

مستوى السعادة النفسية لدى المشاركات وغير المشاركات في الأنشطة الموسيقية

The level of psychological happiness of the participants and non-participants in the musical activities

وفاء عياش *

وزارة التربية والتعليم - المملكة الأردنية الهاشمية.

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مستوى السعادة النفسية لدى المشاركات وغير المشاركات في الأنشطة الموسيقية ، تكونت عينة الدراسة من طالبات المرحلتين الأساسية الدنيا و الأساسية العليا في مدرسة ميسلون التابعة لمديرية مديرية التربية والتعليم للواء بني عبيد في محافظة اربد، والبالغ عددهن (125) منهن (65) طالبة من الطالبات المشاركات في جميع المسابقات الموسيقية الجماعية والفردية، وكذلك (60) طالبة من الطالبات غير المشاركات بالأنشطة الموسيقية، خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2019-2020، وللذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكذلك مقياس اكسفور للسعادة النفسية، أشارت نتائج أن مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات وغير المشاركات بالأنشطة الموسيقية كان متوسطا، وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر الفئة (مشاركة- غير مشاركة) في الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية ، وجاءت الفروق لصالح الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المرحلة الدراسية في الدرجة الكلية للسعادة النفسية ، وجاءت الفروق لصالح طالبات المرحلة الأساسية العليا.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية ؛ الأنشطة الموسيقية ؛ الموهوبات موسيقيا.

Abstract: This study aimed at identifying the level of psychological happiness among female and non-female participants in musical activities. The sample of the study consisted of students from the basic lower and upper basic levels in the Maysaloun School of the Directorate of Education Directorate to Major General Bani Ubaid in Irbid Governorate, whose number is (125) of whom (65) A female student who participated in all group and individual music competitions, as well as (60) female students who were not participating in musical activities during the first semester of the academic year 2020-2019, who were chosen randomly, and the curriculum was used In the analytical, as well as the Oxford scale of psychological happiness, the results of the study indicated the following: The level of psychological happiness among female students participating and not participating in musical activities was average. There were statistically significant differences ($\alpha \geq 0.05$) due to the effect of the category (participation - non-participation) in the overall degree of the measure of psychological happiness, and the differences came in favor of female students participating in musical activities. - There were statistically significant differences ($\alpha \geq 0.05$) due to the effect of the school stage on the overall degree of psychological happiness, and the differences came in favor of students of the higher basic stage.

Keywords: psychological happiness,; musical activities; Musically talented;

* Corresponding author, e-mail: ayyash_angle@yahoo.com

1 - مقدمة

تعتبر الأنشطة الموسيقية من الركائز الأساسية التي تركز عليها الحضارات الإنسانية، والثقافات المتنوعة، وهي من الوسائل الهامة لتربية الأفراد، من خلال إبراز العديد من الجوانب التربوية المتوازنة، سواء كانت الوجدانية أو الاجتماعية أو البدنية أو العقلية، وقد أصبحت التربية الموسيقية خلال العقود السابقة، مصدراً هاماً للسعادة والتفاؤل لدى الطلبة في جميع المراحل التعليمية، وما تبعه من تأثير مباشر على الدافعية والإنجاز لدى الطلبة.

والتربية الموسيقية هي من العمليات الهادفة والمنتظمة، والتي تعمل على تنمية قدرات الأطفال في العديد من الجوانب الشخصية لديهم، وذلك من خلال تدريبهم على الاستماع للموسيقى وكذلك العزف على مختلف الآلات التي تتناسب وعمر الطفل، بالإضافة إلى الغناء والأناشيد، حيث تعمل هذه الجوانب على تنمية قدراته وميوله الفنية (هيئات وقشوع، 2002).

وتسهم الموسيقى كما يشير نصيرات وتيسير (2015) في تنمية قدرات الأفراد، وذلك من خلال تدويدهم بالعديد من الأفكار والحقائق والمهارات الموسيقية المختلفة، بالإضافة إلى الميول الجمالية والاتجاهات الفنية المتكاملة، في مختلف النواحي الجسمية، والعقلية والانفعالية والاجتماعية والمهنية للفرد، كما تتحقق له درجة مرتفعة من التوافق النفسي والتكيف مع البيئة المحيطة.

وتسهم الأنشطة الموسيقية كما تشير العناني (2002) بشكل واسع في تنمية الجوانب العاطفية والانفعالية لدى الطلبة، وذلك من خلال التفاعل المتواصل مع الفقرات الفنية والموسيقية، والتعرف على مختلف النواحي الجمالية في الموسيقى، مما يضيف على المتعلم الشعور بالرفاهية الذاتية، وزيادة انتظام الطالب في المدرسة، التي يمارس فيها هوياته الموسيقية، في أوقات الفراغ، كما أن للموسيقى دور كبير في تطوير العلاقة بين الطفل والطبيعة من خلال تدريبيه على أدراك الأصوات المختلفة، وتنمي الموسيقى أيضاً قدرات الطفل على تحسين مخارج الحروف لدية وامتلاك المهارات الحس حركية، من خلال التطابق بين الحركة والإيقاع الموسيقي، وتعمل الموسيقى أيضاً على توطيد علاقة الطفل بأقرانه واحترام أعمالهم، وتعلم آداب الإنصات وممارستها.

كما أن للموسيقى القدرة على التأثير على الحالات الذهنية مثل القلق والرفاه النفسي، الموسيقى وهي من الحوافز الهامة للعلاجات الجسدية والنفسية لدى الأفراد، حيث أن الألحان والإيقاعات الموسيقية التي تم تلحينها ضمن التناغم الأساسي النفسي، تلبي الحاجة إلى الصحة النفسية والجسدية. (Osmanoglu & Yilmaz, 2019)

والأنشطة الموسيقية قادرة على التعبير عن الانفعالات والعواطف لدى الأفراد باختلاف أنواعها، وكذلك تنمية السعادة النفسية ووعيهم نحو التسامح والأخلاق، كون أكثر الأصوات والنغمات ترتبط بشكل مباشر بتلك المشاعر الإنسانية، وبالتالي فهي من الفنون التي لها إثارة واسعة، وتحريكا للنفس البشرية والتأثر بها بشكل إيجابي، كما أن الفرد يميل بطبيعته لسماع الموسيقى كونه يجد فيها إشباعا لرغباته الداخلية، كونها تحد من الضغوط و الأحزان، ولديها القدرة على التفريغ الانفعالي لدى الفرد. (العميدي؛ أوراس، 2018).

يرى راتي (Ratey, 2001) أن سرعة النغمات و الإيقاعات وكذلك أسلوب التعبير الموسيقي، يعمل على تنشيط الدماغ لدى الأفراد، حيث يصبح الفرد قادرا على تنظيم وإجراء الأنشطة الترويجية المختلفة، بكل مرونة وطلاقة وبمستوى مرتفع من التميز والإبداع ، وكذلك المهارة الوفيرة في المعرفة والتعبير الذاتي، والتي تؤدي إلى السعادة والرفاهية النفسية.

وللذكاء الموسيقي العديد من المؤشرات، أهمها ردود الأفعال الوجدانية أو العاطفية نحو الاستجابة للأنشطة الموسيقية، كذلك الآراء المختلفة نحو سرعة النغمات أو الترددات الموسيقية، كذلك مناقشة المعلومات الموسيقية وتفسيرها ، وكذلك التقييم الجمالي للنص الموسيقي واكتشاف الموسيقى الجيدة والعذبة، وتنمية القدرة على الغناء والعزف بالآلة الموسيقية بمفرده أو مع الآخرين، والحساسية نحو الإيقاعات الموسيقية المختلفة، أو النغمات أو الترددات المختلفة، وأخيرا لديه إيقاعات غير عادية وقدرة على معاينة طبقات الصوت المختلفة والذبذبات الصوتية المختلفة (حسين، 2006).

والمشاركة في الأنشطة الموسيقية يساعد في تحقيق السعادة النفسية والمتعة والرضا عن الحياة، كالاسترخاء والتمكين كذلك إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، وكذلك إدارة وتنظيم

المزاج وتنمي كذلك المشاعر الإيجابية، والحد من التوتر والقلق والضغوط النفسية، كونها تنمي المشاعر الإيجابية لدى الطلبة التنظيم الوجداني. (Wienberg & Joseph, 2017). وفي نفس السياق توضح طاهر (2012) أن الموسيقى الهادئة وخاصة الكلاسيكية منها، تؤدي إلى شعور الفرد بالسعادة والرفاهية الذاتية، والاسترخاء لدى قيامه بعمل بأعمال شاقه، حيث تعمل على تهدئة الأعصاب وكذلك تحسين المزاج، وتعديل السلوكيات غير السوية.

وفي الجانب الآخر يعد مفهوم السعادة من المفاهيم الهامة والرئيسية، في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ البشرية، حيث سعت العديد من الثقافات المختلفة إلى السعادة النفسية بوصفها من الأهداف السامية للحياة البشرية، لارتباطها بالحالة المزاجية وبالرضا عن الحياة، وكذلك تقدير الذات والأمل والتفاؤل، (قبلي؛ تقزال، 2019).

والسعادة النفسية كما يشير (Ryff 2008) هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تبين ارتفاع مستوى رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وتشمل على استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار الملائمة، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وكذلك ضبط وتنظيم السلوك الشخصي خلال التفاعل مع الأفراد الآخرين، أما المجال الثاني فهو التمكّن البيئي وهو مدى قدرة الفرد وتمكّنه من تنظيم الظروف، والتحكم في كثير من الأنشطة والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية، أما المجال الثالث فهو التطور الشخصي وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فاعليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل، أما المجال الرابع فهو العلاقات الإيجابية مع الأفراد الآخرين، وتشتمل على قدرة الفرد على تكوين وإقامة علاقات الصداقة مع الآخرين، وكذلك العلاقات الاجتماعية المتبادلة الإيجابية، على مجموعة من الأسس كالود والتعاطف والثقة المتبادلة، والتفهم والتأثير والصداقات والأخذ والعطاء، والمجال الآخر الحياة الهادفة، وتشير إلى قدرة الفرد على تحديد أهدافه المستقبلية في الحياة بشكل موضوعي، بحيث يكون له رؤية واضحة تعمل على توجيه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته، مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه، وأخيرا تقبل الذات ويشير إلى قدرة الفرد على تقدير الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات، والحياة السابقة، وتقبل الذات الإنسانية ومظاهرها بما فيها من جوانب إيجابية.

وتتأثر السعادة النفسية بالعديد من العوامل، وتشمل على مستوى العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، بين الفرد و كل من الأسرة والأصدقاء، وما يتبعها من علاقات إيجابية مثل: الامتنان، والتسامح، والمرح، والكرم، والبهجة، والاعتزاز بالإنجازات لما لها من تأثير إيجابي على السعادة، أما الوضع الاقتصادي فله دور أساسي؛ إذ يعتقد الكثير من الأفراد أن الثروة والمال لهما اثر كبير في الرفاه والازدهار الاجتماعي، حيث يؤدي ذلك إلى تحقيق السعادة بين الأفراد، كما أن للثقافة دور كبير في السعادة، حيث تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في السعادة النفسية، وذلك للعديد من العوامل الهامة التي تؤثر في السعادة؛ والتي من ابرزها الموروث الثقافي بين المجتمعات، وأخيرا نمط الشخصية، فنجد أن الشخصية الانبساطية تمتاز غالبا السعادة بشكل أكبر من الشخصية الانطوائية (Diener & Suh, 2000).

والسعادة النفسية كما يوضح (Raina; Bakhshi, 2013) هي الشعور بالرفاهية التي جاءت من التجارب الأكثر متعة، من التجارب الغير السارة. وتشتمل على مكونات معرفية عاطفية، فالمكون المعرفي يشير إلى مستوى شعور الأفراد بالرضا عن الحياة، بينما يشر المكون الوجداني إلى وجود تأثير إيجابي لدى الأفراد، مه غياب تام للتأثير السلبي.

وترى الجندي (2009) أن الثقة بالنفس تعد من أهم السمات الرئيسية والشخصية للسعادة النفسية، حيث أن السعادة النفسية هي من الحالات الوجدانية الإيجابية، والتي تعكس الشعور لدى الفرد بالبهجة والسرور، نظرا لما يتعرض له من مصادر شخصية منها الثقة بالنفس، حيث يفتقد الفرد الكثير من الفرص المتاحة له، بدون وجود الثقة بالنفس لديه، ويعود لك بسبب الخوف من المخاطر والعواقب التي قد تحدث. (Emmons & Thomas, 2007)

وفي نفس السياق ترى سليمان (2010) أن هناك ثلاث مكونات للسعادة النفسية، حيث يشتمل المكون الأول على المجال العقلي والفكري، ويشير إلى الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بالحياة، وهي تنتج عن مدى إيمان الفرد بالمبادئ والمثل الأخلاقية، أما المكون الثاني فيشمل المجال الانفعالي، ويتمثل بمشاعر التفاؤل والبهجة والسرور التي تصيب الفرد، نتيجة الشعور بالسعادة النفسية، أما المكون الأخير فيتمثل بالراحة النفسية، فالفرد الذي يعاني من مشكلات وضغوط نفسية، تجعل حياته عرضه للمشكلات، والتي قد تؤدي إلى الاكتئاب النفسي.

وهناك العديد من العوامل المساعدة في تحقيق السعادة النفسية لدى الأفراد، وتتمثل بمستوى العلاقات الإيجابية بين أفراد المجتمع، وكذلك الصحة العامة، والوعي الاجتماعي، والمسؤولية الاجتماعية، في حين نجد أن هناك الكثير من الآثار السلبية التي تقلل من السعادة، والتي من أهمها الاغتراب النفسي، والاكتئاب، والقلق، حيث تؤثر جميعها على حياة الأفراد بشكل سلبي (Chen; Fan ; Cheung & Wu, 2018).

وتفترض الأدبيات النظرية والدراسات السابقة، أن مستوى السعادة النفسية متفاوت بين الطلبة في مختلف المراحل الدراسية وان الأنشطة اللامنهجية بشكل عام والموسيقية بشكل خاص، لها دور بارز في تحقيق السعادة النفسية لدى طلبة المدارس، فقد أجرى اوسمانجلوف ويلمز (Osmanoglu & Yilmaz, 2019) إلى تعرف تأثير الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية على القلق والرفاهية تكونت عينة الدراسة من (15) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية، تم جمع تطبيق مقياس قلق المستقبل، ومقياس الرفاهية النفسية، كشفت نتائج الدراسة أنه خلال الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية لمدة ستون يوماً (الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية يومياً وفقاً لجدول الاستماع للموسيقى) لم يكن له أي تأثير كبير على نتائج حالة القلق لدى الطلاب، فقد أدى ذلك إلى تأثير ذو دلالة إحصائية على الرفاه النفسي.

وهدفت دراسة الصوافي (2019) إلى تعرف مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع، ودراسة العلاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات، اشتملت عينة الدراسة على (300) طالبا وطالبة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت أداتي الدراسة: مقياس السعادة النفسية، ومقياس مفهوم الذات، كشفت نتائج الدراسة أن مستوى السعادة النفسية ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع، كان بدرجة عالية، ووجود علاقة ارتباط طردية وموجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية ومفهوم الذات.

وهدفت دراسة بورك (Burke, 2019) إلى تعرف مستوى السعادة النفسية لدى المراهقين في إيرلندا، تكونت عينة الدراسة من طالبا وطالبة، تتراوح أعمارهم من 12-19 عاماً، تم تطبيق مقياس موجز للرفاهية النفسية، كشفت نتائج الدراسة أن مستوى السعادة النفسية لدى المراهقين كان متوسطاً، وأن رفاهية الطلاب انخفضت بشكل مطرد من السنة الأولى، حتى الصفوف المتوسطة

والعليا في مرحلة ما بعد المدرسة الابتدائية، كذلك مستوى السعادة النفسية لدى الإناث كان منخفض.

وأجرى ارن و اريلد (Iren& Arild, 2018) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في النرويج، تكونت عينة الدراسة من (116) طالباً وطالبة، أظهرت النتائج أن مستوى السعادة النفسية كانت مرتفعة لدى طلبة المرحلة الثانوية في النرويج.

وهدف دراسة مالي ويالديزهان (Malli,; Yildizhan, (2018) إلى تحديد مستويات الرفاه الذاتي لطلاب المدارس الثانوية بالاشتراك مع مشاركتهم في الألعاب الرياضية المدرسية ومعرفة ما إذا كان للمشاركة في الألعاب الرياضية المدرسية تأثير على الرفاه الشخصي. تكونت عينة الدراسة من (1004) طالبا وطالبة، من المدارس الثانوية في وسط مدينة أرزينجان. تم جمع البيانات من خلال استخدام "مقياس الرفاه الشخصي" ، كشفت نتائج الدراسة أن المشاركة في الألعاب الرياضية المدرسية تزيد من مستوى الرفاه الشخصي للطلاب، وأن مستوى الرفاه الشخصي للطالبات اللواتي يشاركن في الرياضة المدرسية أعلى من غير المشاركات.

وهدف دراسة (Weinberg, & Joseph, (2017) تعرف العلاقة بين الانخراط الموسيقي المعتاد والرفاهية النفسية، تكونت عينة الدراسة من (1000) ،مشارك عبر الهاتف ، كشفت النتائج أن التواصل مع الموسيقى بالرقص أو حضور الفعاليات الموسيقية كان مرتبطاً بالرفاهية النفسية بشكل أعلى من أولئك الذين لم يتفاعلوا مع الموسيقى بهذه الأشكال.

هدفت دراسة (Demirbatir (2015) إلى تقييم الرفاهية النفسية والسعادة والرضا التربوي بين مجموعة من طلاب موسيقى الجامعة ، تكونت عينة الدراسة من (456) مشاركا، طبق عليهم مقياس، مقياس القلق، ومقياس أوكسفورد للسعادة النفسية، أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة هامة بين الرفاهية النفسية والسعادة والرضا التعليمي .

من خلال مطالعة الدراسات السابقة، تبين افتقار الدراسات العربية والأجنبية في حدود اطلاع الباحثة - لدراسات تتعلق بالسعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات ، وبخصوص الدراسة الحالية فإنها تمتاز بحداتها من حيث تناولها موضوع هام

للطالبات الموهوبات موسيقياً، لذا تأتي هذه الدراسة لإثراء الأدب العربي في مجال السعادة النفسية والأنشطة الموسيقية، لندرة الدراسات العربية في هذا المجال.

1.1 - مشكلة الدراسة:

تعتبر السعادة النفسية من المفاهيم الخاصة في علم النفس الإيجابي، والتي أخذت تحظى باهتمام كبير من قبل الباحثين في علم النفس والصحة النفسية في الآونة الأخيرة، يشير سليجمان Seligman إلى أن مجال علم النفس الإيجابي يتمثل في الخبرات الإيجابية سواء على المستوى الفردي، ومن بينها: السعادة النفسية، والرضا، والتفاؤل، والأمل، والإيمان، والحب، والإحساس بالجمال، والمثابرة، والأصالة. وقد أشار "نودينجس" Noddings في نظريته للسعادة أنه ينبغي أن تكون هدفاً للتربية، ويؤكد على أن الأطفال يتعلمون بشكل أفضل عندما يكونوا سعداء (Eaude, 2009). كما وأشارت نتائج دراسة (Sezer 2011) أن الأنواع الموسيقية المختلفة والموسيقى العلاجية أثرت بشكل إيجابي على الحالات النفسية للأفراد. وفي الجانب الآخر أشارت نتائج دراسة (Burke, 2019) أن مستويات السعادة لدى الإناث، في انخفاض مستمر في جميع المجالات، وهناك مستويات أعلى من المشاعر السلبية والشعور بالوحدة، لذا فمن الأهمية تخصيص برامج الرفاه في مختلف المدارس والفئات العمرية.

ويتعرض الطلبة في مختلف المدارس للكثير من المشكلات الضاغطة، في حياتهم اليومية والتي قد تؤدي اتجاهات سلبية، حيث تحتاج مثل هذه المشكلات إلى إعادة التوافق من جانب الطالب والمعلمين، من خلال إبراز الأنشطة اللامنهجية حتى تسود السعادة النفسية لديهم. وتسعى هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية.

- ما مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات.
- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات تعزى لمتغير الفئة (مشارك - غير مشارك).

- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($05.0 \leq \alpha$) بين مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات تعزى لمتغير المرحلة (أساسي دنيا - أساسي عليا).

2.1- أهمية الدراسة:

أولاً: الجانب النظري

- ندرة البحوث التربوية العربية الحديثة التي تناولت السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات .
- تعمل الدراسة الحالية على إثراء المعرفة العلمية في مجال السعادة النفسية والتربية الموسيقية، من خلال ما تقدمه من حصيلة معرفية تساعد الباحثين في الحصول على معلومات هامة حول الموضوع.
- يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في تطوير برامج تنقيفية، لتنمية السعادة النفسية لدى الطالبات؛ بما يكفل مواجهة الضغوط الحياتية والنفسية، التي تواجههن، والتي تقود إلى الاتجاهات السلبية نحو السعادة النفسية.

الجانب العملي التطبيقي:

تكمن أهمية هذه الدراسة من الناحية التطبيقية، في إمكانية الاستفادة من نتائجها داخل المؤسسات التربوية والتعليمية، وكذلك مساعدة الباحثين والمسؤولين في التخطيط البناء، لإيجاد البرامج التنقيفية المختلفة، والتي يتم تدريب الطالبات عليها، لغايات تدعيم الرفاعية النفسية ليهن، كما أن نتائج هذه الدراسة تسهم بشكل فاعل في رفع مستوى الإيجابية، لدى الطالبات غير المشاركات في الأنشطة الموسيقية.

3.1- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- الكشف مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات.

- التعرف على الفروق في مستوى السعادة لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات في ضوء اختلاف مستوى الفئة والمرحلة.

4.1- تعريف المصطلحات:

الرفاهية النفسية: Psychological well-being

يعرف دينر وماير (Diener & Myers) الرفاهية النفسية بأنها "وجود المشاعر الإيجابية، وانعدام السلبية ورضا الحياة (Ayse, 2018). وتعرف إجرائياً أنها: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس أكسفورد للرفاهية النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

الأنشطة الموسيقية:

وهي مجموعة الأعمال التي تقوم على استخدام العناصر الموسيقية الأساسية، (اللحن، الإيقاع، الهارموني)، وفقاً لصيغ وقوالب فنية محددة. (جابر؛ محمود؛ السيد، 2016) وتعرف إجرائياً بأنها الأعمال التي يتم تقديمها إلى الطلبة وتتمثل بالغناء والنشيد والعزف .

2 - الطريقة والأدوات:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على طالبات المرحلتين الأساسية الدنيا و الأساسية العليا في مدرسة ميسلون التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء بني عبید في محافظة اربد، وعددهن (65) من

الملتحققات بالأنشطة الموسيقية، وكذلك (60) طالبة، من غير الملتحققات بالأنشطة الموسيقية، خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2019-2020، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أدوات الدراسة: قامت الباحثة باستخدام قائمة أكسفورد لقياس السعادة، ، حيث اشتملت القائمة على (28) فقرة إيجابية تعكس السعادة لدى الفرد، ويتكون .

قائمة أكسفورد لقياس السعادة: Happiness Inventory Oxford

لأغراض تنفيذ الدراسة الحالية؛ فقد تم الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت السعادة النفسية حيث استخدم قائمة أكسفورد لقياس السعادة ، وترى الباحثة أن المقياس يناسب البيئة الأردنية، سيما وأنه تم تطبيقه وتقنيته على البيئة العربية سابقا، وقد تم ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، حيث يتكون المقياس من (28) فقرة .

صدق قائمة أكسفورد لقياس السعادة:

تم التحقق من صدق قائمة أكسفورد لقياس السعادة باستخدام كل من:

أولا صدق المحتوى: وذلك بعرضه مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة البلقاء التطبيقية واليرموك في القياس والتقويم وعلم النفس، وقد نالت فقرات المقياس موافقة جميع المحكمين باستثناء ثلاثة فقرات تم حذفها بناء على توصيات المحكمين حيث أصبح المقياس يتكون من (25) فقرة.

ثانيا: صدق البناء: لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية خارجية تكونت من (30) طالبة، حيث أن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.21 - 0.59).

الثبات: للتأكد من ثبات قائمة أكسفورد لقياس السعادة ، فقد تم التحقق من ذلك بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (35) طالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم

في المرتين. وكان معامل الثبات (0,78)، وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، وكان (0.81)، وتعتبر هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

المعيار الإحصائي: تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح قائمة أكسفورد لقياس السعادة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة) وهي تمثل رقمياً (5,4,3,2,1) وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج: (من 1,00-2,33 منخفض، من 2,34-3,67 متوسط، من 3,68-5,00 مرتفع).

المعالجة الإحصائية: استخدم في هذه الدراسة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وكذلك اختبار "ت" (T-test).

3- النتائج ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول "ما مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات".

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرقم	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	15	أنا سعيد بشكل لا يصدق	3.11	.755	متوسط
2	16	أشعر أن المستقبل مليء بالأمل والخير	2.88	.519	متوسط
3	7	أنا راض عن كل شيء في حياتي	3.66	.720	متوسط

متدني	.855	3.08	أشعر أن الحياة سخيفة في مكافأته لي	16	4
متوسط	.667	3.55	أنا سعيد بأسلوب حياتي	8	5
متوسط	.675	3.43	أستطيع التأثير في الأحداث بشكل إيجابي	10	6
متوسط	.749	3.34	أحب الحياة	11	7
متوسط	.787	3.88	أهتم بالآخرين	5	8
متوسط	.776	4.54	أستطيع أن اتخذ جميع القرارات بسهولة	1	9
متوسط	.741	4.09	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل	2	10
متوسط	.711	3.45	أصحو من نومي وأنا أشعر بالراحة	9	11
متوسط	.721	3.89	أشعر بأن عندي نشاطا لا حدود له	4	12
متوسط	.737	3.87	يبدو لي أن العالم كله جميل	6	13
متوسط	.556	3.45	أشعر بأنني أملك هذا العام	9	14
متوسط	.635	3.23	تتصف كل الأحداث الماضية بانها سعيدة جدا	12	15
متوسط	.738	3.66	أنا في حالة فرح وابتهاج	7	16
متوسط	.675	3.19	أنجزت كل شيء أردته	13	17
متوسط	.719	2.87	أتكيف مع كل شيء أريد عمله	17	18
متوسط	.550	2.67	أتسلى وأمزح مع أشخاص آخرين	20	19
متوسط	.572	3.13	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح	14	20
متدني	.748	2.13	أندمج في كل ما يحيط بي وألتزم به	21	21
متوسط	.584	2.77	أعتقد أن العلم مكان رائع	18	22
متوسط	.738	2.76	أضحك في مناسبات عديدة	19	23
متوسط	.777	3.90	اعتقد أنني جذاب إلى أبعد الحدود	3	24
متدني	.732	2.09	أجد متعة في كل شيء	22	25
متوسط	.754	3.30	الرفاهية النفسية		

يبين الجدول (1) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.09 - 4.54)، حيث جاءت الفقرة رقم (9) والتي تنص على "أستطيع أن اتخذ جميع القرارات بسهولة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.54)، بينما جاءت الفقرة رقم (25) ونصها "أجد متعة في كل شيء" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.09). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.30) وهو بدرجة متوسطة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كون السعادة النفسية موجود بدرجة متوسطة لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كون السعادة النفسية لدى هذه الفئة العمرية من الطالبات تكون مستقرة نسبياً، نظراً لكون المشكلات التي تتعرض لها الطالبات تكون قليلة، بسبب عدم الانخراط في مشاكل الحياة بصورة مباشرة، لقدرة الطالبات عينة الدراسة على التكيف مع المشكلات التي تواجههن في مختلف المجالات الحياتية، كذلك نجد أن ثقافة المجتمع الأردني، تركز على اهتمام الأسرة بتعزيز ما من شأنه جعل الأسرة متماسكة، والتي تركز بشكل مباشر على العادات والتقاليد والقيم، واحترام أفراد الأسرة، والبيئة المحيطة، خصوصاً الإناث منهم، حيث تعمل الأسرة إلى توفير المتطلبات النفسية والمادية والحماية من المشكلات و الضغوط النفسية لدى الإناث بشكل مباشر، وهذا الأمر يؤدي إلى تنمية القدرات المختلفة لدى الطالبات، وتبرز بشكل كبير قدراتهن في مواجهة المشكلات التي تواجههن في المواقف المختلفة من خلال التزام الهدوء، وذلك للوصول إلى السعادة النفسية والارتياح الذاتي وبالتالي تستطيع الطالبات التكيف مع الضغوط الداخلية والخارجية، مهما بلغت قوتها، إضافة إلى ذلك نجد أن تعامل الطالبات مع المواقف والأحداث المختلفة يكون فيه الحرص والاهتمام ومراعاة مشاعر الآخرين أكثر وبالتالي لا تتعرض للتوتر والقلق والذي يؤثر على السعادة النفسية لديها.

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة (Burke,2019) والتي أشارت نتائجها إلى أن مستوى السعادة النفسية لدى المراهقين في إيرلندا كان متوسطاً، فيما تختلف نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة الصيرفي (2019) والتي أشارت نتائجها مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع في سلطنة عمان كانت مرتفعة.

وتتفق هذه النتيجة عن نتيجة دراسة (2015) Demirbatir والتي أشارت نتائجها إلى أن المشاركات الإناث أكثر ارتياحاً لتعليمهم، وأن هناك علاقة هامة بين الرفاهية النفسية والسعادة والرضا التعليمي .

وتختلف هذه النتيجة ونتيجة دراسة (Iren& Arild, 2018) والتي أشارت نتائجها إلى أن مستوى السعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في النرويج كانت مرتفعة. ويمكن تفسير اختلاف النتائج بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة كون الدراسات الأخرى أجريت في دول فيها مستوى الدخل مرتفع وبالتالي قد يؤثر ذلك على مستوى السعادة لدى عينة الدراسة الحالية.

ثانياً: نتائج السؤال الثاني: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 05.0)$ بين مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات المشاركين في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات تعزى لمتغير الفئة.

للإجابة على السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذلك اختبار (T-test) للتعرف على الفروق بين مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات في ضوء متغير الفئة (مشاركة - غير مشاركة)، وفيما يلي نتائج هذا التحليل .

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر الفئة على درجة مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات

الأداة	الفئة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
السعادة النفسية	المشاركات في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركين	مشاركة	3,43	.355	-2.766	118	.007
		غير مشاركة	3,17	.331			

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية $(\alpha \leq 05.0)$ تعزى لأثر الفئة في الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية، وجاءت الفروق لصالح فئة المشاركات في الأنشطة الموسيقية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كون الطالبات المشاركات في الأنشطة الموسيقية أغلبهن من الطلبة الموهوبات في المجال الموسيقي، حيث يتمتعن بمفهوم ذات مرتفع، كون أن المشاركة في الأنشطة الموسيقية المختلفة والمسابقات التي تقام على مستوى المدرسة أو المديرية أو الوزارة، تزيد من التفاعل الاجتماعي لديهن، وبالتالي من المنطقي أن تعمل مثل هذه المشاركات على تعزيز الاتزان الانفعالي لديهن، وبالتالي يؤثر ذلك بشكل إيجابي على صقل شخصية المشاركات، وزيادة الثقة بالنفس، والتي بدورها تزيد من تدعيم المهارات الاجتماعية لدى الطالبات. فالمشاركات اللواتي يمتلكن خلفية موسيقية؛ يكون لديهن القدرة على الفهم والتذوق والشعور، ويكونن أكثر قدرة على التفاعل مع المواقف الحياتية والموضوعات التي يتعرضن لها بكب هدوء واتزان، مما يزيد ذلك من

مستوى السعادة النفسية لديهم. وتتفق هذه النتيجة ونتيجة دراسة (Osmanoglu & Yilmaz, 2019) والتي كشفت نتائجها أنه خلال الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية لمدة ستون يومًا (الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية يوميًا وفقًا لجدول الاستماع للموسيقى)، أدى ذلك إلى تأثير ذلك بشكل إيجابي على الرفاهية النفسية لدى المشاركين. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Malli,; Yildizhan, 2018) وهي من الدراسات المشابهة لموضوع الدراسة والتي كشفت نتائجها أن المشاركة في الألعاب الرياضية المدرسية تزيد من مستوى الرفاه الشخصي للطلاب، وأن مستوى الرفاه الشخصي للطالبات اللواتي يشاركن في الرياضة المدرسية أعلى من غير المشاركات. كذلك دراسة هدفت دراسة (Weinberg, & Joseph, 2017) والتي كشفت نتائجها أن التواصل مع الموسيقى بالرقص أو حضور الفعاليات الموسيقية كان مرتبطًا بالرفاهية النفسية بشكل أعلى من أولئك الذين لم يتفاعلوا مع الفعاليات والأنشطة الموسيقية .

نتائج السؤال الثالث: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ بين مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات المشاركين في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات تعزى لمتغير المرحلة (أساسية دنيا - أساسية عليا).

للإجابة على السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذلك اختبار (T-test) للتعرف على الفروق بين مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات المشاركين في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات تعزى لمتغير المرحلة (أساسية دنيا - أساسية عليا) ، وفيما يلي نتائج هذا التحليل .

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر لمتغير المرحلة (أساسية دنيا - أساسية عليا) في مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المشاركات المشاركين في الأنشطة الموسيقية وغير المشاركات

المقياس	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
السعادة النفسية	المرحلة الأساسية الدنيا	2.94	.282	14.233	118	.000
	المرحلة الأساسية العليا	3.66	.279			

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 05.0$) تعزى لأثر المرحلة في الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح المرحلة الأساسية العليا، ويمكن تفسير ذلك نظراً إلى عدم التجانس بين طالبات المرحلتين الأساسية الدنيا والأساسية العليا، من حيث مستوى القدرات المعرفية في الأنشطة الموسيقية، كون القدرات المعرفية ترتبط بشكل كبير بالنمو من الناحية الفنية، كما أن الخبرة التي اكتسبتها طالبات المرحلة الأساسية العليا، من خلال مشاركتهن بالفرقة الموسيقية، والاحتفالات التي تقيمها المدرسة والمديرية، كان لها الدور الكبير في تنمية القدرات الموسيقية لديهن وبالتالي كان له أثر إيجابي على مستوى الرفاهية والسعادة النفسية لديهن، حيث أنهن استطعن تحقيق مستوى مرتفع في التفاعل الاجتماعي من خلال البيئة المدرسية والخارجية، بشكل أكبر من طالبات ذوي المرحلة الأساسية الدنيا وهن من ذوات الخبرات القليلة، ويفتقرن للمعلومات الخاصة بتكوين علاقات وإدراكات إيجابية حول مهارات الحياة، كما أن طالبات المرحلة الأساسية العليا يدركن وبشكل كبير لأهمية الموسيقى ومكانتها في تنمية السعادة النفسية، من أجل إشباع الميول والرغبات التي حرمنها نتيجة عدم توفر الأجهزة الموسيقية في المنازل بسبب ارتفاع ثمنها. وتختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة Demirbatir (2015) والتي أشارت نتائجها إلى أن طلبة السنة الأولى والثانية كانوا أكثر ارتياحاً لتعليمهم.

4-الخلاصة:

- الاهتمام بمقرر التربية الموسيقية في المدارس والمؤسسات المختصة .
- العمل على تطوير مقررات التربية الموسيقية تبعا لاتجاهات الطالبات نحو التربية الموسيقية .
- اجراء دراسات حول دور التربية الموسيقية في الحد من التمر لدى الطلبة.
- اجراء دراسة حول اتجاهات طلبة المدارس نحو التربية الموسيقية في ضوء متغيرات النوع الاجتماعي والمراحل الدراسية الثلاث.

المراجع:

- جابر، جابر؛ محمود، سامي؛ السيد، منى .(2016). فاعلية برنامج تعليمي قائم على الأنشطة الموسيقية في تنمية بعض مهارات التواصل لدى الأطفال ذوي طيف التوحد. *العلوم التربوية* ، 4(3)، 160-197.
- الجندي ، أمسية (2009). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، 19(62)، 11-70.
- حسين، محمد .(2006) *قوة نظرية الذكاء المتعدد*. عمان : دار الفكر.
- سليمان، سناء (2010). *السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية*. القاهرة، عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- الصوافي، محمد(2019). إلى مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع، ودراسة العلاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية* - المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، 3(10) ، 162-182
- طاهر، نهى (2012). *اثر العلاج بالموسيقى في خفض ارتفاع ضغط الدم لدى المرضى المصابين بأمراض السكر*. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 308، -333

- العميدي، حيدر و أوراس ، حمزه، (2018). الوظيفة التربوية للموسيقى في عروض الأوبريت المدرسي أوبريت (اقرأ) نموذجاً. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية / جامعة بابل، 39، 1108-1120 .
- العناني، حنان.(2002). *الفن والدراما والموسيقى في تعليم الأطفال*. عمان، دار الفكر.
- قبلي ، عبد السالم ؛ تقزال، إميان(2019). السعادة لدى أساتذة التعليم الثانوي دراسة فارقية على عينة من الأساتذة بولاية البويرة، الجزائر. *دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 2(4)، 110-134.
- نصيرات، نضال وتيسير، أيمن (2015). الاتجاهات الثقافية والمهنية نحو التربية الموسيقية من وجهة نظر طلبة الفنون الموسيقية في الجامعة الأردنية. *دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأردنية*، 2(43)، 343-355 .
- هيلات، مصطفى ؛ ميادة قشوع، (2002) . *الرسم والموسيقا والدراما في تربية الطفل*، عمان، دائرة المطبوعات والنشر.
- Ayse, E. (2018). Adaptation of the PERMA well-being scale into Turkish: Validity and reliability studies. *Educational Research and Reviews*, 13(4). 129-135.
- Burke, J ; Minton, S. (2019). Well-Being in Post-Primary Schools in Ireland: The Assessment and Contribution of Character Strengths. *Irish Educational Studies*, 38 (2), p177-192.
- Chen,X; Fan, X; Cheung,Y; Wu, J. (2018). The subjective well-being of academically gifted students in the Chinese cultural context. *School Psychology International* 39(3), 291-311.
- Demirbatir, R E.(2015). Relationships between Psychological Well-Being, Happiness, and Educational Satisfaction in a Group of University Music Students. *Educational Research and Reviews*, 10 (15), p2198-2206.
- Diener, E. & Suh, E. (2000). *Culture and Subjective Well-Being*. Massachusetts: MIT press.
- Diener, E., & Lucas R. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being*, 1, 41-78.

- Emmons , S. ,& Thomas , A. (2007) . *Power Performance for Singers*
- *Transcending the Barriers* . Briton . Oxford University.
- Graham A, Powell MA, Thomas N, Anderson, D (2017). Reframing "Well-Being" in Schools: The Potential of Recognition. *Cambridge journal. Educ.* 47(4):439-455
- Iren, L; Arild, P. (2018). Longitudinal changes among adolescents' well-being at school and the importance of gender and overweight. *International Journal of Educational Administration and Policy Studies*.10 (5), 39-47.
- Malli, A,Y; Yildizhan, Y.,(2018). Determination of Subjective Well-Being Level in Adolescents in Association with Sport Participation. *World Journal of Education*, 8 (6), p107-115.
- Osmanoglu, D, E; Yilmaz, H. (2019) The Effect of Classical Music on Anxiety and Well-Being of University Students, *International Education Studies*, 12 (11), 18-25.
- Sezer, F. (2011). The effect of music on optic and psychological symptoms. *International journal of human sciences*, 8 (1), 1472-1493
- Ratey, John. (2001). *Auer's Guide to the Brain*. N.Y : Pantheon Book.
- Raina, M; Bakhshi, A. (2013). Emotional Intelligence Predicts Eudemonic Well Being. *Journal Of Humanities And Social Science*.11 (3), 42-47.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

عياش وفاء، (2020)، مستوى السعادة النفسية لدى المشاركات وغير المشاركات في الأنشطة الموسيقية ، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد 13(العدد 01)، الجزائر : جامعة زيان عاشور الجلفة، ص.ص76-95.