

تاريخ الإرسال (2017-09-05)، تاريخ قبول النشر (2017-11-11)

أ. شيماء محمد عويضة<sup>1\*</sup>

أ.د. عادل جورج طنوس<sup>1</sup>

<sup>1</sup> كلية العلوم التربوية - الجامعة الأردنية - الأردن

\* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: [shaimaoweidah@gmail.com](mailto:shaimaoweidah@gmail.com)

## مستوى العافية تبعاً لمقياس العوامل الخمس للعافية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من البالغين في الأردن

### الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء مستوى العافية تبعاً لمقياس العوامل الخمسة للعافية وعلاقتها ببعض المتغيرات (الجنس والعمر والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية والحالة الوظيفية) لدى عينة من البالغين في الأردن، وتمثل مجتمع الدراسة الحالية في الأردنيين البالغين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تكونت عينة الدراسة من 479 شخصاً بالغاً غلبت عليهم من الإناث، تطوعوا للمشاركة في الدراسة عبر الشبكة العنكبوتية، متوسط عمر أفراد عينة الدراسة (34) عاماً، غلبت عليهم من المتزوجين، والحصليين على درجة البكالوريوس، ونصفهم من الموظفين بدوام كامل أو جزئي.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس العوامل الخمسة للعافية والتحقق من خصائصه السيكومترية؛ وقد بلغت قيمة كرونباخ ألفا (0.94)، ومعامل الثبات بالتجزئة النصفية (0.82)، أما معاملات الارتباط بين الأبعاد والعوامل الفرعية فتراوحت قيمتها بين (0.38-0.91)، وتم إعادة توزيع الفقرات بناءً على نتائج التحليل العاملي للمقياس.

أظهرت نتائج الدراسة تمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى فوق المتوسط من العافية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.5$ ) في مستوى العافية وفقاً لمتغير الحالة الوظيفية حيث تمتع المتقاعدون بمستوى أعلى من العافية. كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.5$ ) في أبعاد العافية تبعاً لمتغيرات الجنس، والعمر، والحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية، فأظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الذات الأساسية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث، ووجود فروق في بعدي الذات الجسمية والذات التكيفية لصالح الفئة العمرية (35-45 عاماً)، أما الحالة الوظيفية؛ فقد تمتع المتقاعدون بمستوى أعلى في بعدي الذات الجسمية والذات الإبداعية، وكان المتزوجون أعلى مستوى على بعد الذات الاجتماعية، في حين أن غير المتزوجين تمتعوا بمستوى أعلى في بعد الذات التكيفية. وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.5$ ) تعزى لأثر المستوى التعليمي. وأوصت نتائج الدراسة بتطوير برامج إرشادية متخصصة في التعامل مع الضغوط وتبني معتقدات واقعية حول الزواج للمقبلين على الزواج.

**كلمات مفتاحية:** مقياس العوامل الخمسة للعافية، نموذج الذات المتكاملة للعافية، العافية.

### Wellness level as measured by Five Factor Wellness Inventory and its relation with some variables among a sample of adult Jordanian.

#### Abstract:

The aim of this study was to know the wellness level, as measured by Five Factor Wellness Inventory (5F-WEL), and its relation with some variables (sex, age, education level, marital status, and work) among a sample of adult in Jordan. The sample consisted of 479 persons invited online to participate in this study; the majority of them were married females, their mean age was (34 years), and half of them were employed.

For study aims, the 5F-WEL was adapted to the Jordanian version, which has acceptable reliability and validity; the value of Cronbach's Alpha was (.94), and the split half was (.82). Correlation factors between domains and factor was (0.91-0.38). Factor analysis was used and items rearranged .

The results of this study showed that wellness level was above average, and there was significant difference on ( $\alpha \leq 0.5$ ) in wellness level based on employment; retired persons have higher level of wellness. Also the results showed that there was significant difference on ( $\alpha \leq 0.5$ ) regarding sex, age, employment, and marital status. The result also showed that there was difference in essential self level between male and female in favor of females, and in physical self and coping self levels regarding age in favor of 35-45 years old persons. Also retired persons had higher level in physical self and creative self levels. Married had highest level in social self, while singles had higher level in coping self. The result indicated that there was no significant difference regarding education level.

**Keywords:** Wellness, Five factor wellness inventory, the indivisible self model of wellness

## المقدمة

يبحث الإنسان على مر العصور عن الراحة والسعادة في حياته، ويسعى بشتى الطرق للوصول الى الحياة المثلى منظوره الخاص، ومع اختلاف الزمان والمكان تبقى حاجاته الفطرية هي ذاتها، ويستمر في البحث عن طرق للوصول إليها والمحافظة عليها، وقد تناولت العلوم الإنسانية والطبية هذه الحاجات بأطر متنوعة للوصول الى فهم أقرب لطبيعة الإنسان ، وظهر المنهج الشمولي لدمج حاجات الإنسان بجوانبها المختلفة النفسية والجسمية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها.

وتعد الأمراض المزمنة أو غير السارية كالسرطان والضغط والسكري وأمراض القلب السبب الرئيس للوفاة في العالم والأردن، والتي ترتبط بأساليب الحياة غير الصحية ، كالتدخين وتناول الطعام الغني بالصوديوم وقلة النشاط الحركي ( World Health Organization, 2014 )، وتسبب هذه الأساليب ب وفاة أكثر من 12 مليون شخصاً سنوياً حول العالم، ومع التزايد المضطرد في معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة (غير السارية) في الأردن، وزيادة الانفاق الحكومي على الصحة، نجد أن الأولوية الاستراتيجية في رؤية الأردن 2025 هو الحد من انتشار الأمراض غير السارية، وتعمل وزارة الصحة الأردنية من خلال خطتها الاستراتيجية للأعوام 2013-2017 على تعزيز الجهود الوقائية لمكافحة الأمراض غير السارية، وخفض عوامل الخطورة المرتبطة بالامراض غير السارية من خلال تعزيز خدمات الصحة النفسية ، والسلوكيات الصحية كالتدخين والأنماط المؤدية للسمنة والمشكلات التغذوية الأخرى (وزارة الصحة الأردنية، 2017).

ويعود مصطلح العافية الى ما قبل الفي عام حين كان أرسطو يبحث في تفسير الصحة والمرض وتحديد نموذج للصحة الجيدة ، حيث وصف الصحة بأنها انعدام الزيادة في أي شيء ، وعرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها حالة كاملة من الرفاه الجسدي والعقلي والاجتماعي وليست غياب الأمراض والإعتلالات فقط، فالصحة في هذا السياق تمثل الحالة المحايدة، حيث تعرف العافية بأنها حالة إيجابية من الحياة الهائلة التي تمتد كسلسلة متصلة، ويتراوح مداها من المرض على طرف، والصحة في الوسط، وأعلى مستوى من العافية على الطرف الآخر (Pierce, 2010).

وقد فصلت الثورة العلمية بين الجسد والعقل، فتم تناول كل كيان منهما كجزء منفصل من الإنسان، وهو ما ساهم في نشأة الطب وعلم النفس كتخصصين مستقلين، إلا أنه في النصف الأخير من القرن العشرين ظهر نموذج جديد في الطب حيث ينظر إلى الجسد والعقل والروح كجزء لا يتجزأ من الإنسان لفهم الصحة والعافية (Barden et al., 2015).

لقد تم بناء نموذج الذات المتكاملة من قبل مايرز وسويني استجابة للحاجة العالمية للاهتمام بموضوع العافية؛ حيث يقدم النموذج العوامل الأساسية للحياة الصحية التي تضمن جميع أبعاد الأداء الانساني (Myers & Sweeney, 2005). وخلال عقود من الدراسات والبحوث المتعلقة بالعافية تم تحديد العوامل المرتبطة بالعافية من خلال فحص علاقتها بجودة الحياة ، والحياة الصحية، وطول العمر ، حيث تم بداية تطوير نموذج عجلة العافية ومقياس أسلوب الحياة وفحصه في المجتمع (Sweeney & Myers et al., 1996; Witmer, 1991; Witmer & Sweeney, 1992). الى أن تم التوصل الى نموذج الذات المتكاملة للعافية وتطوير مقياس العوامل الخمسة للعافية. ولتتناسب فقرات مقياس العوامل الخمسة للعافية مع كافة الفئات العمرية؛ قامت مايرز وسويني بتطوير ثلاثة اصدارات من مقياس العوامل الخمسة للعافية؛ اصدار للبالغين ولديهم القدرة على القراءة بمستوى الصف التاسع وهو مناسب لطلاب الثانوية وجميع البالغين في أي عمر، واصدار للمراهقين بمستوى قراءة الصف السادس ، والاصدار الأخير للأطفال في المرحلة الابتدائية بمستوى قراءة الصف الثالث فأكثر (Myers & Sweeney, 2005).

ويعد الطبيب هالبرت دان (Halbert Dunn) من رواد حركة العافية، الذي أكد على أن تمتع الفرد بالعافية يتجاوز غياب المرض، ويجب مساعدة المرضى لتحقيق الحياة الهائلة وذلك بالعمل على نواح مختلفة لا تقتصر على مجرد الوقاية من الإصابة بالأمراض؛ فالحياة الهائلة من وجهة نظره تعني التلذذ والاستمتاع في الحياة، والرغبة المستمرة باختبار وتجربة المزيد في الحياة، وقد أكد الطبيب دان على أنه لا يوجد مادة كيميائية يمكن أن تقدم هذه اللذة (Foster et al., 2015).

يصعب تعريف العافية لطبيعة بناءها الذاتي والحكم القيمي على ما هو من العافية وما هو ليس منها، وما هي الأشياء التي يتضمنها أن يكون الشخص متعافياً؛ فوصف دان (Dunn, 1977) العافية بأنها حالة إيجابية تتجاوز غياب المرض، وقد عرف المستوى الأعلى من العافية بأنه منهج متكامل من الأداء الموجه نحو تعظيم الإمكانيات والوصول إلى أعلى مستوى من القدرات التي يمتلكها الفرد، ويتطلب بقاء الفرد في هذا المستوى استمرار التوازن والسعي الهادف ضمن بيئة الأداء الخاصة به. وبحسب هذا التعريف فإن الفرد يصل إلى أعلى مستوى من العافية من خلال التوازن بين الجسد والعقل والروح التي ترتبط مع بعضها البعض، للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الممكن، وقد ذكر دان المشار إليه في (Pierce, 2010) إلى أنه لا يمكن التعامل مع العافية في معزل عن السياق البيئي للفرد.

وقد عرف هنتر المشار إليه في (Roscoe, 2009) العافية بأنها عملية نشطة يصبح من خلالها الأفراد أكثر وعياً ويتخذون القرارات اتجاه حياة أكثر نجاحاً، وأشار إلى أن التوازن هو الأساس للوصول إلى أعلى مستويات العافية، فالوقت والطاقة يجب أن توزع بشكل متوازن بين مكونات العافية الستة (الجسدي، والانفعالي، والوظيفي، والاجتماعي، والذهني، والروحاني).

وعرف مايرز وسويني (Myers & Sweeney, 2008) العافية بأنها طريقة للحياة موجهة نحو الصحة والرفاه الأمثل، والتي يستخدم فيها الفرد الجسد والعقل والروح لعيش الحياة بشكل أكثر إشباعاً ضمن المجتمع الإنساني والبيئي، وبشكل مثالي هي الحالة الأمثل من الصحة والرفاه التي يستطيع الفرد تحقيقها أو بلوغها.

هذا وقد وصف رينجر وزملائه (Renger et al., 2000) فوصف العافية بأنها اندماج وتوازن بين أبعاد العافية يقود إلى الحالة المثلى للعيش الذي يمتلك الفرد القدرة على تحقيقها ضمن ظروفه الحياتية.

وقد لخصت روسكو (Roscoe, 2009) النقاط المشتركة بين الباحثين حول مفهوم العافية والنماذج المفسرة لها، فذكرت أن مفهوم العافية لا يقتصر على غياب المرض فحسب، إنما يتكون من عدة عوامل تتفاعل ديناميكياً بشكل معقد ومتكامل، هذا التفاعل يجعل مجموع العوامل أكبر من الكل، حيث أن العامل لا يتجزأ ولا يعمل بشكل منفصل، ولتتحقق العافية يجدر تحقيق التوازن بين عواملها، بالإضافة لذلك أكدت روسكو على أن العافية هي عملية مستمرة ومتواصلة وليست حالة نهائية يصل لها الفرد.

وعلى الرغم من تعدد النماذج المفسرة للعافية والمحددة لجوانبها إلا أن استخداماتها اقتصر على الجانب الجسدي فحسب ومن منظور طبي، وكان ويتمرسويني (Witmer & Sweeney) أول من طوراً نموذجاً للعافية مبني على مفاهيم الإرشاد باستخدام نظرية آدلر، حيث قاما ببناء نموذج عجلة العافية (Wheel Of Wellness WOW) بداية التسعينيات، وتم فحصه وتطويره للوصول إلى نموذج الذات المتكاملة للعافية Indivisible Self Model بعد العديد من الدراسات (Foster et al., 2015).

لقد اعتمدت مايرز وسويني (Myers & Sweeney, 2008) في بنائهم لنموذج الذات المتكاملة للعافية على أسس علم النفس الفردي كنظرية منظمة توظف لمفهوم العافية بجوانبها المتعددة، وتجسد النظرة الشمولية كأساس لعافية الإنسان، فبالعودة الى أعمال آدلر نجد أنه نظر الى الإنسان كفرد يمتلك الإرادة الحرة بدلاً من أنه محكوم بدوافعه المكبوتة، وأن ذات الفرد وحدة كاملة غير المجزئة، ولا يمكن فصل أجزاءها، وهي أكثر من مجموع أجزائها، كما أكد آدلر أن الفرد يمتلك الإمكانيات الداخلية للفاعل مع الذات والعالم الاجتماعي من حوله، وبذلك يصنع أسلوب حياة فريد له، ومن هذه الفردية أطلق على نظريته علم النفس الفردي (Adler, 1927)، وقد وصف آدلر المهمة الأساسية لعلم النفس الفردي هي إثبات وحدة كل فرد والتمثلة في تفكيره وتصرفاته، وفي الوعي واللاوعي وفي كل تعبير عن شخصيته، وقد تم تمثيل هذه الذات كجوهر لنموذج الذات المتكاملة للعافية، وعبر عنها بالرسم وتم إثباتها إحصائياً.

وبالإضافة الى النظرة الشمولية للإنسان في علم النفس الفردي، تعتبر نظرية آدلر نظرية النمو والتطور الإيجابي، فالأفراد خبيرين بطبيعتهم، ومدفوعين لتحقيق أهدافهم، ويكافحون لتحقيق الكمال في حياتهم، وهذه الأهداف والغايات تتشكل في مرحلة الطفولة، وتتأثر بالبيئة والعلاقات المبكرة في حياة الفرد، حيث يعتقد آدلر أن الأفراد يولدون بأفكار حول النقص، ويسعون جاهدين الى تجاوز هذا النقص، مما يقودهم الى تطوير أسلوب الحياة، وبالتالي فإن الأفراد يمتلكون القدرة على النمو والتطور، ومشاكل الأفراد هي نتاج هذا النمو (Pierce, 2010)، وخلال سعيهم وكفاحهم يكونون من جهة أخرى يعملون على تحقيق الكمال للبشرية وهو ما عرفه آدلر بالإهتمام الاجتماعي، وهذا الكفاح للوصول الى الكمال والإهتمام الاجتماعي طبيعة فطرية في جميع البشر وتتطور خلال دورة الحياة للفرد (Adler, 1927).

وقد حدد آدلر ثلاثة مهام أساسية في الحياة تمثل جوهر نمو الأفراد وتطورهم هي المحبة والعمل والصدقة، حيث يقوم الأفراد بتحقيقها خلال دورة الحياة، ويعتقد آدلر أن لكل فرد دوراً يقوم به في المجتمع؛ فعلى سبيل المثال مهمة العمل تمثل ممارسة الفرد لوظيفة أو مهنة ما، الأمر الذي يعتبر مساهمة ذات معنى في المجتمع، والمحبة يعني تحقيق الفرد لدوره في المحبة والزواج والحياة الأسرية، وتمثل الصداقة وجود علاقات مشبعة مع الآخرين، وبعد ذلك قام كل من موساك ودريكرز بإضافة مهمتين للحياة هما التنظيم الذاتي والروحانية (Mosak & Dreikurs, 2000).

وتتمثل مهمات الحياة الخمسة لدى آدلر في بناء نموذج عجلة العافية بشكل دائري من أجل توضيح طبيعة الفرد كنظام؛ فالتغيير في مكون واحد من العجلة سيؤدي الى تغيير في باقي المكونات، ففي نموذج عجلة العافية تقع مهمة الحياة الروحية في مركز العجلة، تحيط بها مهمة تنظيم الذات من خلال 12 جزء هي: الشعور بالقيمة، والشعور بالتحكم، والمعتقدات العقلانية، وحل المشكلات والإبداع، والوعي بالإنفعالات والتكيف، وحس الفكاهة، والتمارين، والتغذية، والعناية بالذات، وإدارة الضغط، وهوية النوع الاجتماعي، والهوية الثقافية، وهذه الأجزاء تساعد الفرد في توجيه وتنظيم الذات للإستجابة الى مهمات الحياة الصداقة والعمل والمحبة والتي تم تمثيلها في حواف العجلة، وفي هذا النموذج تم تضمين العوامل البيئية العالمية التي تؤثر في عافية الفرد مثل الإعلام والسياسات الحكومية والمجتمع (Myers & Sweeney, 2008).

وتمثل الذات المتكاملة غير المجزئة أعلى نظم العافية، ولذلك أطلق على النموذج المطور من عجلة العافية بعد العديد من الدراسات وتحليل العوامل نموذج الذات المتكاملة للعافية، ففي هذا النموذج تم تحديد ثلاث مستويات من العوامل للعافية، حيث تعتبر الذات المتكاملة العامل الأولي والأساسي للوصول الى العافية، وهو ما يتسق مع مفهوم كلية الفرد في علم النفس الفردي، وتتكون

الذات المتكاملة من خمسة عوامل من الدرجة الثانية هي: الذات التكيفية ، الذات الإبداعية، الذات الأساسية ، الذات الجسمية ، الذات الاجتماعية.

ويتضمن كل عامل من الدرجة الثانية مجموعة من عوامل الدرجة الثالثة التي تشابه مكونات نموذج عجلة العافية، حيث تتضمن الذات التكيفية؛ الترفيه وإدارة الضغط وتقدير الذات والمعتقدات الواقعية، وتدعم هذه العوامل الفرد في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، حيث أشار أدلر الى أن الإحساس بالقيمة والمعتقدات جزء لا يتجزأ من نمو شخصية الفرد وتطورها، وتشير الدراسات الى العلاقة السلبية بين الضغط المدرك والاهتمام الاجتماعي (Myers & Sweeney, 2008) .

أما الذات الإبداعية فتضمن عوامل التفكير والذكاء، والتحكم، والإنفعالات، والفكاهة الإيجابية، والعمل، وهذه العناصر تميز الفرد وتجعل من تفسيراته وإدراكاته فريدة عن غيره، ويعد العمل أحد المهام الأساسية في الحياة لدى أدلر ، وتؤثر عوامل القدرة على التحكم والتعامل مع الإنفعالات في بناء أسلوب الحياة الفريد (Myers et al., 2011).

أما الذات الأساسية فتضمن الهوية الثقافية ، وهوية النوع الاجتماعي، والعناية بالذات، والروحانية ، وقد وضحت مايرز وسويني الذات الأساسية بأنها طرق الأفراد لصنع معنى للحياة ، وبالعودة الى علم النفس الفردي نجد أنه يتفق مع الأديان في السعي لتحقيق الكمال لدى البشر، وقد أشار أدلر الى دور الدين في تطور الأفراد وأثره في تطوير أسلوب الحياة لدى الفرد سلباً أو إيجاباً، ووصف الروحانية كأحدى مهمات الحياة ، وهي مهمة وجودية يسعى الفرد من خلالها للبحث عن المعنى والغاية من الحياة (Roscoe, 2009).

وتشكل التغذية والتمارين عامل الذات الجسمية، وهما الجانب البيولوجي من الفرد، وينظر علم النفس الفردي الى الجسد كمكون رئيس من كلية الذات ، فقد اعتقد أدلر أن الذات تتكون من الجسد والعقل والروح والعلاقة بينها متبادلة، هذه الذات التي يتمثل فيها أسلوب الحياة الفريد والمبدع في كل شخص (Pierce, 2010).

أما الذات الاجتماعية فقد تضمنت عاملي المحبة والأصدقاء، مركز حاجة الإنسان للترابط والاتصال مع الآخرين وتكوين الصداقات والعلاقات الأسرية، والذين يقدمون للفرد الدعم المادي والمعنوي، وهذين العاملين من مهام الحياة الأساسية التي اقترحها أدلر (Myers & Sweeney, 2004; 2005; 2008)

وبالإضافة الى هذه العوامل تم تحديد أربعة متغيرات سياقية في نموذج الذات المتكاملة للعافية ناتجة عن علاقة الفرد بالبيئة من حوله ، وتؤثر في مستوى العافية لدى الفرد كما يلي:

- السياق المحلي: والذي يتضمن الأسرة والمدرسة والمجتمع
- السياق المؤسسي : السياسات أو القوانين أو الهيئات الحكومية.
- السياق العالمي: يتضمن الثقافة ، والأحداث العالمية والسياسية ، والآثار البيئية
- السياقات الزماني : التغييرات التي تحدث للفرد خلال دورة الحياة (Foster et al., 2015).

ومما سبق نجد أن نموذج الذات المتكاملة للعافية يتسق مع مفاهيم نظرية أدلر في علم النفس الفردي ، فعبّر عن شخصية الفرد ككل متكامل يؤثر كل جانب منها في باقي الجوانب، وقد دعم هذا النموذج من خلال فحص البيانات بشكل مستمر باستخدام مقياس العوامل الخمسة للعافية (5F-Wel; Myers & Sweeney, 2005) ، وقد نفذت العديد من الدراسات باستخدام هذا المقياس، وترجم الى الكورية (Jang et al., 2012) والتركية (Oguz-Duran & Tezer, 2009)، والعبرية (Tatar & Myers,

2010 والصينية (Lau et al., 2015)، ويتميز هذا النموذج عن نموذج عجلة العافية بأن مكوناته ليست افتراضية فحسب وإنما تم اعتمادها تجريبياً، كما أن أي تغيير في أحد الجوانب يؤدي أو يساهم في تغيير جوانب أخرى، وهذا التغيير قد يكون نحو الأفضل أو نحو الأسوأ.

وقد هدفت دراسة أوليفر وآخرون (Oliver et al., 2017) لفحص العلاقة بين اختلاف العرق ومستوى كل من العافية الجسمية والعافية الانفعالية، وتكونت عينة الدراسة من (197) طالباً جامعياً من القوقازين (50,76%) والأمريكان الأفارقة (49,24%)، غالبيتهم من الإناث (80,71%)، متوسط أعمارهم (21,76 عاماً)، وتم استخدام مقياس الضغط المدرك، ومقياس المرونة في التكيف المختصر، قائمة السلوكيات الصحية، وأشارت نتائج الدراسة إلى فروق دالة إحصائية تعود إلى العرق في النظام الغذائي لصالح البيض، وفروق دالة إحصائية في مرونة التكيف لصالح السود، كما أن تحليل الانحدار كشف أن الارتباط بين الضغط والتكيف كان خاضعاً للعرق، مما يدل على أن الأفراد البيض والسود يختبرون ويتكيفون مع الضغوطات بطرق مختلفة، وتؤكد نتائج الدراسة على أن العرق هو عامل مؤثر في مستوى العافية والرفاه لدى طلبة الجامعات.

كما هدفت دراسة ستروت وهوارد (Strout & Howard, 2015) لفحص العلاقة بين أبعاد العافية المتعددة والإدراك لدى كبار السن، حيث تكونت عينة الدراسة من 5,605 شخصاً بسن 60 عاماً فأكثر، متوسط أعمارهم 82 عاماً ممن يعيشون في مراكز الإيواء في 24 ولاية مختلفة من الولايات المتحدة الأمريكية، وتم استخدام أداة تقييم العافية التي تضمنت 22 فقرة لقياس خمسة أبعاد للعافية هي الاجتماعية، والذهنية، والجسمية، والانفعالية، والروحانية، ولقياس مستوى الإدراك لدى كبار السن تم استخدام مقياس الأداء الذهني. أشارت نتائج الدراسة إلى أن متوسطات أبعاد من العافية كانت أعلى بشكل دال إحصائي لدى كبار السن الذين يتمتعون بمستوى إدراك صحي مقارنة بمن لديهم مشكلات في الإدراك، حيث كانت العافية الانفعالية الأكثر ارتباطاً بالحالة الإدراكية لكبار السن، تليها العافية الجسمية والعافية الروحانية، ولا توجد فروق دالة إحصائية على بعدي العافية الاجتماعية والعافية الذهنية.

وقام كلارك وآخرون (Clark et al., 2015) بفحص التغييرات في السلوك الصحي بعد تدريب العافية الممتد على اثني عشر أسبوعاً، تكونت عينة الدراسة من 100 مشارك، متوسط أعمارهم 42 سنة، 90% منهم من الإناث، وأغلبهم يعانون من مشاكل في زيادة الوزن أو السمنة، تم تطوير استبيان خاص بالدراسة يقيس أحد عشر سلوكاً صحياً، والكفاءة الذاتية المتعلقة بالطعام، ومهارات وضع الأهداف، وتم تطبيقه كقياس قبلي وبعدي ومتابعة، وبعد تحليل البيانات أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوكيات الصحية والكفاءة الذاتية المتعلقة بالطعام ومهارات وضع الأهداف، وبالتالي فاعلية تدريب العافية في تحسين السلوكيات الصحية واكتساب المشاركين مهارات تمكنهم من العيش بطريقة أكثر صحة.

وتم ترجمة مقياس العوامل الخمسة لعدة لغات؛ حيث قام لاو وآخرون (Lau et al., 2015) بترجمة المقياس إلى اللغة الصينية لفحص مستوى العافية لدى معلمي المرحلة الثانوية في هونغ كونج، وتكونت عينة الدراسة من 234 شخصاً، (42,3%) منهم من الذكور و (57,7%) من الإناث، وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة للعافية بصورته الصينية، بالإضافة إلى مقياس الرفاه النفسي، وقائمة ماسلاش للاحتراق النفسي بهدف التحقق من صدق مقياس العوامل الخمسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى تمتع مقياس العوامل الخمسة للعافية بصورته الصينية بالصدق والثبات، وأن أعلى الدرجات لعينة الدراسة كانت على بعد الذات



الاجتماعية وأقلها على الذات الجسمية، كما أن هناك ارتباط بين مستوى العافية الكلية وكل من الجنس والعمر والحالة الزوجية والدين.

وهدفت دراسة ستالنكر شوفنر ومانيام (Stalnaker-Shofner & Manyam, 2014) لفحص أثر مداخل العافية على مستوى العافية الكلية لدى طلبة التدريب العملي في الإرشاد من مستوى الماجستير، تم باستخدام المنهج شبه التجريبي لمجموعة واحدة قياس قبلي وبعدي، حيث تكونت عينة الدراسة من 30 طالباً من مستوى الماجستير في الإرشاد، وتم تطبيق مقياس العوامل الخمسة للعافية كمقياس قبلي وبعدي لتقييم مستوى العافية لدى المجموعة التجريبية، وبعد تحليل التباين الأحادي أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى العافية الكلية والعوامل الفرعية للعافية على مقياس العوامل الخمسة البعدي، وهو ما يشير الى فاعلية مداخل العافية على تحسين مستوى العافية لدى الطلبة.

وللتحقق من ثبات مقياس العوامل الخمسة للعافية - نسخة المراهقين في استراليا، قام كل من راتشيل وآخرون بدراستين الأولى على عينة من المراهقين الذكور (Rachele et al., 2013)، حيث تكونت عينة الدراسة من 35 مراهقاً تتراوح أعمارهم 12-14 عاماً، في مرحلة الدراسة الإعدادية، ولفحص الثبات تم اعتماد طريقة الإعادة، حيث تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة صباحاً أثناء تواجدهم في الغرفة الصفية، ومن ثم إعادة تطبيق مقياس العوامل الخمسة بنفس التوقيت بعد 7 أيام من التطبيق الأول، وبعد التحليل الإحصائي باستخدام المتوسطات ومعاملات الارتباط والاتساق واختبار ت، أشارت نتائج الدراسة الى ثبات مقياس العوامل الخمسة للعافية للمراهقين. وفي الدراسة الثانية قام راتشيل وزملائه (Rachele et al., 2014) باستخدام الاجراءات ذاتها للتحقق من ثبات مقياس العوامل الخمسة للعافية - نسخة المراهقين على عينة من المراهقات الإناث؛ حيث تكونت عينة الدراسة من 48 مشاركة تتراوح أعمارهن بين 12-14 عاماً ممن تطوعن للمشاركة في الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة الى ثبات مقياس العوامل الخمسة للعافية - نسخة المراهقين.

وهدفت دراسة يانج وآخرون (Jang et al., 2012) لفحص معاملة التكافؤ لمقياس العوامل الخمسة للعافية بين المرشدين الأمريكيين والكوريين، حيث تكونت عينة الدراسة من 133 مرشداً كورياً و129 مرشداً أمريكياً من مختلف الأماكن والذين تطوعوا للمشاركة في الدراسة، تم تطبيق مقياس العوامل الخمسة باللغة الانجليزية في أمريكا، والنسخة المترجمة الى الكورية في كوريا، وأشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المرشدين في أمريكا وكوريا على بعدي الذات الاجتماعية والذات الابداعية لصالح المرشدين الأمريكيين، والى وجود ارتباط بين المستوى التعليمي ومستوى العافية على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لدى المرشدين الأمريكيين، وعدم وجود ارتباط بين مستوى العافية على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لدى المرشدين الكوريين والمستوى التعليمي أو الخبرة أو النوع الاجتماعي، كما أكدت نتائج الدراسة على تمتع مقياس العوامل الخمسة للعافية بالصدق والثبات في صورته الكورية.

وهدفت دراسة لويس ومايرز (Lewis & Myers, 2010) لفحص العلاقة بين عوامل العافية وسلوكيات شرب الكحول لدى طلبة الجامعات، وتكونت عينة الدراسة من 110 طالباً من الجامعة الجنوبية الأمريكية، وبلغ متوسط أعمار عينة الدراسة 21.7 عاماً، وكان 80% من العينة هي من الإناث، ومن تخصصات العمل الاجتماعي، وعلم النفس، والمحاماة، والتعليم، وإدارة الأعمال، وتم تطبيق مسح الكحول المعدل، وقائمة العوامل الخمسة للعافية على عينة الدراسة، وبعد تحليل البيانات أشارت نتائج الدراسة الى أن عاملي الذات التكيفية والذات الأساسية من عوامل نموذج الذات المتكاملة للعافية قد ارتبطا سلباً بشدة استخدام

الكحول ومضاعفات شرب الكحول، وقد أوصت الدراسة المرشدين في الجامعات لمساعدة مستخدمي الكحول بتطوير مهاراتهم للتفكير بطريقة أكثر عقلانية ، وتطوير مهارات مناسبة للعناية بالذات

أما دراسة بيجبي (Bigbee, 2008) فبحثت في العلاقة بين الدين والإهتمام الاجتماعي والعافية لدى البالغين، تم إختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية مكونة من 125 شخصا من أعضاء هيئة التدريس، والعاملين والطلاب ، ولفحص العلاقة بين متغيرات الدراسة تم تطبيق مقياس الأبعاد المتعددة للدين والروحانية، ومؤشر الإهتمام الاجتماعي، وقائمة العوامل الخمسة للعافية ، وبعد التحليل الإحصائي للبيانات، أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة إيجابية بين العافية والإهتمام الاجتماعي، ويعمل الإهتمام الاجتماعي كوسيط للعلاقة بين الروحانية والعافية.

يتضح من خلال الدراسات السابقة ارتباط مستوى العافية بعدة متغيرات كمستوى الإدراك المعرفي، والسلوكيات غير الصحية، والاهتمام الاجتماعي، والاختلافات الثقافية والدينية. وتشير نتائج الدراسات الى أهمية برامج التدريب المتخصصة بالعافية وفعاليتها في تحسين مستوياتها وتحقيق الرفاه النفسي والاجتماعي والروحاني والجسدي للأفراد، بالإضافة الى امكانية اعتماد مقياس العوامل الخمسة للعافية كأداة لتقييم العافية تتمتع بالخصائص السيكمترية عبر الثقافات المتعددة وبصوره المترجمة للغات أخرى.

#### مشكلة الدراسة

يدرك الإنسان الصحة من خلال المرض والموت، لكنه حين ينظر بشكل مختلف للصحة الجيدة، يدرك أن العافية هي ليست توفر شرط واحد، بل هناك حالات وشروط متداخلة للسمو في العافية ، وذلك يعزز إستكشافه لنواح متعددة لعيش الحياة بطريقة أفضل. وتستخدم كلمة العافية في مجتمعاتنا لوصف حالة صحية خالية من الأعراض المرضية كالآلم ، وهي نقيص للمرض والإعاقة والعجز ، وقد بدأ يتسع إستخدام مصطلح العافية الى سياقات أخرى؛ فنجد شعارات لنواد رياضية أو عيادات طبية أو مراكز للتغذية أو مراكز التأمل والإسترخاء أو مراكز الترفيه تضمن كلمة العافية، وعلى الرغم من إرتباط العافية بالمهن النفسية إلا أن إستخداماتها ما زالت محدودة في الأردن.

وقد تعددت النماذج المنبثقة عن المنهج الشمولي في النظرة الى الإنسان والتعامل مع مشكلاته، حيث تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية الى أن 14% من الأمراض على مستوى العالم ناتجة عن إضطرابات نفسية عصبية، مثل الإكتئاب وإساءة إستخدام الكحول والمواد وغيرها من مشكلات الصحة النفسية، وترتبط مشكلات الصحة النفسية بإستمرارية الإعاقة والإعتمادية ومعدلات الوفيات والمشكلات الصحية الأخرى (WHO, 2011).

وظهر مفهوم العافية كمنهج متعدد الأبعاد لوصف مستوى الصحة الأمثل لدى الإنسان التي تمكنه من الأداء بأفضل مستوى ممكن بحسب قدراته وإمكاناته وظروفه البيئية، وقد تم بناء نموذج الذات المتكاملة من قبل مايرز وسويني (Myers & Sweeney, 2005) استجابة للحاجة العالمية للاهتمام بموضوع العافية؛ حيث يقدم النموذج العوامل الأساسية للحياة الصحية التي تضمن جميع أبعاد الأداء الانساني، وتم تطوير مقياس العوامل الخمسة للعافية كأداة شمولية لتقييم عناصر ومكونات العافية لدى الأفراد (Kaplan & Gladding, 2011).

ويتميز الأردن بتطور المداخلات العلاجية المقدمة، وتظافر الجهود الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني في بناء وعي لدى الأفراد حول العادات الصحية التي تقلل من تعرضهم للإصابة بالأمراض وتمتعهم بصحة أفضل، ومن هنا جاءت الدراسة



الحالية لدراسة مستويات العافية لدى البالغين في الأردن والمتغيرات المؤثرة بها، كما هي مقاسة في مقياس العوامل الخمسة للعافية، وتتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى العافية لدى البالغين في الأردن كما هي مقاسة في مقياس العوامل الخمسة للعافية على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية؟

- هل تختلف مستويات العافية باختلاف الجنس، والعمر، والمستوى الأكاديمي، والحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية؟

### هدف الدراسة

تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى العافية لدى عينة من البالغين في الأردن، وعلاقتها بمجموعة من المتغيرات هي: الجنس والعمر والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية والحالة الوظيفية، وذلك باستخدام مقياس العوامل الخمسة للعافية بعد تعريبه والتحقق من خصائصه السيكمترية في البيئة الأردنية.

### أهمية الدراسة

تستمد هذه الدراسة أهميتها كونها من الدراسات القليلة التي تستهدف استقصاء مستوى العافية تبعاً لمقياس العوامل الخمسة للعافية، وأثر بعض المتغيرات كالجنس والعمر والمستوى التعليمي على مستوى العافية الكلي والأبعاد الفرعية لدى عينة الدراسة الحالية، ومن جهة أخرى فثمة أهمية لهذه الدراسة من خلال تناولها دلالات الخصائص السيكمترية لمقياس العوامل الخمسة للعافية في البيئة الأردنية، والذي حظي باهتمام كبير من قبل الباحثين وتم استخدامه في العديد من البينيات الثقافية، كما تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها توفر أداة موضوعية للكشف عن مستويات العافية بأبعادها المتعددة، حيث يمكن تطبيقها مع المصابين بالأمراض المزمنة، حيث تمكن الأفراد من التعرف الى نقاط القوة والضعف لديهم، ووضع الأهداف وبناء الخطط لتحسين مستوى العافية

### التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

**العافية:** تعرف العافية بأنها طريقة للحياة موجهة نحو الصحة والرفاه الأمثل، وتتمثل في اندماج الجسد والعقل والروح للوصول للصحة المثلى (Barden et al., 2015). وتعرف إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس العوامل الخمسة للعافية.

**الذات الإبداعية:** مزيج من السمات التي يقوم الفرد بدمجها لصنع مكان فريد له بين الآخرين في التفاعلات الاجتماعية، ولتفسير العالم بشكل إيجابي (Myers & Sweeney, 2008). وتعرف إجرائياً من خلال درجة الفرد على بعد الذات الإبداعية في مقياس العوامل الخمسة للعافية.

**الذات التكيفية:** مزيج من العناصر التي تنظم استجابات الفرد لأحداث الحياة وتوفر وسائل لتجاوز آثارها السلبية (Myers & Sweeney, 2008). وتعرف إجرائياً من خلال درجة الفرد على بعد الذات التكيفية في مقياس العوامل الخمسة للعافية.

**الذات الاجتماعية:** الدعم الاجتماعي من خلال الإتصال بالآخرين في الصداقة والعلاقات الحميمة وتضمن الروابط الأسرية (Myers & Sweeney, 2008). وتعرف إجرائياً من خلال درجة الفرد على بعد الذات الاجتماعية في مقياس العوامل الخمسة للعافية.

**الذات الأساسية:** عمليات صنع المعنى الأساسية المتعلقة بالحياة والذات والآخرين (Myers & Sweeney, 2008). وتعرف اجرائياً من خلال درجة الفرد على بعد الذات الأساسية في مقياس العوامل الخمسة للعافية.

**الذات الجسمية:** العمليات البيولوجية والفيسيولوجية التي تشكل الجوانب الجسمية في تطور الفرد وأدائه، Myers & Sweeney (2008). وتعرف اجرائياً من خلال درجة الفرد على بعد الذات الجسمية في مقياس العوامل الخمسة للعافية.

### حدود ومحددات الدراسة

تحدد الدراسة بالحدود التالية:

- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة على البالغين في المملكة الأردنية الهاشمية، عبر الشبكة العنكبوتية.
  - الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفترة 2017/4/29 - 2017/5/25.
  - الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على جميع البالغين، والبالغة أعمارهم (18-71) عاماً، ممن يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي، ويمكنهم الاستجابة على أداة الدراسة إلكترونياً.
- كما يتحدد تعميم نتائج الدراسة بالمحددات التالية:
- طريقة استجابة الأفراد على أداة الدراسة، والمتعلق في حالتهم الذهنية والانفعالية عند الاستجابة لأداة الدراسة
  - عينة الدراسة التي تضمنت مجموعة من البالغين ممن يستطيعون استخدام الحاسوب.

### الطريقة والإجراءات

#### أفراد الدراسة

يتألف أفراد الدراسة من (479) شخصاً بالغاً تطوعوا للمشاركة في الدراسة، حيث تم الإعلان عن الدراسة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتم توضيح هدف الدراسة، وآلية تعبئة النموذج الإلكتروني للمقياس، وإمكانية حصول الفرد على درجته على المقياس والتي تتمثل بمستوى العافية الكلي وأبعادها الفرعية عبر بريده الإلكتروني بعد أسبوعين من استجابته لأداة الدراسة.

بلغ متوسط العمر لأفراد عينة الدراسة 34 عاماً تراوحت أعمارهم بين 18 - 71 عاماً، غالبيتهم من الإناث بنسبة وصلت إلى (83,3%)، وبلغت نسبة الذكور (16,7%)، كما أن غالبية أفراد عينة الدراسة من المتزوجين (60.5%)، وبلغت نسبة الأفراد العزاب (33.4%)، أما العازبين بعد زواج من الأرامل والمطلقين فبلغت نسبتهم في أفراد عينة الدراسة (6.1%).

وأما المستوى التعليمي فأكثر من نصف أفراد عينة الدراسة (57.2%) كانوا ممن أتموا التعليم الجامعي والحاصلين على درجة البكالوريوس، و (24%) من الحاصلين على درجة الماجستير أو الدكتوراه، و (16.5%) ممن لم ينهوا تعليمهم المدرسي أو أتموا الثانوية العامة فقط.

كما أن نصف أفراد عينة الدراسة من العاملين (54%)، وبلغت نسبة غير الموظفين (41%)، و (5%) فقط من أفراد عينة الدراسة كانوا من المتقاعدين، ومعظم عينة الدراسة هي من الأردنيين (91%)، وبلغت نسبة غير الأردنيين من الوافدين للعمل أو المهجرين (9%)، ويبين الجدول رقم (1) الخصائص الديمغرافية لأفراد عينة الدراسة.

الجدول (1): الخصائص الديمغرافية لأفراد عينة الدراسة

| المتغير           | الفئات             | عدد الأفراد | النسبة المئوية |
|-------------------|--------------------|-------------|----------------|
| الجنس             | ذكر                | 80          | 16.7%          |
|                   | أنثى               | 399         | 83.3%          |
| العمر             | 18-23              | 53          | 14.4%          |
|                   | 24-29              | 74          | 20.1%          |
|                   | 30-35              | 114         | 31.0%          |
|                   | 36-45              | 74          | 20.1%          |
|                   | 46-55              | 42          | 11.4%          |
|                   | أكبر من 56 عاما    | 11          | 3.0%           |
| الحالة الاجتماعية | متزوج              | 290         | 60.5%          |
|                   | أعزب               | 160         | 33.4%          |
|                   | منفصل/أرمل         | 29          | 6.1%           |
| الحالة الوظيفية   | موظف               | 258         | 53.9%          |
|                   | غير موظف           | 198         | 41.3%          |
|                   | متقاعد             | 23          | 4.8%           |
| المستوى التعليمي  | ثانوية عامة أو أقل | 79          | 16.5%          |
|                   | تعليم مهني         | 12          | 2.5%           |
|                   | بكالوريوس          | 274         | 57.2%          |
|                   | دراسات عليا        | 114         | 23.8%          |
| الأصل الثقافي     | وافد               | 41          | 8.6%           |
|                   | مواطن              | 438         | 91.4%          |

أداة الدراسة:

مقياس العوامل الخمسة للعافية – نموذج البالغين 5 F-WEL Five Factor Wellness Inventory A2 form :

وهو مقياس تم تطويره لقياس أبعاد العافية بحسب نموذج الذات المتكاملة للعافية (Myers & Sweeney, 2005) ، ويهدف الى مساعدة الأفراد على إتخاذ القرارات المتعلقة بنمط حياة صحي من خلال التعرف على عافيتهم في مجالات متعددة من حياتهم، حيث أعدت الطبعة الأولى من المقياس عام 2005 من قبل مايرز وسويني، من خلال النمذجة بالمعادلة البنائية للبيانات المقدمة من مقياس تقييم العافية لنمط الحياة على 3,043 شخصاً (Hattie et al., 2004; Wellness Evaluation of

(Lifestyle (WEL) Myers et al., 1998). وتم إلغاء 29 فقرة افتقرت للخصائص السيكومترية من مقياس تقييم العافية لأسلوب الحياة، بعد ذلك ومن خلال التحليل العامل توصل الباحثان الى 17 عاملاً فرعياً تجتمع في خمسة أبعاد للعافية. تكون مقياس العوامل الخمسة للعافية بصورته الأصلية من 91 فقرة موزعة على خمسة أبعاد للذات (التكيفية، الإبداعية، الأساسية، الاجتماعية، الجسمية) تتضمن 17 عاملاً، بالإضافة الى أربعة سياقات، وفقرة تمثل مؤشر الرضا عن الحياة، ويوضح الجدول رقم (2) توزيع فقرات مقياس العوامل الخمسة للعافية على أبعاده وعوامله الفرعية بصورته الأصلية.

الجدول (2): توزيع فقرات مقياس العوامل الخمسة للعافية بصورته الأصلية

| البعد                | العامل                | الفقرات            |
|----------------------|-----------------------|--------------------|
| الذات الإبداعية      | التفكير               | 7،27،32،43،48      |
|                      | الانفعالات            | 13،38،40،66        |
|                      | التحكم                | 20،30،59           |
|                      | العمل                 | 17،24،29،58،75     |
|                      | الفكاهة الإيجابية     | 4،21،42،54         |
| الذات التكيفية       | الترفيه               | 34،41،55،61، 23، 1 |
|                      | ادارة الضغوط          | 2،18،50،67         |
|                      | قيمة الذات            | 10،36،44،60        |
|                      | المعتقدات الواقعية    | 12،28،39،46،56     |
| الذات الاجتماعية     | الصدقة                | 11،25،49،70        |
|                      | المحبة                | 26،47،52،73        |
| الذات الأساسية       | الروحانية             | 35،37،51،65،69     |
|                      | هوية النوع الاجتماعية | 6،22،45،57         |
|                      | الهوية الثقافية       | 16،31،71           |
|                      | العناية بالذات        | 8،15،19،64         |
| الذات الجسمية        | التمارين              | 9،33،53،62،72      |
|                      | التغذية               | 3،5،14،63،68       |
| متغيرات السياقات     | السياق المحلي         | 79، 80،76،77،78    |
|                      | السياق المؤسسي        | 82،83،84،85        |
|                      | السياق العالمي        | 86،87،88           |
|                      | السياق الزمني         | 81،89،90،91        |
| مؤشر الرضا عن الحياة |                       | 74                 |

ويتم تقييم مستوى العافية باستخدام مقياس ليكرت الرباعي، حيث تتدرج الإجابة موافق بشدة الى غير موافق بشدة، ويتم احتساب درجات المستجيب على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية وإخراج المتوسط الحسابي لها بحيث يتراوح مدى الدرجات بين 25-100.

### الخصائص السيكومترية للأداة بصورتها الأصلية:

تم تطبيق مقياس العوامل الخمسة للعافية على عينة من 3,343 شخصاً بالغاً من مختلف الأصول الثقافية والمستويات التعليمية، بلغ معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (0.98) للدرجة الكلية للعافية . ويبين الجدول رقم (3) معاملات الاتساق لكل من الأبعاد والعوامل الفرعية.

الجدول (3) : قيمة معاملات الاتساق لكل من الأبعاد والعوامل الفرعية لمقياس العوامل الخمسة للعافية في صورته الأصلية

| أبعاد وعوامل المقياس | معامل الاتساق الداخلي |
|----------------------|-----------------------|
| العافية الكلية       | .98                   |
| الذات الإبداعية      | .96                   |
| التفكير              | .85                   |
| الانفعالات           | .82                   |
| التحكم               | .88                   |
| العمل                | .79                   |
| الفكاهة الإيجابية    | .88                   |
| الذات التكيفية       | .89                   |
| الترفيه              | .88                   |
| إدارة الضغوط         | .86                   |
| قيمة الذات           | .91                   |
| المعتقدات الواقعية   | .58                   |
| الذات الاجتماعية     | .96                   |
| الصدقة               | .92                   |
| أبعاد وعوامل المقياس | معامل الاتساق الداخلي |
| المحبة               | .95                   |
| الذات الأساسية       | .95                   |
| الروحانية            | .92                   |

| أبعاد وعوامل المقياس | معامل الاتساق الداخلي |
|----------------------|-----------------------|
| هوية النوع الاجتماعي | .90                   |
| الهوية الثقافية      | .85                   |
| العناية بالذات       | .58                   |
| الذات الجسمية        | .90                   |
| التمارين             | .89                   |
| التغذية              | .87                   |
| السياق المحلي        | .74                   |
| السياق المؤسسي       | .73                   |
| السياق العالمي       | .66                   |
| السياق الزماني       | .79                   |

يتبين من خلال الجدول رقم (3) تمتع مقياس العوامل الخمسة للعافية بمستوى مرتفع من الثبات؛ حيث بلغت قيمة معامل الثبات كرونباخ ألفا لبعد الذات الابداعية (0.96)، ولبعد الذات التكيفية (0.89)، ولبعد الذات الأساسية (0.95)، ولبعد الذات الاجتماعية (0.96)، ولبعد الذات الجسمية (0.90). كما تراوحت قيم معامل الثبات كرونباخ ألفا للعوامل الفرعية للأبعاد الخمسة الرئيسية بين (0.58-0.95)، وللسياقات المحلية والمؤسسية والعالمية والزمكانية بين (0.66-0.79).

وقد تم تطوير المقياس من خلال معادلة النمذجة البنائية، ففي هذه الطريقة يقوم الباحث ببناء نموذج يمثل العلاقات بين المتغيرات ويعتمد في ذلك على الأساس النظري وبعد ذلك يقوم باختيار مدى المطابقة بين البيانات التي تم جمعها والنموذج الذي قام ببنائه.

كما تم فحص العلاقة بين عوامل العافية والعديد من المتغيرات مثل الهوية العرقية، والثقافات المتعددة، والروحانية، والهوية الأخلاقية، والاهتمام الاجتماعي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، كما تميزت الأبعاد والعوامل الفرعية بين المجتمعات المتعددة، بالإضافة الى ذلك فقد وُجد اختلافات في مستوى العافية بناء على المؤشرات الديمغرافية كالعمر والجنس والعرق، وجميع هذه الدراسات تؤكد على صدق مقياس العوامل الخمسة للعافية (Myers & Sweeny, 2005).

وتم وضع ثلاثة بنود لتقييم العافية المدركة للتأكد من تناسق الدرجات على المقياس وهي "أنا شخص سعيد" "أنا شخص صحي" "أنا راض عن حياتي"، ولكن في تقييم الارتباط في عينة من 2.837 شخصاً بين العافية الكلية والسعادة، وبين العافية الكلية والصحة بلغت قيمة معامل الارتباط (0.30)، أما بين العافية والرضا عن الحياة فبلغت (0.38)، لذا تم اعتماد بند الرضا عن الحياة "أنا راض عن حياتي" لتقييم الإدراك الشخصي للعافية الكلية، ومؤشر للصدق في المقياس (Myers & Sweeny, 2005). الخصائص السيكومترية للأداة المترجمة للعربية:



**أولاً: صدق المقياس**

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وصدق البناء.

**1) الصدق الظاهري:**

تم التحقق من الصدق الظاهري من خلال الإجراءات المتبعة خلال مراحل تطوير المقياس، والمتمثلة في ترجمة مقياس العوامل الخمسة للعافية للغة العربية، ومن ثم إعادة ترجمته الى الانجليزية ومقارنة النسخة الأصلية الانجليزية بإعادة الترجمة وعرضها على متخصصين في اللغة العربية والانجليزية، وأشخاص لغتهم الأم هي الانجليزية، ومن ثم عرضه على مجموعة من المحكمين تكونت من ثمانية من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية وأطباء من التخصصات النفسية، وعرضه على مجموعة من الأفراد غير المتخصصين للتأكد من وضوح فقرات المقياس، وإجراء التعديلات اللازمة.

وباعتماد نسبة اتفاق 80% فأكثر بين المحكمين لكل فقرة من فقرات المقياس، تم إلغاء الفقرات رقم 62 " أمارس شكلاً من أشكال تمارين الاستطالة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل" والفقرة رقم 88 " تضيف الثقافات الأخرى لعافيتي"، كما تم تعديل الصياغة اللغوية لمعظم الفقرات لتكون أكثر وضوحاً للمستجيب العربي مع المحافظة على المعنى، كما تم تعديل الفقرات 35، 37، 8، 31، 65، 80 لتتناسب الاختلافات الثقافية، وأصبح المقياس يتكون من (89) فقرة موزعة على خمسة أبعاد و 17 عاملاً فرعياً، بالإضافة الى أربعة متغيرات للسياقات، ومؤشر الرضا عن الحياة.

**2- صدق البناء:**

تم التحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياس بإيجاد معاملات الارتباط لكل بعد من الأبعاد الخمسة الرئيسة والسياقات بالدرجة الكلية للعافية، ويبين الجدول رقم (5) ذلك.

**الجدول (5) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للعافية والأبعاد والسياقات**

| السياق<br>الزمني | السياق<br>العالمي | السياق<br>المؤسسي | السياق<br>المحلي | الذات<br>الجسمية | الذات<br>الاساسية | الذات<br>الاجتماعية | الذات<br>التكيفية | الذات<br>الابداعية | معاملات<br>الارتباط | العافية<br>الكلية |
|------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| *.608            | *.329             | *.591             | *.660            | *.670            | *.762             | .620*               | *.690             | .803*              | معامل<br>الارتباط   |                   |
| .000             | .000              | .000              | .000             | .000             | .000              | .000                | .000              | .000               | مستوى<br>الدلالة    |                   |

\*دال احصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.5$ )

يبين الجدول رقم (5) أن جميع أبعاد العافية الخمسة والسياقات ترتبط بشكل دال إحصائياً بمستوى العافية الكلي عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.5$ )، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين العافية الكلية وبعد الذات الإبداعية (0.80)، وبعد الذات الأساسية (0.76)، وبعد الذات التكيفية (0.69)، وبعد الذات الجسمية (0.67)، وبعد الذات الاجتماعية (0.62). أما على مستوى السياقات فقد بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين السياق المحلي والعافية الكلية (0.66)، والسياق الزمني (0.61)، والسياق المؤسسي (0.59)، والسياق العالمي (0.33).

وقد تم التحقق من ارتباط كل عامل فرعي من عوامل مقياس العوامل الخمسة بالأبعاد الرئيسية والعافية الكلية، وفيما يلي توضيح ذلك.

أولاً: معاملات الارتباط لعوامل بعد الذات الإبداعية:

يبين الجدول رقم (6) معاملات الارتباط للعوامل الفرعية لبعد الذات الإبداعية بالعافية الكلية.

**الجدول (6) : معاملات الارتباط للعوامل الفرعية ببعد الذات الإبداعية والعافية الكلية**

| ارتباط العوامل بالدرجة الكلية | ارتباط العوامل بالبعد | معاملات الارتباط | بعد الذات الإبداعية |
|-------------------------------|-----------------------|------------------|---------------------|
| .641*                         | .741*                 | معامل الارتباط   | التفكير             |
| .000                          | .000                  | مستوى الدلالة    |                     |
| .597*                         | .697*                 | معامل الارتباط   | الانفعالات          |
| .000                          | .000                  | مستوى الدلالة    |                     |
| .544*                         | .703*                 | معامل الارتباط   | التحكم              |
| .000                          | .000                  | مستوى الدلالة    |                     |
| .657*                         | .770*                 | معامل الارتباط   | العمل               |
| .000                          | .000                  | مستوى الدلالة    |                     |
| .321*                         | .524*                 | معامل الارتباط   | الفكاهة الإيجابية   |
| .000                          | .000                  | مستوى الدلالة    |                     |

\*دال احصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.5$ )

يتضح من الجدول رقم (6) أن جميع العوامل التي صنفت ضمن بعد الذات الإبداعية ارتبطت ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.5 \geq \alpha$ ) ببعد الذات الإبداعية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لعامل التفكير (0.74)، وعامل الانفعالات (0.70)، وعامل التحكم (0.70)، وعامل العمل (0.77)، وعامل الفكاهة الإيجابية (0.52).

كما يبين الجدول رقم (6) ارتباط عوامل بعد الذات الإبداعية بشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.5 \geq \alpha$ ) بالعافية الكلية؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لعامل التفكير (0.64)، وعامل الانفعالات (0.60)، وعامل التحكم (0.54)، وعامل العمل (0.66)، وعامل الفكاهة الإيجابية (0.32).

ثانياً: معاملات الارتباط لعوامل بعد الذات التكيفية:

يوضح الجدول رقم (7) معاملات الارتباط لعوامل بعد الذات التكيفية بكل من البعد التي تنتمي له والعافية الكلية.

الجدول (7): معاملات الارتباط للعوامل الفرعية ببعد الذات التكيفية والعافية الكلية

| بعد الذات التكيفية | معاملات الارتباط | ارتباط العوامل بالبعد | ارتباط العوامل بالدرجة الكلية |
|--------------------|------------------|-----------------------|-------------------------------|
| الترفيه            | معامل الارتباط   | *.723                 | *.532                         |
|                    | مستوى الدلالة    | .000                  | .000                          |
| إدارة الضغوط       | معامل الارتباط   | *.725                 | *.657                         |
|                    | مستوى الدلالة    | .000                  | .000                          |
| قيمة الذات         | معامل الارتباط   | *.631                 | *.638                         |
|                    | مستوى الدلالة    | .000                  | .000                          |
| المعتقدات الواقعية | معامل الارتباط   | *.340                 | *.143                         |
|                    | مستوى الدلالة    | .000                  | .002                          |

\*دال احصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.5$ )

يبين الجدول رقم (7) أن جميع العوامل التي صنفتم ضمن بعد الذات التكيفية ارتبطت ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.5 \geq \alpha$ ) ببعد الذات التكيفية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لعامل الترفيه (0.72)، وعامل إدارة الضغوط (0.73)، وعامل قيمة الذات (0.63)، وعامل المعتقدات الواقعية (0.34).

كما يبين الجدول رقم (7) ارتباط عوامل بعد الذات التكيفية بشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.5 \geq \alpha$ ) بالعافية الكلية؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون للعوامل فقد بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لعامل الترفيه (0.53)، وعامل إدارة الضغوط (0.66)، وعامل قيمة الذات (0.64)، وعامل المعتقدات الواقعية (0.14).

### ثالثاً: معاملات الارتباط لعوامل الذات الاجتماعية

تم التحقق من ارتباط العوامل المكونة لبعد الذات الاجتماعية بكل من بعد الذات الاجتماعية والعافية الكلية، ويبين الجدول رقم (8) ذلك.

الجدول (8) : معاملات الارتباط لعوامل الذات الاجتماعية بالبعد والعافية الكلية

| بعد الذات الاجتماعية | معاملات الارتباط | ارتباط العوامل بالبعد | ارتباط العوامل بالدرجة الكلية |
|----------------------|------------------|-----------------------|-------------------------------|
| الصدقة               | معامل الارتباط   | *.871                 | *.595                         |
|                      | مستوى الدلالة    | .000                  | .000                          |
| المحبة               | معامل الارتباط   | *.881                 | *.492                         |
|                      | مستوى الدلالة    | .000                  | .000                          |

\*دال احصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.5$ )

يتضح من الجدول رقم (8) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.5$ ) بين عاملي الذات الاجتماعية وكل من بعد الذات الاجتماعية والعافية الكلية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لعامل الصداقة (0.87) ببعد الذات الاجتماعية، و (0.60) بالعافية الكلية، أما عامل المحبة فبلغت (0.88) ببعد الذات الاجتماعية، وتدننت قيمة معامل الارتباط بيرسون الى (0.49) بين عامل المحبة والعافية الكلية.

#### رابعاً: معاملات الارتباط لعوامل بعد الذات الأساسية:

يبين الجدول رقم (9) معاملات الارتباط للعوامل الفرعية المكونة لبعد الذات الأساسية، بالبعد والعافية الكلية.

الجدول (9) معاملات الارتباط لعوامل بعد الذات الأساسية بالعافية الكلية

| ارتباط العوامل بالدرجة الكلية | ارتباط العوامل بالبعد | معاملات الارتباط | بعد الذات الأساسية   |
|-------------------------------|-----------------------|------------------|----------------------|
| .600*                         | .795*                 | معامل الارتباط   | الروحانية            |
| .000                          | .000                  | مستوى الدلالة    |                      |
| .621*                         | .756*                 | معامل الارتباط   | هوية النوع الاجتماعي |
| .000                          | .000                  | مستوى الدلالة    |                      |
| .609*                         | .676*                 | معامل الارتباط   | الهوية الثقافية      |
| .000                          | .000                  | مستوى الدلالة    |                      |
| .353*                         | .609*                 | معامل الارتباط   | العناية بالذات       |
| .000                          | .000                  | مستوى الدلالة    |                      |

\*دال احصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.5$ )

يتضح من الجدول رقم (9) ارتباط جميع العوامل التي يتضمنها بعد الذات الأساسية بشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.5$ ) ببعد الذات الأساسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لعامل الروحانية (0.80)، ولعامل هوية النوع الاجتماعي (0.76)، ولعامل الهوية الثقافية (0.68)، ولعامل العناية بالذات (0.61).

كما ارتبطت العوامل الفرعية لبعد الذات الأساسية بالعافية الكلية ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.5$ )، وتقاربت قيم معامل الارتباط بيرسون لعوامل الروحانية وهوية النوع الاجتماعي والهوية الثقافية؛ حيث بلغت (0.60)، (0.62)، (0.61) على التوالي، أما قيمة معامل الارتباط لعامل العناية بالذات بالعافية الكلية فقد تدننت قيمته الى (0.35).

**خامساً: معاملات الارتباط لعوامل بعد الذات الجسمية:**

للتحقق من ارتباط عاملي الذات الجسمية بالبعد والعافية الكلية، تم استخراج قيم معاملات الارتباط ويبين الجدول رقم (10) ذلك.

**الجدول (10): معاملات الارتباط لعوامل الذات الجسمية**

| بعد الذات الجسمية | معاملات الارتباط | ارتباط العوامل بالبعد | ارتباط العوامل بالدرجة الكلية |
|-------------------|------------------|-----------------------|-------------------------------|
| التمارين          | معامل الارتباط   | .795*                 | .613*                         |
|                   | مستوى الدلالة    | .000                  | .000                          |
| التغذية           | معامل الارتباط   | .910*                 | .553*                         |
|                   | مستوى الدلالة    | .000                  | .000                          |

\*دال احصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.5$ ).

يلاحظ من الجدول رقم (10) ارتباط عاملي الذات الجسمية بشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.5$ ) بكل من بعد الذات الجسمية والعافية الكلية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط لعامل التمارين (0.80) ببعد الذات الجسمية، و(0.61) بالعافية الكلية، أما عامل التغذية؛ فقد بلغت قيمة معامل الارتباط ببعد الذات الجسمية (0.91)، و(0.55) بالعافية الكلية. مما سبق يتبين أن جميع العوامل الفرعية قد ارتبطت بشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.5$ ) بالأبعاد المنتمية إليها، وبالعافية الكلية، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون بين العوامل الفرعية والعافية الكلية بين (0.66-0.14)، وكانت أعلى قيمة لعاملي العمل وإدارة الضغوط، وأقل قيمة لعامل المعتقدات الواقعية. كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية والأبعاد المنتمية لها بين (0.91-0.34)، حيث كانت أعلى قيمة لمعامل الارتباط بيرسون للعامل الفرعي (التغذية) والبعد المنتمي إليه الذات الجسمية، أما أقل قيمة فلعامل المعتقدات الواقعية ببعد الذات التكيفية.

أما بالنسبة لمؤشر الصدق في مقياس العوامل الخمسة (مؤشر الرضا عن الحياة)، فيبين الجدول رقم (11) قيمة معاملات الارتباط بين المؤشر والدرجة الكلية للعافية والأبعاد الخمسة الفرعية.

**الجدول (11) معاملات الارتباط بين مؤشر الرضا عن الحياة والدرجة الكلية والأبعاد الخمسة**

| مؤشر الرضا عن الحياة | معاملات الارتباط | العافية الكلية | الابداعية | التكيفية | الاجتماعية | الذات الاساسية | الذات الجسمية |
|----------------------|------------------|----------------|-----------|----------|------------|----------------|---------------|
|                      | معامل الارتباط   | .708*          | .460*     | .434*    | .326*      | .401*          | .358*         |
|                      | مستوى الدلالة    | .000           | .000      | .000     | .000       | .000           | .000          |

\*دال احصائياً عند مستوى  $(\alpha \leq 0.5)$ .

يبين الجدول (11) ارتباط العافية الكلية وأبعادها الفرعية بمؤشر الرضا عن الحياة بشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.5)$ ، وبلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لمؤشر الرضا عن الحياة والعافية الكلية (0.71)، وللذات الإبداعية (0.46)، وللذات التكيفية (0.43)، وللذات الاجتماعية (0.33)، وللذات الأساسية (0.40)، وللذات الجسمية (0.36). ولفحص طبيعة العلاقة بين مستويات درجات الأفراد في العافية الكلية ومؤشر الرضا عن الحياة، تم تنفيذ تحليل التباين الأحادي والجدول رقم (12) يوضح ذلك.

الجدول (12): نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA للفروق في مستوى العافية بين المجموعات بدرجات مؤشر الرضا عن الحياة المختلفة

| العافية        | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | ف       | مستوى الدلالة |
|----------------|----------------|-------------|----------------|---------|---------------|
| بين المجموعات  | 20534.092      | 3           | 6844.697       | 163.466 | .000          |
| داخل المجموعات | 19889.391      | 475         | 41.872         |         |               |
| المجموع        | 40423.483      | 478         |                |         |               |

يلاحظ من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.5)$  في مستويات العافية تبعاً للاختلاف في الدرجة على مؤشر الرضا عن الحياة، وللتعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للعافية، تم استخراج نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية، ويبين الجدول رقم (13) ذلك.

الجدول (13) اختبار المقارنات البعدية شيفيه لمستوى العافية ومؤشر الرضا عن الحياة

| مؤشر الرضا عن الحياة | العدد | 1     | 2     | 3     | 4     |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 25                   | 19    | 56.64 |       |       |       |
| 50                   | 61    |       | 67.37 |       |       |
| 75                   | 199   |       |       | 75.94 |       |
| 100                  | 200   |       |       |       | 82.82 |

يتضح من خلال الجدول رقم (13) وجود علاقة طردية بين الدرجة الكلية للعافية ومؤشر الرضا عن الحياة، حيث نجد أن الأفراد الذين كانت درجاتهم على مؤشر الرضا عن الحياة 75 فأكثر، قد تمتعوا بمستوى أعلى من العافية. يتبين مما سبق أن مؤشر الصدق في مقياس العوامل الخمسة (مؤشر الرضا عن الحياة)، قد ارتبط بالدرجة الكلية للعافية وأبعادها الفرعية، وأنه كلما ارتفعت درجة الفرد على مؤشر الرضا عن الحياة، ارتفعت درجة العافية الكلية، وهو ما يشير إلى صدق بناء أداة الدراسة.

## 3- الصدق العاملي:

للتحقق من البناء العاملي لمقياس العوامل الخمسة للعافية، تم التحقق من قيمة مؤشر Kaiser - Meyer - Olkin (KMO) فبلغت قيمته (0.88) وهذه القيمة أكبر من (0.50) مما يدل على كفاية عينة التحليل لإجراء الدراسة.

ومن ثم تم استخدام طريقة تحليل العناصر الأساسية (Principal Components Analysis)، وأجري التدوير المتعامد للمجالات من خلال طريقة (Varimax Rotation)، وذلك لافتراض استقلالية العوامل، وتم اعتماد محك كايزر الذي يعتمد على أن تكون قيمة الجذر الكامن واحداً صحيحاً أو أكثر، بالإضافة إلى ذلك تم الاحتفاظ بالعوامل التي تشبع عليها ثلاث فقرات على الأقل، على أن يكون تشبع الفقرة على العامل الذي تنتمي له (0.30) أو أكثر، وفي حال تشبع الفقرة على أكثر من عامل، تم اعتبارها منتمية للعامل الذي يكون تشبعها عليه أعلى.

وقد أسفر التدوير عن وجود (16) مجالا تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر، ويوضح الجدول رقم (14) ذلك.

الجدول (14) : قيم الجذور الكامنة ونسب التباين المفسر للعوامل المستخلصة بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً

| العامل | الجذر الكامن | نسبة التباين المفسر | نسبة التباين التراكمي المفسر |
|--------|--------------|---------------------|------------------------------|
| 1      | 3.872        | 5.303               | 5.303                        |
| 2      | 3.704        | 5.075               | 10.378                       |
| 3      | 3.482        | 4.770               | 15.148                       |
| 4      | 3.178        | 4.353               | 19.501                       |
| 5      | 3.170        | 4.343               | 23.844                       |
| 6      | 2.938        | 4.025               | 27.869                       |
| 7      | 2.876        | 3.939               | 31.808                       |
| 8      | 2.845        | 3.897               | 35.705                       |
| 9      | 2.687        | 3.680               | 39.386                       |
| 10     | 2.596        | 3.556               | 42.942                       |
| 11     | 2.474        | 3.389               | 46.331                       |
| 12     | 2.404        | 3.293               | 49.623                       |
| 13     | 2.287        | 3.132               | 52.756                       |
| 14     | 2.258        | 3.093               | 55.848                       |
| 15     | 2.079        | 2.848               | 58.696                       |
| 16     | 1.817        | 2.489               | 61.185                       |



يتضح من الجدول رقم (14) أن التدوير المتعامد أنتج (16) مجالاً تفسر ما مجموعه (61.2%) من التباين الكلي في أداء الأفراد على مستوى العافية.

أما توزيع الفقرات على هذه المجالات ؛ فيبين الجدول رقم (15) تشبع فقرات مقياس العوامل الخمسة للعافية على الستة عشر مجالاً.

الجدول (15) مصفوفة الفقرات مع المجالات بعد التدوير

| المجال | الفقرات المتشعبة  | توزيع الفقرات في المقياس بصورته الأصلية                                                        |
|--------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الأول  | 73/72/71/70/69/63 | جميع فقرات عامل التغذية - بعد الذات الجسمية، وفقرة من عامل العناية بالذات - بعد الذات الأساسية |
| الثاني | 13/12/11/10/5/3/1 | فقرة من عامل العمل ، ثلاثة فقرات من عامل التفكير، جميع فقرات عامل التحكم - بعد الذات الابداعية |
| الثالث | 27/26/25/24/23/22 | جميع فقرات عامل الترفيه - بعد الذات التكيفية                                                   |
| المجال | الفقرات المتشعبة  | توزيع الفقرات في المقياس بصورته الأصلية                                                        |
| الرابع | 44/43/42/41       | جميع فقرات عامل الصداقة - بعد الذات الاجتماعية                                                 |
| الخامس | 57/56/55/54       | جميع فقرات عامل هوية النوع الاجتماعي - بعد الذات الأساسية                                      |
| السادس | 35/34/33/32       | جميع فقرات عامل قيمة الذات - بعد الذات الأساسية                                                |
| المجال | الفقرات المتشعبة  | توزيع الفقرات في المقياس بصورته الأصلية                                                        |
| السابع | 2/53/51/50/49     | أربعة فقرات عامل الروحانية - بعد الذات الأساسية، وفقرة من عامل التفكير - بعد الذات الابداعية   |

| المجال     | الفقرات المتشعبة | توزيع الفقرات في المقياس بصورته الأصلية                                                                                                          |
|------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الثامن     | 48/47/46/45      | جميع فقرات عامل المحبة- بعد الذات الاجتماعية                                                                                                     |
| التاسع     | 16/15/14         | ثلاثة فقرات عامل العمل- بعد الذات الابداعية                                                                                                      |
| العاشر     | 21/20/19/18      | جميع فقرات عامل الفكاكة الايجابية- بعد الذات الابداعية                                                                                           |
| الحادي عشر | 40/39/38/37/36   | جميع فقرات عامل المعتقدات الواقعية- بعد الذات التكيفية                                                                                           |
| الثاني عشر | 30/29/28         | ثلاث فقرات من عامل ادارة الضغط - بعد الذات التكيفية                                                                                              |
| الثالث عشر | 52/31/60/59/58   | جميع فقرات عامل الهوية الثقافية - بعد الذات الأساسية، فقرة من عامل ادارة الضغط - بعد الذات التكيفية، فقرة من عامل الروحانية - بعد الذات الأساسية |
| الرابع عشر | 64/62/61         | ثلاثة فقرات من عامل العناية بالذات- بعد الذات الأساسية                                                                                           |
| الخامس عشر | 68/67/66/65      | جميع فقرات عامل التمارين - بعد الذات الجسمية                                                                                                     |
| السادس عشر | 9/8/7/6/4        | جميع فقرات عامل الانفعالات - بعد الذات الابداعية، فقرة من عامل التفكير-بعد الذات الابداعية                                                       |

يلاحظ من الجدول رقم (15) تشعب فقرات المقياس على ستة عشرة مجالاً، تتسق مع بناء المقياس الأصلي من حيث توزيع الفقرات على العوامل الفرعية، مع وجود بعض الاختلافات؛ حيث نجد أن المجال الأول قد تضمن فقرة "أحصل على قسط كاف من النوم بانتظام" من عامل (العناية بالذات) مع فقرات عامل (التغذية)، وأن المجال الثاني قد تضمن فقرات متنوعة من عوامل (التفكير) و(التحكم) و (الانفعالات) و (العمل) وجميعها من بعد الذات الابداعية.

هذا بالإضافة الى أن المجال السابع قد تضمن أربعة فقرات من عامل الروحانية من بعد الذات الأساسية، وفقرة "أبحث عن طرق لتحفيز تفكيري وتحسين تعلمي" من عامل التفكير من بعد الذات الابداعية ، وأما المجال الثالث فبالإضافة الى تشبع فقرات عامل الهوية الثقافية ، تشبعت فقرة " أرى أن التغيير فرصة مهمة للنمو والتطور" من عامل ادارة الضغط من بعد الذات التكيفية، وفقرة " لدي إيمان كبير بالله" من عامل الروحانية من بعد الذات الأساسية ، كما أن المجال السادس عشر قد تضمن جميع فقرات عامل الانفعالات بالإضافة الى فقرة "أسعى للحصول على وجهة نظر الآخرين بطرق متنوعة" من عامل التفكير من بعد الذات الإبداعية.

ويذكر أن الفقرة رقم (17) من عامل العمل "لدي مال كاف لعمل الأشياء التي أرغب بعملها" لم تشبع على أي مجال من المجالات الستة عشر .

وقد تم اعادة توزيع فقرات مقياس العوامل الخمسة للعافية على ستة عشر عاملاً فرعياً تجتمع في خمسة أبعاد تمثل الذات المتكاملة، بالإضافة الى أربعة سياقات تمثل تفاعل الفرد مع البيئة، ومؤشر الرضا عن الحياة.

ويمثل الجدول رقم (16) توزيع الفقرات على أبعاد والعوامل الفرعية لمقياس العوامل الخمسة بصورتها النهائية.

**الجدول (16) : توزيع فقرات مقياس العوامل الخمسة للعافية بصورته النهائية**

| البعد            | العامل                | مدى الفقرات |
|------------------|-----------------------|-------------|
| الذات الإبداعية  | التنظيم               | 7-1         |
|                  | الانفعالات            | 12-8        |
|                  | العمل                 | 15-13       |
|                  | الفكاهة الايجابية     | 19-16       |
| الذات التكيفية   | الترفيه               | 25- 20      |
|                  | ادارة الضغوطات        | 28-26       |
|                  | قيمة الذات            | 32-29       |
|                  | المعتقدات الواقعية    | 37-33       |
| الذات الاجتماعية | الصدقة                | 41-38       |
|                  | المحبة                | 45-42       |
|                  | الروحانية             | 50-46       |
| الذات الأساسية   | هوية النوع الاجتماعية | 54-51       |
|                  | الثقافة               | 59-55       |
|                  | العناية بالذات        | 62-60       |
| الذات الجسمية    | التمارين              | 66-63       |
|                  | التغذية               | 72-67       |

|       |                |                      |
|-------|----------------|----------------------|
| 77-73 | السياق المحلي  | السياقات البيئية     |
| 81-78 | السياق المؤسسي |                      |
| 82.83 | السياق العالمي |                      |
| 87-84 | السياق الزماني |                      |
| 88    |                | مؤشر الرضا عن الحياة |

## ثانياً: ثبات المقياس

تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا لإيجاد معامل الاتساق الداخلي بدلالة إحصائيات الفقرة على كل بعد من أبعاد العافية، والجدول رقم (17) يوضح ذلك.

الجدول (17): قيم معامل الثبات كرونباخ ألفا

| العافية الكلية | الذات الإبداعية | الذات التكيفية | الذات الاجتماعية | الذات الأساسية | الذات الجسمية |
|----------------|-----------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 0.94           | 0.84            | 0.78           | 0.86             | 0.83           | 0.85          |

يتضح من الجدول رقم (17) ثبات نتائج مقياس العوامل الخمسة للعافية، حيث بلغت قيمة معامل الثبات كرونباخ ألفا للعافية الكلية (0.94)، وللذات الإبداعية (0.84)، والاجتماعية (0.83)، والتكيفية (0.78)، والأساسية (0.83)، والجسمية (0.85). كما تم فحص ثبات مقياس العوامل الخمسة للعافية بطريقة التجزئة النصفية والجدول رقم (18) يبين ذلك.

الجدول (18): معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية

| العنصر                       | العافية الكلية | الذات الإبداعية | الذات التكيفية | الذات الاجتماعية | الذات الأساسية | الذات الجسمية |
|------------------------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| معامل الارتباط قبل التعديل   | 0.69           | 0.54            | 0.24           | 0.54             | 0.58           | 0.58          |
| معامل الارتباط سبيرمان براون | 0.82           | 0.70            | 0.38           | 0.70             | 0.73           | 0.74          |
| عدد الفقرات                  | 89             | 21              | 19             | 8                | 16             | 9             |

يبين الجدول رقم (18) معاملات الثبات للأبعاد الخمسة الفرعية بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط سبيرمان براون بعد التصحيح (0.82) للعافية الكلية، و (0.70) لكل من بعد الذات الإبداعية والذات الاجتماعية، و (0.74) للذات الجسمية، و (0.73) للذات الأساسية، وانخفضت قيمة معامل سبيرمان براون لبعده الذات التكيفية إلى (0.38).

### إجراءات الدراسة:

لأغراض الإجابة عن أسئلة الدراسة الحالية، تم تنفيذ الإجراءات التالية:

#### أولاً: ترجمة المقياس الى اللغة العربية

ترجمة النسخة الانجليزية من المقياس الى اللغة العربية، بعد الحصول على موافقة الناشر لاستخدام المقياس وترجمته لأغراض الدراسة الحالية، وتضم 91 فقرة تم مراجعتها وتدقيقها وتفتيحها من حيث الصياغة واللغة.

#### ثانياً : إعادة الترجمة الى الانجليزية

تم إعادة ترجمة الفقرات العربية الى اللغة الانجليزية من قبل متخصص باللغة الانجليزية، ومن ثم تم مقارنة النسخة الانجليزية الأصلية والنسخة المترجمة عن العربية من قبل شخصين يقيمان في أمريكا أحدهما أمريكي الأصل للتأكد من دقة الترجمة.

#### ثالثاً: التحقق من الصدق الظاهري

تم عرض المقياس المترجم على ثمانية محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس وتمريض الصحة النفسية، وأطباء متخصصين في الأمراض المزمنة ، للتأكد من دقة الترجمة ووضوح الفقرات وملاءمتها للغرض الذي أعدت له. ثم أجريت التعديلات اللازمة بناء على التغذية الراجعة.

#### رابعاً: تطبيق المقياس على عينة الدراسة

بعد القيام بالتعديلات المطلوبة تم اخراج المقياس بصورته النهائية ليتضمن 88 فقرة موزعة على الأبعاد الخمسة للعافية. وتم إعداد نسخة الكترونية من المقياس بحيث يقوم المستجيب بالإجابة عن فقرات المقياس ويتم تزويده بدرجته على العافية الكلية وأبعادها عبر بريده الالكتروني.

#### منهج الدراسة

تتخذ هذه الدراسة من المنحى المسحي الوصفي منهجاً لها، إذ تم توزيع أداة الدراسة على عينة عشوائية من البالغين المقيمين في الأردن، وجمع الإجابات وتصحيحها ثم تحليلها باستخدام الاختبارات الإحصائية الملائمة.

#### النتائج:

السؤال الأول: ما مستوى العافية لدى البالغين في الأردن كما هي مقاسة في مقياس العوامل الخمسة للعافية على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على الفقرات المرتبطة بكل بعد من أبعاد العافية وعلى الدرجة الكلية للعافية، ويبين الجدول رقم (19) هذه النتائج.

الجدول (19) : متوسطات درجات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية للعافية والأبعاد والعوامل الفرعية

| الأبعاد والعوامل    | أعلى درجة | أقل درجة | المدى | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---------------------|-----------|----------|-------|-----------------|-------------------|
| الذات الابداعية     | 100       | 30       | 70    | 75              | 11                |
| التنظيم             | 100       | 32       | 68    | 79              | 13                |
| الانفعالات          | 100       | 25       | 75    | 76              | 13                |
| العمل               | 100       | 25       | 75    | 76              | 18                |
| الفكاهة الايجابية   | 100       | 25       | 75    | 70              | 17                |
| الذات التكيفية      | 99        | 25       | 74    | 71              | 10                |
| الأبعاد والعوامل    | أعلى درجة | أقل درجة | المدى | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| الترفيه             | 100       | 25       | 75    | 64              | 16                |
| ادارة الضغوط        | 100       | 25       | 75    | 66              | 19                |
| قيمة الذات          | 100       | 25       | 75    | 83              | 15                |
| المعتقدات العقلانية | 100       | 25       | 75    | 70              | 15                |
| الذات الاجتماعية    | 89        | 22       | 67    | 72              | 14                |
| الصدقة              | 100       | 25       | 75    | 79              | 18                |
| المحبة              | 100       | 25       | 75    | 84              | 19                |
| الذات الأساسية      | 100       | 26       | 74    | 86              | 11                |
| الروحانية           | 100       | 30       | 70    | 81              | 15                |
| الهوية الجنسية      | 100       | 25       | 75    | 84              | 17                |
| الثقافة             | 100       | 25       | 75    | 88              | 12                |
| العناية بالذات      | 100       | 25       | 75    | 91              | 18                |
| الذات الجسمية       | 100       | 25       | 75    | 70              | 15                |
| التمارين            | 100       | 25       | 75    | 73              | 17                |
| التغذية             | 100       | 25       | 75    | 68              | 18                |
| السياقات            |           |          |       |                 |                   |
| السياق المحلي       | 100       | 25       | 75    | 82              | 13                |

| الأبعاد والعوامل | أعلى درجة | أقل درجة | المدى | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|------------------|-----------|----------|-------|-----------------|-------------------|
| السياق المؤسسي   | 100       | 25       | 75    | 74              | 14                |
| السياق العالمي   | 100       | 25       | 75    | 79              | 19                |
| السياق الزماني   | 100       | 25       | 75    | 79              | 14                |
| الرضا عن الحياة  | 100       | 25       | 75    | 80              | 20                |
| العافية الكلية   | 96        | 29       | 67    | 77              | 9                 |

يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن متوسط درجات مستوى العافية الكلية لدى أفراد عينة الدراسة (77) وانحراف معياري بلغ (9)، وأن أعلى متوسط لدرجات أفراد عينة الدراسة كان على بعد الذات الأساسية (86)، وأقل متوسط كان على الذات الجسمية وبلغ (70). كما بلغ متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الذات الابداعية (75)، وعلى بعد الذات التكيفية (71)، وعلى بعد الذات الاجتماعية (72).

أما متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على العوامل الفرعية، فقد بلغ أعلى متوسط في عامل العناية بالذات (91)، وأدنى متوسط للدرجات كان في عامل الترفيه وبلغ (64).

السؤال الثاني: هل تختلف مستويات العافية باختلاف الجنس، والعمر، والمستوى الأكاديمي، والحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات المتحققة لعينة الدراسة على كل بعد من أبعاد العافية والدرجة الكلية وفقاً لمتغيرات الدراسة ويوضح الجدول رقم (20) ذلك.

الجدول (20) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات المتحققة للأفراد وفقاً لمتغيرات الدراسة

|       |       | الذات الابداعية |                   | الذات التكيفية |                   | الذات الاجتماعية |                   | الذات الأساسية |                   | الذات الجسمية |                   | العافية الكلية |                   |
|-------|-------|-----------------|-------------------|----------------|-------------------|------------------|-------------------|----------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------|-------------------|
|       |       | المتوسط         | الانحراف المعياري | المتوسط        | الانحراف المعياري | المتوسط          | الانحراف المعياري | المتوسط        | الانحراف المعياري | المتوسط       | الانحراف المعياري | المتوسط        | الانحراف المعياري |
| الجنس | أنثى  | 75              | 11                | 71             | 10                | 72               | 14                | 87             | 11                | 71            | 15                | 77             | 9                 |
|       | ذكر   | 77              | 11                | 72             | 11                | 71               | 15                | 82             | 11                | 69            | 16                | 75             | 10                |
| العمر | 18-23 | 77              | 11                | 75             | 10                | 72               | 14                | 87             | 10                | 67            | 16                | 79             | 7                 |
|       | 24-29 | 74              | 10                | 71             | 9                 | 72               | 15                | 86             | 11                | 71            | 15                | 77             | 9                 |

|                             |                             |                             |                             |                             |                             |                             |                             |                             |                             |                             |                             |                  |                   |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------|
| 8                           | 76                          | 15                          | 67                          | 10                          | 86                          | 13                          | 73                          | 11                          | 69                          | 11                          | 75                          | 30-35            |                   |
| 11                          | 77                          | 15                          | 75                          | 11                          | 86                          | 16                          | 71                          | 12                          | 70                          | 12                          | 74                          | 36-45            |                   |
| 8                           | 79                          | 11                          | 76                          | 10                          | 89                          | 12                          | 74                          | 8                           | 71                          | 10                          | 79                          | 46-55            |                   |
| 17                          | 75                          | 23                          | 74                          | 20                          | 78                          | 19                          | 66                          | 11                          | 71                          | 16                          | 75                          | أكبر من 56 عاماً |                   |
| العافية الكلية              |                             | الذات الجسمية               |                             | الذات الأساسية              |                             | الذات الاجتماعية            |                             | الذات التكيفية              |                             | الذات الابداعية             |                             |                  |                   |
| الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري | الاحر اف المتو سط المعيا ري |                  |                   |
| 9                           | 77                          | 15                          | 71                          | 11                          | 86                          | 14                          | 74                          | 10                          | 70                          | 11                          | 75                          | متزوج            | الحالة الاجتماعية |
| 9                           | 77                          | 16                          | 68                          | 11                          | 85                          | 14                          | 69                          | 10                          | 73                          | 10                          | 76                          | أعزب             |                   |
| 9                           | 77                          | 12                          | 73                          | 10                          | 85                          | 12                          | 71                          | 11                          | 74                          | 10                          | 77                          | منفصل/أرمل       |                   |
| 9                           | 76                          | 15                          | 69                          | 11                          | 85                          | 15                          | 71                          | 10                          | 70                          | 10                          | 76                          | موظف             | الحالة الوظيفية   |
| 7                           | 82                          | 13                          | 81                          | 9                           | 89                          | 12                          | 78                          | 9                           | 75                          | 10                          | 83                          | متقاعد           |                   |
| 9                           | 77                          | 15                          | 71                          | 10                          | 86                          | 14                          | 73                          | 10                          | 72                          | 11                          | 74                          | غير موظف         |                   |



| ف  | تعليم | مدر | سي | تعليم | مهني | بكالور | يوس | دراسا | ت  | عليا | المستوى التعليمي |
|----|-------|-----|----|-------|------|--------|-----|-------|----|------|------------------|
| 11 | 76    | 17  | 70 | 14    | 85   | 15     | 71  | 10    | 71 | 13   | 73               |
| 8  | 78    | 14  | 71 | 9     | 88   | 12     | 74  | 10    | 74 | 10   | 77               |
| 9  | 77    | 15  | 70 | 11    | 86   | 14     | 73  | 10    | 71 | 10   | 75               |
| 8  | 77    | 14  | 72 | 9     | 86   | 14     | 72  | 9     | 70 | 10   | 77               |

يلاحظ من الجدول رقم (20) وجود فروق في متوسطات درجات الأفراد تبعاً لمتغيرات الدراسة، ولمعرفة إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.5 \geq \alpha$ ) على كل بعد من أبعاد العافية والدرجة الكلية تبعاً لمتغيرات الدراسة، فقد جرى استخراج نتائج اختبار (ت) وتحليل التباين لفحص تأثير متغيرات الدراسة : الجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، والحالة الوظيفية والتفاعل فيما بينها على كل بعد من أبعاد العافية، وفيما يلي توضيح لذلك.

#### أولاً: متغير الجنس

يلاحظ من خلال الجدول رقم (20) ارتفاع مستوى العافية على الدرجة الكلية وأبعاد الذات الإبداعية والذات الاجتماعية والذات الأساسية لدى كل من الإناث والذكور، وتدني المتوسطات على بعدي الذات التكيفية والذات الجسمانية، وتقارب المتوسطات بين الذكور والإناث باستثناء بعد الذات الأساسية، وللتحقق مما إذا كانت هذه الفروق في المتوسطات دالة إحصائية، تم استخراج نتائج تحليل الاختبارات، والجدول رقم (21) يوضح ذلك.

الجدول (21) : اختبار t-test لمعرفة الفروق في مستوى العافية والأبعاد الفرعية بين المجموعات المختلفة في الجنس

| الخطأ المعياري | الفروق في المتوسط | مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة ت |                  |
|----------------|-------------------|---------------|-------------|--------|------------------|
| 1.314          | -2.135            | 0.105         | 477         | -1.624 | الذات الإبداعية  |
| 1.228          | -1.020            | 0.406         | 477         | -0.831 | الذات التكيفية   |
| 1.738          | 1.599             | 0.358         | 477         | .920   | الذات الاجتماعية |
| 1.321          | 4.150             | *0.002        | 477         | 3.142  | الذات الأساسية   |
| 1.824          | 2.261             | 0.216         | 477         | 1.240  | الذات الجسمانية  |
| 1.125          | 1.831             | 0.104         | 477         | 1.628  | العافية الكلية   |

\*دال عند مستوى  $(\alpha \leq 0.5)$ .

يتضح من خلال الجدول رقم (21) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.5)$  في بعد الذات الأساسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس في أي من الأبعاد الأربعة الأخرى أو الدرجة الكلية للعافية.

ثانياً: متغير العمر

تبين في الجدول رقم (20) وجود فروق في متوسطات درجات أفراد العينة على العافية الكلية وأبعادها الفرعية بتغير الفئة العمرية، وللتحقق من دلالة هذه الفروق إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.5)$ ، تم تنفيذ تحليل التباين الأحادي ANOVA، ويبين الجدول رقم (22) ذلك.

الجدول (22): تحليل التباين للفروق في مستوى العافية والأبعاد الخمسة بين الفئات العمرية المختلفة

| مصدر التباين     |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| العافية الكلية   | بين المجموعات  | 801.848        | 5           | 160.370        | 1.840  | .104          |
|                  | داخل المجموعات | 31549.528      | 362         | 87.153         |        |               |
|                  | المجموع        | 32351.377      | 367         |                |        |               |
| الذات الابداعية  | بين المجموعات  | 1049.099       | 5           | 209.820        | 1.703  | .1330         |
|                  | داخل المجموعات | 44608.396      | 362         | 123.228        |        |               |
|                  | المجموع        | 45657.496      | 367         |                |        |               |
| الذات التكيفية   | بين المجموعات  | 1193.412       | 5           | 238.682        | 2.327  | *.0420        |
|                  | داخل المجموعات | 37134.204      | 362         | 102.581        |        |               |
|                  | المجموع        | 38327.616      | 367         |                |        |               |
| الذات الاجتماعية | بين المجموعات  | 852.321        | 5           | 170.464        | .837   | .5240         |
|                  | داخل المجموعات | 73735.592      | 362         | 203.689        |        |               |
|                  | المجموع        | 74587.913      | 367         |                |        |               |

|                |                |           |         |         |        |
|----------------|----------------|-----------|---------|---------|--------|
| بين المجموعات  | 1008.759       | 5         | 201.752 | 1.761   | .1200  |
| الذات الأساسية | داخل المجموعات | 41482.669 | 362     | 114.593 |        |
| المجموع        | 42491.427      | 367       |         |         |        |
| بين المجموعات  | 4415.721       | 5         | 883.144 | 4.067   | *.0010 |
| الذات الجسمية  | داخل المجموعات | 78615.515 | 362     | 217.170 |        |
| المجموع        | 83031.235      | 367       |         |         |        |

\*دال عند مستوى  $(\alpha \leq 0.5)$ .

يتضح من خلال الجدول رقم (22) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.5)$  في كل من بعد الذات الجسمية وبعد الذات التكيفية يعزى لمتغير العمر، ولمعرفة مصدر الفروق في متغير العمر تم تحليل اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة، والجدول (23) يوضح ذلك.

الجدول (23): اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة لمستويات متغير العمر

| المتغير التابع | الفئات العمرية (1) | الفئات العمرية (2) | الفروق في المتوسطات | الانحراف المعياري | مستوى الدلالة |
|----------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------|---------------|
| الذات الجسمية  | 23-18              | 29-24              | -3.637              | 2.652             | .865          |
|                |                    | 35-30              | .355                | 2.450             | 1.000         |
|                |                    | 45-36              | -7.358              | 2.652             | .177          |
|                |                    | 55-45              | -8.073              | 3.044             | .221          |
|                |                    | أكبر من 56 عاماً   | -6.791              | 4.883             | .858          |
|                | 29-24              | 23-18              | 3.637               | 2.652             | .865          |
|                |                    | 35-30              | 3.992               | 2.200             | .655          |
|                |                    | 45-36              | -3.721              | 2.423             | .797          |
|                |                    | 55-45              | -4.435              | 2.847             | .787          |
|                |                    | أكبر من 56 عاماً   | -3.154              | 4.762             | .994          |

| المتغير التابع | الفئات العمرية (1) | الفئات العمرية (2) | الفروق في المتوسطات | الانحراف المعياري | مستوى الدلالة |
|----------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------|---------------|
|                | 35-30              | 23-18              | .355 -              | 2.450             | 1.000         |
|                |                    | 29-24              | -3.992              | 2.200             | .655          |
|                |                    | 45-36              | * -7.713            | 2.200             | .033          |
|                |                    | 55-45              | -8.428              | 2.660             | .077          |
|                |                    | أكبر من 56 عاماً   | -7.146              | 4.653             | .797          |
|                | 45-36              | 23-18              | 7.358               | 2.652             | .177          |
|                |                    | 29-24              | 3.721               | 2.423             | .797          |
|                |                    | 35-30              | *7.713              | 2.200             | .033          |
|                |                    | 55-45              | -.715               | 2.847             | 1.000         |
|                |                    | أكبر من 56 عاماً   | .567                | 4.762             | 1.000         |
|                | 55-46              | 23-18              | 8.073               | 3.044             | .221          |
|                |                    | 29-24              | 4.435               | 2.847             | .787          |
|                |                    | 35-30              | 8.428               | 2.660             | .077          |
|                |                    | 45-36              | .715                | 2.847             | 1.000         |
|                |                    | أكبر من 56 عاماً   | 1.282               | 4.991             | 1.000         |
|                | أكبر من 56 عاماً   | 23-18              | 6.791               | 4.883             | .858          |
|                |                    | 29-24              | 3.154               | 4.762             | .994          |
|                |                    | 35-30              | 7.146               | 4.653             | .797          |
|                |                    | 45-36              | -.567               | 4.762             | 1.000         |
|                |                    | 55-45              | -1.282              | 4.991             | 1.000         |

\*دال عند مستوى  $(\alpha \leq 0.5)$ .

يبين الجدول رقم (23) أن أعلى مستوى للذات الجسمية كان لدى الفئة العمرية 36-45 عاماً، ولم يظهر الاختبار مصدر الفروق لبعدها ذات التكيفية.

### ثالثاً: المستوى التعليمي

للتحقق من دلالة الفروق إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.5)$  بين أفراد عينة الدراسة تبعاً لمستواهم التعليمي، تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA، والجدول رقم (24) يوضح ذلك.

الجدول (24): تحليل التباين للفروق في مستوى العافية والأبعاد الخمسة بين المستويات التعليمية المتعددة.

| مصدر التباين     |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| العافية الكلية   | بين المجموعات  | 125.143        | 3           | 41.714         | .492   | .688          |
|                  | داخل المجموعات | 40298.340      | 475         | 84.839         |        |               |
|                  | المجموع        | 40423.483      | 478         |                |        |               |
| الذات الابداعية  | بين المجموعات  | 769.385        | 3           | 256.462        | 2.237  | .083          |
|                  | داخل المجموعات | 54452.041      | 475         | 114.636        |        |               |
|                  | المجموع        | 55221.426      | 478         |                |        |               |
| الذات التكيفية   | بين المجموعات  | 145.409        | 3           | 48.470         | .481   | .695          |
|                  | داخل المجموعات | 47827.586      | 475         | 100.690        |        |               |
|                  | المجموع        | 47972.995      | 478         |                |        |               |
| الذات الاجتماعية | بين المجموعات  | 189.204        | 3           | 63.068         | .312   | .817          |
|                  | داخل المجموعات | 96049.739      | 475         | 202.210        |        |               |
|                  | المجموع        | 96238.944      | 478         |                |        |               |
| مصدر التباين     |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
| الذات الأساسية   | بين المجموعات  | 199.253        | 3           | 66.418         | .559   | .642          |
|                  | داخل المجموعات | 56398.640      | 475         | 118.734        |        |               |
|                  | المجموع        | 56597.893      | 478         |                |        |               |

| مصدر التباين  |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| الذات الجسمية | بين المجموعات  | 272.952        | 3           | 90.984         | .409   | .747          |
|               | داخل المجموعات | 105780.214     | 475         | 222.695        |        |               |
|               | المجموع        | 106053.167     | 478         |                |        |               |

يبين الجدول رقم (24) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.5 \geq \alpha$ ) تعزى لمتغير المستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة.

#### رابعاً: الحالة الاجتماعية

تبين في الجدول رقم (20) وجود فروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على العافية الكلية وأبعادها الفرعية بتغير الحالة الاجتماعية، وللتحقق من دلالة هذه الفروق إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.5 \geq \alpha$ )، تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA، والجدول رقم (25) يوضح ذلك.

الجدول (25) : تحليل التباين للفروق في مستوى العافية والأبعاد الخمسة لمتغير الحالة الاجتماعية

| مصدر التباين    |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|-----------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| العافية الكلية  | بين المجموعات  | 26.123         | 2           | 13.061         | .154   | .857          |
|                 | داخل المجموعات | 40397.361      | 476         | 84.868         |        |               |
|                 | المجموع        | 40423.483      | 478         |                |        |               |
| الذات الابداعية | بين المجموعات  | 234.672        | 2           | 117.336        | 1.016  | .363          |
|                 | داخل المجموعات | 54986.755      | 476         | 115.518        |        |               |
|                 | المجموع        | 55221.426      | 478         |                |        |               |
| الذات_التكيفية  | بين المجموعات  | 1102.606       | 2           | 551.303        | 5.599  | *.004         |
|                 | داخل           | 46870.388      | 476         | 98.467         |        |               |

| مصدر التباين     |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| الذات الاجتماعية | المجموعات      |                |             |                |        |               |
|                  | المجموع        | 47972.995      | 478         |                |        |               |
|                  | بين المجموعات  | 2521.024       | 2           | 1260.512       | 6.402  | *.002         |
|                  | داخل المجموعات | 93717.920      | 476         | 196.886        |        |               |
|                  | المجموع        | 96238.944      | 478         |                |        |               |
| مصدر التباين     |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
| الذات الأساسية   | بين المجموعات  | 99.535         | 2           | 49.768         | .419   | .658          |
|                  | داخل المجموعات | 56498.358      | 476         | 118.694        |        |               |
|                  | المجموع        | 56597.893      | 478         |                |        |               |
|                  | بين المجموعات  | 1254.027       | 2           | 627.013        | 2.848  | .059          |
| الذات الجسمية    | داخل المجموعات | 104799.140     | 476         | 220.166        |        |               |
|                  | المجموع        | 106053.167     | 478         |                |        |               |

\*دال عند مستوى  $(\alpha \leq 0.5)$ .

يتبين من الجدول رقم (25) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.5)$  في كل من بعد الذات الاجتماعية وبعد الذات التكيفية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وللتعرف على مصدر الفروق في متغير الحالة الاجتماعية، تم استخراج نتائج المقارنات المتعددة شيفيه ويبين الجدول رقم (26) ذلك.

الجدول (26): اختبار المقارنات البعدية المتعددة شيفيه لمستويات متغير الحالة الاجتماعية

| المتغير التابع   | الحالة الاجتماعية | الحالة الاجتماعية (2) | الفروق في المتوسطات | الانحراف المعياري | مستوى الدلالة |
|------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|---------------|
| الذات الاجتماعية | متزوج             | أعزب                  | *4.901              | 1.382             | .002          |
|                  |                   | أعزب بعد زواج         | 3.014               | 2.733             | .545          |
|                  | أعزب              | متزوج                 | *-4.901             | 1.382             | .002          |
|                  |                   | أعزب بعد زواج         | -1.888              | 2.832             | .801          |
|                  | أعزب بعد زواج     | متزوج                 | -3.014              | 2.733             | .545          |

|      |       |          |               |               |                |
|------|-------|----------|---------------|---------------|----------------|
| .801 | 2.832 | 1.888    | أعزب          |               |                |
| .011 | .977  | * -2.942 | أعزب          | متزوج         | الذات التكيفية |
| .143 | 1.933 | -3.823   | أعزب بعد زواج |               |                |
| .011 | .977  | *2.942   | متزوج         | أعزب          |                |
| .908 | 2.003 | -.881    | أعزب بعد زواج |               |                |
| .143 | 1.933 | 3.823    | متزوج         | أعزب بعد زواج |                |
| .908 | 2.003 | .881     | أعزب          |               |                |

\*دال عند مستوى (0.5  $\alpha$ ).

يلاحظ من الجدول رقم (26) أن مصدر الفروق في الحالة الاجتماعية على بعد الذات الاجتماعية هي للحالة (متزوج)، أي أن أعلى مستوى للذات الاجتماعية كان لفئة المتزوجين من أفراد عينة الدراسة. أما أعلى مستوى للذات التكيفية فقد كان لدى الأفراد غير المتزوجين.

#### خامساً : الحالة الوظيفية

تبين في الجدول رقم (20) وجود فروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على العافية الكلية وأبعادها الفرعية بتغير الحالة الوظيفية، وللتحقق من دلالة هذه الفروق إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.5  $\alpha$ )، تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA، والجدول رقم (27) يوضح ذلك.

الجدول (27) : تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى العافية والأبعاد الفرعية لمتغير الحالة الوظيفية

| مصدر التباين    |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|-----------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| العافية الكلية  | بين المجموعات  | 546.654        | 2           | 273.327        | 3.263  | *.039         |
|                 | داخل المجموعات | 39876.830      | 476         | 83.775         |        |               |
|                 | المجموع        | 40423.483      | 478         |                |        |               |
| الذات الابداعية | بين المجموعات  | 1720.255       | 2           | 860.127        | 7.653  | *.001         |
|                 | داخل المجموعات | 53501.172      | 476         | 112.397        |        |               |
|                 | المجموع        | 55221.426      | 478         |                |        |               |



| مصدر التباين     |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| الذات_التكيفية   | بين المجموعات  | 591.105        | 2           | 295.553        | 2.969  | .052          |
|                  | داخل المجموعات | 47381.889      | 476         | 99.542         |        |               |
|                  | المجموع        | 47972.995      | 478         |                |        |               |
| الذات الاجتماعية | بين المجموعات  | 964.310        | 2           | 482.155        | 2.409  | .091          |
|                  | داخل المجموعات | 95274.634      | 476         | 200.157        |        |               |
|                  | المجموع        | 96238.944      | 478         |                |        |               |
| مصدر التباين     |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
| الذات الأساسية   | بين المجموعات  | 227.806        | 2           | 113.903        | .962   | .383          |
|                  | داخل المجموعات | 56370.088      | 476         | 118.425        |        |               |
|                  | المجموع        | 56597.893      | 478         |                |        |               |
| الذات الجسمية    | بين المجموعات  | 3100.735       | 2           | 1550.368       | 7.168  | *.001         |
|                  | داخل المجموعات | 102952.431     | 476         | 216.287        |        |               |
|                  | المجموع        | 106053.167     | 478         |                |        |               |

\*دال عند مستوى  $(\alpha \leq 0.5)$ .

يبين الجدول رقم (27) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.5)$  على درجة العافية الكلية وعلى كل بعدي الذات الجسمية و الذات الإبداعية تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية، وعند إجراء اختبار المقارنات المتعددة شيفيه وبمقارنة متوسطات الدرجات، فإن الفروق في الحالة الوظيفية لصالح المتقاعدين، ويبين الجدول رقم (28) ذلك.

الجدول (28): اختبار المقارنات البعدية المتعددة شيفيه لمستويات متغير الحالة الوظيفية

| المتغير التابع  | الحالة الوظيفية | الحالة الوظيفية (2) | الفروق في المتوسطات | الانحراف المعياري | مستوى الدلالة |
|-----------------|-----------------|---------------------|---------------------|-------------------|---------------|
| العافية الكلية  | موظف            | متقاعد              | -5.078 *            | 1.992             | .040          |
|                 |                 | غير موظف            | -.547               | .865              | .819          |
|                 | متقاعد          | موظف                | 5.078 *             | 1.992             | .040          |
|                 |                 | غير موظف            | 4.531               | 2.016             | .081          |
|                 | غير موظف        | موظف                | .547                | .865              | .819          |
|                 |                 | متقاعد              | -4.531              | 2.016             | .081          |
| الذات الابداعية | موظف            | متقاعد              | -6.835 *            | 2.307             | .013          |
|                 |                 | غير موظف            | 1.954               | 1.002             | .150          |
|                 | متقاعد          | موظف                | 6.835 *             | 2.307             | .013          |
|                 |                 | غير موظف            | 8.789 *             | 2.335             | .001          |
|                 | غير موظف        | موظف                | -1.954              | 1.002             | .150          |
|                 |                 | متقاعد              | -8.789 *            | 2.335             | .001          |
| الذات الجسمية   | موظف            | متقاعد              | -11.810 *           | 3.200             | .001          |
|                 |                 | غير موظف            | -2.122              | 1.389             | .312          |
|                 | متقاعد          | موظف                | 11.810 *            | 3.200             | .001          |
|                 |                 | غير موظف            | 9.688 *             | 3.240             | .012          |
|                 | غير موظف        | موظف                | 2.122               | 1.389             | .312          |
|                 |                 | متقاعد              | -9.688 *            | 3.240             | .012          |

\*دال عند مستوى  $(\alpha \leq 0.5)$ .

يلاحظ من الجدول رقم (28) أن مصدر الفروق في بعدي الذات الابداعية والذات الجسمية والعافية الكلية تعود الى الحالة الوظيفية (متقاعد) ، وبذلك يكون الأفراد المتقاعدون أعلى مستوى في العافية الكلية وبعدي الذات الابداعية والذات الجسمية من الموظفين سواء بدوام كامل أو جزئي وغير الموظفين العاطلين عن العمل.

## مناقشة النتائج:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف الى مستويات العافية لدى عينة من البالغين في الأردن كما هي مقاسة في مقياس العوامل الخمسة للعافية المعد من قبل مايرز وسويني (Myers & Sweeney, 2005) في صورته العربية، وفحص إذا ما كانت هناك فروق في مستوى العافية وأبعادها الفرعية تعود للاختلاف في الجنس أو العمر أو المستوى التعليمي أو المستوى الوظيفي أو الحالة

الاجتماعية. وقد تكونت عينة الدراسة من 479 شخصاً بالغاً مقيماً في الأردن تطوعوا للمشاركة في الدراسة، وقد خرجت الدراسة الحالية بعدة نتائج وفيما يلي توضيحاً لها.

أولاً: مناقشة نتائج السؤال الأول الذي ينص على: "ما مستوى العافية لدى البالغين في الأردن كما هي مقاسة في مقياس العوامل الخمسة للعافية على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية؟"

أشارت نتائج الدراسة الحالية الى أن مستوى العافية لدى أفراد عينة الدراسة فوق المتوسط، فدرجات العافية الكلية في مقياس العوامل الخمسة للعافية تراوحت بين (25-100)، وبلغ متوسط الدرجة الكلية لدى أفراد عينة الدراسة الحالية (77)، وهذه النتيجة تتسق مع درجات العينة المعيارية لمقياس العوامل الخمسة (Myers & Sweeney, 2005)، ومع الدراسات التي فحصت مستوى العافية في سياقات متعددة (Young et al., 2015; Lau et al., 2015; Perepiczka, 2008) وهو ما يشير الى تشابه المجتمعات من مختلف الثقافات بمستوى العافية العام، ويرى الباحثان أن مفهوم العافية يتجاوز غياب المرض الجسدي فحسب، فيُعتبر عنه من خلال التوازن بين مجموعة من العوامل المتعددة المتفاعلة معاً والتي تشكل في مجموعها الذات المتكاملة، وتمثل العافية الأداء الأمثل للإنسان، وأعلى مستوى من الرفاه النفسي والاجتماعي والروحاني والجسدي، لذلك لا يمكن اعتبار أن العافية نقطة يصلها الفرد ويتوقف؛ إنما هي حالة مستمرة من سعي الفرد لتحسين حياته وتجاوز التحديات التي تواجهه. وعلى الرغم من وجود العديد من التحديات الحياتية التي تواجه المجتمع الأردني، إلا أنه لدى الأفراد الوعي الكافي بالمهارات الأساسية المتعلقة بالعافية؛ كالتحكم بظروف الحياة، والتعامل مع المشكلات والانفعالات، وإقامة العلاقات الاجتماعية البناءة، والتمتع بالروحانيات، والعناية بالذات، والغذاء الصحي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى أفراد عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية كان على بعد الذات الأساسية (86)، وبعد الذات الجسمية (70)، وبعد الذات الابداعية (75)، وبعد الذات التكيفية (71)، وبعد الذات الاجتماعية (72)، والتي تتشابه مع نتائج دراسة يونج (Young et al., 2015) والتي تتسق مع متوسطات درجات العينة المعيارية على الأبعاد الفرعية (Myers & Sweeney, 2005)، باستثناء بعد الذات الأساسية حيث بلغ مستواه في العينة المعيارية (73)، وتتفق متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد الفرعية مع نتائج دراسة بيربيتشكا (Perepiczka, 2008) مع ارتفاع مستوى الذات الاجتماعية الى (90) مقابل (72) في عينة الدراسة الحالية، وهو ما قد يعزى الى طبيعة عينة الدراسة التي اقتصر على طلبة الارشاد والذين يُتوقع ارتفاع قدرتهم على التواصل وتشكيل العلاقات الاجتماعية المشبعة.

ويمكن فهم ارتفاع مستوى الذات الأساسية لدى أفراد عينة الدراسة في ضوء عواملها الفرعية وهي الروحانية، وهوية النوع الاجتماعي، والثقافة، والعناية بالذات، وبالنظر الى هذه العوامل نتوقع أن الأردنيون كمجتمع يحافظ على العادات والتقاليد الثقافية، ويلتزم بالقيم الدينية الروحانية الى حد ما، سيتمتع أفرادهم بمستوى أعلى من غيره من المجتمعات في بعد الذات الأساسية، بالإضافة الى اعتياد الأفراد على عدم التصريح ببعض القضايا الحساسة كالرضا عن نوعه الاجتماعي، أو تناوله للكحول أو المخدرات، أو إيمانه بالله، والتي تُقيم في المجتمع كأمر مسلم بها وغير قابلة للنقاش.

ونجد أن أدنى مستوى لأفراد عينة الدراسة كان على بعد الذات الجسمية، فعلى الرغم من ارتفاع وعي الأردنيين اتجاه نمط الحياة الصحي من غذاء متوازن متعدد الوجبات والمكونات، والنوم الكافي، وممارسة أنواع الرياضة المختلفة، إلا أن هذا

الوعي لا يعني بالضرورة تطبيق الأفراد لذلك في حياتهم اليومية؛ ربما بسبب عدم اكتساب الأفراد لهذه العادات منذ الطفولة، أو عدم توافر الأماكن المخصصة لممارسة أنواع الرياضة المختلفة في جميع الأحياء، أو التكلفة المادية الباهظة لمراكز اللياقة البدنية.

ثانياً: مناقشة نتائج السؤال الثاني الذي ينص على: "هل تختلف مستويات العافية باختلاف الجنس، والعمر، والمستوى الأكاديمي، والحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية؟"

تتأثر مستويات العافية وأبعادها كما هي مقاسة في مقياس العوامل الخمسة للعافية بالعوامل الديمغرافية والبيئية للأفراد؛ حيث تؤثر الخصائص الشخصية من العمر والجنس، والخبرات التي واجهها الفرد، وطبيعة التحديات الحياتية في مستوى عافيته وأدائه في المهام المختلفة، وقد تم فحص مجموعة من المتغيرات ضمن هذه الدراسة، والتي أظهرت نتائجها عدم تأثير الدرجة الكلية للعافية بالجنس، والعمر، والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية لأفراد عينة الدراسة، بينما كان للحالة الوظيفية أثراً في مستوى العافية. وهو ما يقودنا إلى تحليل ارتباط مستوى العافية في المجتمع الأردني بطبيعة الخبرات التي يمر بها الأفراد، والأوقات المتاحة لديهم، والمسؤوليات المالية والاجتماعية، وهو ما يؤكد على أهمية رفع الوعي والتدريب على المهارات المرتبطة بالعافية، فكلما كان لدى الأفراد مهارة أكبر في التعامل مع المواقف الحياتية، وتخصيص الوقت والجهد والمال لعافيتهم الشخصية سيتمتعون بمستويات أعلى من العافية.

وعلى الرغم من ذلك؛ فقد وجدت بعض الفروق في المتغيرات على مستوى الأبعاد الفرعية للعافية، فأشارت نتائج الدراسة الحالية إلى ارتفاع درجة الإناث مقارنة بالذكور على بعد الذات الأساسية، والتي تتناقض مع نتائج دراسة لاو وآخرون (Lau et al., 2015) التي أظهرت أن متوسطات درجات المعلمين الذكور كانت أعلى في مستوى العافية وبعد الذات الإبداعية، وبعد الذات التكيفية، وبعد الذات الجسمية، وتتناقض أيضاً مع نتائج دراسة يونج وآخرون (Young et al., 2015) التي أظهرت وجود فروق في مستوى العافية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور من طلبة البكالوريوس.

ويمكن عزو ارتفاع مستوى بعد الذات الأساسية لدى الإناث مقارنة بالذكور، لطبيعة الإناث في المجتمع الأردني؛ فهي الأكثر التزاماً بالقيم والعادات، والأكثر تفرغاً للمشاركة في الأنشطة الروحانية، كما أن المعايير المجتمعية تفرض أطراً وصوراً نمطية للأنثى الأفضل؛ تحول دون إفصاح الإناث عن بعض السلوكيات المتعلقة بالتدخين والإدمان على الكحول والمخدرات. ومن الملفت للانتباه ارتفاع عامل هوية النوع الاجتماعي لدى الإناث عن الذكور، وهو ما قد يشير إلى الأثر الإيجابي للجهود الرامية إلى تعزيز دور الإناث في المجتمع وتمكينهن.

كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.5$ ) وفقاً لمتغير العمر في مستوى بعد الذات الجسمية والذات التكيفية، وقد كان أعلى مستوى للذات الجسمية لدى الفئة العمرية (35-46) عاماً، وقد يعزى ذلك لتمييز هذه الفترة العمرية في الأردن بالاستقرار المهني والأسري، فيكون الفرد قد أنهى دراسته الأكاديمية ودخل إلى سوق العمل عادة، وعلى الصعيد الأسري يكون متزوجاً وأولاده في سن المدرسة، لذا يمكن اعتبار هذه الفترة هي السن المثالي للإهتمام بالجانب الجسدي، والالتزام بنمط الحياة الصحي، من نوعية الغذاء الصحي المتكامل وممارسة التمارين الرياضية وعادات النوم السليم، وعلى الرغم من تمتع الأفراد الأكبر سناً باستقرار أكبر إلا أن الذات الجسمية كانت لديهم أقل وقد يعود ذلك للتحديات الصحية المتعلقة بالتقدم في السن. وأما عن دلالة الفروق في مستوى الذات التكيفية بالعمر؛ فيتوقع أنه مع زيادة العمر والخبرة والنضج تزداد قدرة الأفراد على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة، ويصبحون أكثر قدرة على إدارة الضغوط.

ويعتبر الزواج إحدى مراحل الحياة المهمة في حياة الإنسان، والتي يسعى من خلالها للوصول الى الاستقرار النفسي والاجتماعي والأسري، ويقبل الفرد على هذه المرحلة بتوقعات مرتفعة لشكل الحياة، ويربطها بسعادته ونموه، ومع ذلك يحمل الزواج العديد من التحديات والصراعات والضغوطات التي لا بد للفرد من إيجاد آليات للتكيف معها، وقد أوصى فايز وجوهاري (Vaez & Juhari, 2017) على تدريب الأزواج على مهارات التكيف للتعامل مع الضغط الزواجي والضغوطات الحياتية الأخرى، وتنسق

نتائج الدراسة الحالية مع ذلك؛ حيث تمتع الأفراد غير المتزوجين (العازبون الذين لم يسبق لهم الزواج) بمستوى أعلى في بعد الذات التكيفية، ويتضمن بعد الذات التكيفية عاملي الترفيه وإدارة الضغوط، ويمكن عزو ارتفاعها لدى غير المتزوجين مقارنة بالمتزوجين والمنفصلين والأرامل الى طبيعة المسؤوليات والتحديات التي يتعاملون معها؛ فالمسؤوليات الزوجية والأسرية، والتحديات الاقتصادية والمهنية التابعة لها، قد تكون مصدر إضافي للضغط لدى المتزوجين، وتعيق اهتمامهم بجوانب الترفيه وتخصيص وقت للاهتمام بهواياتهم.

وتتخصص العلاقات العاطفية في المجتمع الأردني بالعلاقة الزوجية، وهو ما قد يُفسر استجابة غير المتزوجين على أسئلة عامل المحبة بشكل سلبي، حيث كانت درجات أفراد عينة الدراسة من المتزوجين أعلى في مستوى الذات الاجتماعية مقارنة بغير المتزوجين والمنفصلين والأرامل، وهو ما يتسق مع دراسة لاو وآخرون (Lau et al., 2015)، ويذكر أن بعد الذات الاجتماعية يتضمن عاملي المحبة والصدقة، ويقاس مدى وجود أشخاص يعتمد عليهم الفرد، ويقدمون له الدعم ويهتمون بعافيته ورفاهه، ويرتبط بهم عاطفياً، لذلك فإن احتمالية تمتع الأزواج بعلاقات اجتماعية مشبعة داعمة، وتلبي حاجاتهم الاجتماعية من الإنتماء والإهتمام والتعاطف، أكبر من الأفراد غير المتزوجين والمنفصلين والأرامل.

وأشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.5$ ) تعزى لمتغير الحالة الوظيفية في كل من مستوى العافية وبعدي الذات الابداعية والذات الجسمية، حيث أن الأفراد المتقاعدون هم أعلى مستوى في العافية الكلية وبعدي الذات الابداعية والذات الجسمية من الموظفين (سواء بدوام كامل أو جزئي) وغير الموظفين العاطلين عن العمل، وقد أظهرت نتائج دراسة ستينهوم وآخرون (Stenholm et al., 2016) أن الأفراد المتفاعدين يزداد نشاطهم الرياضي، وهو أمر متوقع في المجتمع الأردني أيضاً؛ حيث أن لدى المتفاعدين أوقات فراغ أكبر مقارنة بالموظفين، تمكنهم من الاهتمام بالجانب الجسمي وممارسة الرياضة. أما بعد الذات الابداعية فيمكن عزو ارتفاعها لدى المتفاعدين لخبرتهم في التعامل مع المشكلات والانفعالات المختلفة، وشعورهم بالقدرة على التنظيم والسيطرة على جوانب حياتهم المختلفة دون وجود التحديات الوظيفية.

ومن غير المتوقع أن مستوى العافية الكلية كان لدى المتفاعدين أكبر من الموظفين وغير الموظفين، ربما يعزى لشعور المتفاعدين بالإنجاز وتحقيق الذات، وتعكس مدى تأثير الجانب المهني سواء كان بشكل كامل أو جزئي أو التعطل عن العمل على سعادة ورضا الأفراد عن حياتهم، وضعف اهتمام الأفراد بعافيتهم الشخصية.

ولم يكن للمستوى التعليمي أثر في مستوى العافية وأبعادها الفرعية، ويمكن تفسير ذلك في أن أبعاد العافية لدى أفراد عينة الدراسة ارتبطت بالخبرة الحياتية وهو ما يظهر من نتائج الدراسة الحالية أكثر من ارتباطه بنوع التعليم ومستواه، ويتميز

الأردن بوجود العديد من الدورات والندوات في المهارات الحياتية والتي يمكن لأي فرد الاستفادة منها بغض النظر عن مستواه الأكاديمي.

#### التوصيات:

- تنفيذ دراسات أخرى لفحص مستوى العافية في ضوء متغيرات أخرى كالوضع الإقتصادي، والبيئة الجغرافية.
- تطوير البرامج الإرشادية المتخصصة في تحسين مستوى العافية لدى الأفراد.
- تنفيذ دراسات نوعية لفهم العلاقة بين الجانب المهني ومستويات العافية لدى الأفراد.
- تطوير برامج إرشادية متخصصة في التعامل مع الضغوط وتبني معتقدات واقعية حول الزواج للمقبلين على الزواج.

#### المصادر والمراجع

##### المراجع العربية:

وزارة الصحة الأردنية (2017)، *الخطة الاستراتيجية للأعوام 2013-2017*، الإصدار الثاني، منشورات وزارة الصحة، عمان: الاردن.

##### المراجع باللغة الانجليزية:

- Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. Hazelden Center City, MN: Hazelden.
- Barden, S., Conley, A. & Young, M. (2015). Integrating health and wellness in mental health counseling: clinical, educational, and policy implications. *Journal of Mental Health Counseling*, 37 (2), 152-163.
- Bigbee, A. (2008). *The relationship between religion, social interest, and wellness in adults* (Unpublished doctoral dissertation), University of North Carolina at Greensboro, USA.
- Clark, M., Bradley, K., Jenkins, S., Mettler, E., Larson, B., Preston, H., Liesinger, Werneburg, B., T.Hagen, P., Harris, A., Riley, B., Olsen, K., Douglas, K. (2015). Improvements in Health Behaviors, Eating Self-Efficacy, and Goal-Setting Skills Following Participation in Wellness Coaching. *American Journal of Health Promotion*, 30 (6), 458 - 464
- Foster, T., Galjour G. & Spengel, S. (2015). Investigating holistic wellness dimensions during older adulthood: a factor analytic study, *Journal of Adult Development*, 22, 239–247.
- Jang, Y. J., Lee, J., Puig, A., & Lee, S. M. (2012). Factorial invariance and latent mean differences for the five factor wellness inventory with Korean and American counselors. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45, 71–83.
- Kaplan, D., & Gladding, S. (2011). A vision for the future of counseling: The 20/20 principles for unifying and strengthening the profession. *Journal of Counseling and Development*, 89, 367–372.

- Lau, P., Wang, B., & Myers, J. (2015). Measuring the wellness of secondary school teachers in Hong Kong: Adaptation of the Chinese 5F-Wel. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 50, 1–23.
- Lewis, T., & Myers, J. (2010). Wellness factors as predictors of alcohol use among undergraduates: implications for prevention and intervention, *American Counseling Association*, 13, 1-25.
- Mosak, H., & Dreikurs, R. (2000). Spirituality: The fifth life task. *The Journal of Individual Psychology*, 56, 257-265.
- Myers, J. & Sweeney, T. (2004). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234-245
- Myers, J. & Sweeney, T. (2005). *The Five Factor Wellness Inventory*. Palo Alto, CA: Mindgarden, Inc.
- Myers, J. & Sweeney, T. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling and Development*, 86, 482-493.
- Myers, J., Willse, J., & Villalba, J. (2011 ). Promoting self-esteem in adolescents: The influence of Wellness factors. *Journal of Counseling and Development*, 89 (1), 28-36.
- Oguz-Duran, N., & Tezer, E. (2009). Wellness and self-esteem among Turkish university students. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 31, 32–44.
- Oliver, M., Datta, S., Baldwin, D. (2017). Wellness among African-American and Caucasian students attending a predominantly White institution. *Journal of Health Psychology*, 1359105317694484.
- Perepiczka, Michells (2008). *Relationship between wellness and age, matriculation, and relationship status of counselor education and supervision doctoral students* (Unpublished doctoral dissertation), Texas A & M University- Commerce, USA.
- Pierce, L. (2010). *An exploration of the relationships among wellness, spirituality, and personal dispositions of practicing professional counselors* (Unpublished doctoral dissertation), The University of Tennessee, USA.
- Rachele, J., Cuddihy, T., Washington, T. & McPhail, S. (2013). Reliability of the five factor wellness inventory among male adolescents. *The Journal of Individual Psychology*, 69 (2), 118-132.
- Renger, R., Midyett, S., Mas, F., Erin, T., McDermott, H., Papenfuss, R., Eichling, et al. (2000). Optimal Living Profile: An inventory to assess health and wellness. *American Journal of Health Promotion*, 24, 403–412.
- Roscoe, L. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 87, 216–226.
- Stalnaker-Shofner, D. & Manyam, S. (2014). The Effect of a Wellness Intervention on the Total Wellness of Counseling Practicum Graduate Students. *Journal of Counseling and Professional Psychology*, 3, 48-62.
- Stenholm, S. Pulakka, A., Kawachi, I., Oksanen, T., Halonen, J., Aalto, V., Kivimaki, M & Vahetera, J. (2016). Changes in physical activity during transition to retirement: a cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 51, (13), 2-8

- Strout, K. & Howard, E. (2015) . Five Dimensions of Wellness and Predictors of Cognitive Health Protection in Community Dwelling Older Adults, *Journal of Holistic Nursing American Holistic Nurses Association*, 33 (1), 6–18.
- Tatar, M., & Myers, J. (2010). Wellness of children in Israel and the United States: A preliminary examination of culture and well- well-being. *Counseling Psychology Quarterly*, 23, 17–33.
- Vaes, E. & Juhari, R. (2017). Stress and marital satisfaction of married Middle Eastern students in Malaysia. *The Family Journal*, 25 (2), 146-155.
- World Health Organization (2014). *Global status report on noncommunicable diseases*. Geneva: Author.
- Young, T., Turnage-Butterbaugh, L., Degges-White, S., Mossing, S. (2015). Wellness among undergraduate students on academic probation: implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 18, 222-232.