

الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية  
في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

إعداد

أ/ سارة سليمان عبد الله السويلم

ماجستير التوجيه والارشاد التربوي، قسم علم النفس التربوي والإرشاد،

معهد الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية بلغ قوامها (٣١٦) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، واتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي: وطبق عليهن مقياس الرفاهية النفسية لسلومة (٢٠١٣)، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من بينها: يوجد مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الكلية لعينة الدراسة، فيما عدا البعدين (تقبل الذات؛ والتمكن من البيئة) فقد وجدت دلالة فروق بين المجموعات لصالح طالبات كلية التربية والآداب في بعد (تقبل الذات) ولصالح طالبات كلية إدارة الأعمال في بعد (التمكن من البيئة)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة لصالح المتزوجات، فيما عدا البعدين (الاستقلالية) فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصادية لعينة الدراسة لصالح الطالبات ذوات الدخل المنخفض، فيما عدا الأبعاد (تقبل الذات؛ النضج الشخصي؛ والتمكن من البيئة) فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات.

وبناء على نتائج الدراسة خلصت الباحثة إلى العديد من التوصيات ومن أبرزها: النظر في سياسة وأنظمة الجامعة لتعزيز وتحسين الرفاهية النفسية لدى طالباتها، من خلال تصميم البرامج التربوية، وإعداد ورش العمل والمقررات من قبل قسم الإرشاد في الجامعة و تصميم مواقع إلكترونية تابعة للجامعة تقدم حلقات تدريبية عن بعد للتثقيف بالطريقة الصحيحة للوصول إلى الرفاهية النفسية يعدها مدربون معتمدون وأخصائيون نفسيون واجتماعيون، وتشجيع مراكز البحث العلمي لإعداد مزيد من الأبحاث حول مفهوم الرفاهية النفسية. الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية.



## مقدمة الدراسة:

تتحمل الجامعات القسط الأكبر من المسؤولية في إعداد الطلبة للقيام بأدوارهم المختلفة لتحقيق التنمية الشاملة للمجتمع، وتعد الكليات المختلفة في الجامعة نواة ومركز هذه المسؤولية باعتبار أن دورها يرتبط أساساً بإعداد وتأهيل أداة التنمية الرئيسة وهو الإنسان، وتزداد هذه المسؤولية في ظل التحديات التي تواجهها المجتمعات بسبب التغيرات المتسارعة.

وعلى هذا الأساس لم يعدّ الهدف من التعليم في هذا العصر إكساب المتعلم المعرفة والحقائق فقط، بل تعدّاه إلى ضرورة إكسابه المهارات والقدرات والاعتماد على الذات وحل المشكلات التي تواجهه؛ ليكون قادراً على مواكبة متغيرات العصر الحديثة، ومن هذا المنطلق حرصت كثير من المؤسسات التربوية والتعليمية على الأخذ بزمام المبادرة، في توظيف برامجها الإرشادية بما يحقق أهدافها (مساعدته، ٢٠١٠).

وتحتل الخدمات النفسية والإرشادية مكانة عالية في الدول المتقدمة وذلك لما يقدمه الأخصائي النفسي من خدمات لأفراد المجتمع كي يسهم في تحقيق الرفاهية النفسية لديهم من خلال تخفيف الضغوط النفسية التي يعانون منها، ولقد شاع حتى عهد قريب مفهوم خاطئ مؤداه أن الخدمات النفسية لا تقدم إلا لأصحاب السلوك غير السوي فقط، فنتج عنه إهمال تقديم الخدمات النفسية لقطاع كبير من أفراد المجتمع وهم في أمس الحاجة إلى هذه الخدمات (الطائي، ٢٠١٥).

ويرى خليفة (٢٠٠٩) أن الدور التقليدي لعلم النفس انحصر على مدى عقود عديدة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية، وإهمال خصائصها الإيجابية، إذ اهتم بإصلاح الأضرار، وعلاج الاضطرابات النفسية أكثر من اهتمامه بمساعدة الأفراد في الحياة بشكل منتج ومسبب للرضا، غير أن هناك منحنى جديدا لدى علماء النفس في التوجه نحو فهم الأفراد الذين يعيشون في سعادة ولياقة نفسية وجسمية، ومساعدة الآخرين على تطوير قواهم الشخصية مما يسمح لهم بالنمو والازدهار النفسي للسعي في تحقيق جودة الحياة ورفاهية الإنسان، والتأكيد على قيمته وكرامته وضرورية أن يحيا حياة هادئة تنسم بالسعادة والبعد عن مصادر الشقاء والاضطراب.

كما أن دراسة وتشخيص الجوانب النفسية يعد الخطوة الرئيسية في إعداد الفرد ليتحمل مهامه ويدرك مسؤولياته في المستقبل، لذا فإن الدول المتقدمة وكذلك النامية استخدمته وسيلة في توجيه أفرادها لإحداث التغييرات في مجتمعاتها وكذلك العمل على توافق أبنائها لتزداد فاعليتهم ومن ثم لتزداد إنتاجياتهم.

ويرى عبد المعطي (٢٠٠٥) أن مفهوم الرفاهية النفسية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة كما أن هذا المفهوم نسبي يختلف من فرد لآخر فكل ما يشبع الفرد على المستوى البدني، أو النفسي، أو العقلي، أو الاجتماعي، أو الروحي يعد من مقومات جودة الحياة، وعندما تسعى المؤسسات إلى إنماء الفرد كوسيلة لتحقيق جودة الحياة كهدف وغاية؛ فإنه يجب بذل الجهود في كافة المجالات التربوية والنفسية والصحية لتنمية قدرة الإنسان على التفكير واتخاذ القرارات ومواجهة ضغوط أحداث الحياة ومواكبة التطورات العلمية المتجددة، والسعي لأن يكون فعالاً

ومؤثراً فيها وليس متلقياً لها فحسب وتحقيق الشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي وغيرها من المتغيرات التي تستطيع التحكم فيها من خلال برامج تنموية ووقائية وعلاجية.

وترى الباحثة إن دراسة الجوانب النفسية الايجابية تعد أحد الركائز المهمة والأساسية للوصول بالفرد إلى حياة أفضل، وهو يعد هندسة السلوك البشري وتنميته ووقايته وعلاجه والعناية به ليكون قادراً على التعلم والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقييم كي يحدد السلبيات التي تواجهه ووضع الحلول المناسبة ليحقق لذاته الرفاهية النفسية.

ويشير كل من الأسدي وإبراهيم (٢٠٠٣) إلى أن استجابة الفرد لسلوكه الذي تعلمه سوف يقوده إلى إشباع كامل لإعطائه المكانة الاجتماعية، وهذا هو هدف النظرية السلوكية في مساعدة الفرد للوصول إلى السعادة والرضا.

بناءً على ما سبق ترى الباحثة أن تمتع الطالبات بالحالة الصحية النفسية الجيدة تعد مؤشراً ايجابياً على توافق الطالبة مع نفسها وبيئتها الاجتماعية والمادية، وكذلك تحررها من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق، ومن هنا سعت الباحثة للكشف عن مستوى الرفاهية النفسية لدى الطالبات الجامعيات.

#### مشكلة الدراسة:

نتيجة لطبيعة الحياة الراهنة وما تتضمنه من ضغوط ومشكلات عديدة ومتنوعة، طرحت العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الإنسان على مواجهة صعوبات الحياة المختلفة للتخفيف من وطأتها على النفس البشرية، ويأتي في مقدمة هذه المفاهيم مفهوم الرفاهية النفسية مما حدا بالعديد من الباحثين لدراسة هذا المفهوم في إطار علاقته مع المتغيرات النفسية والاجتماعية وبعض المتغيرات الديموغرافية.

وقللة البحوث والدراسات وندرتها – على حد علم الباحثة - التي استهدفت في التعرف على مستوى الرفاهية النفسية؛ واهتمت الباحثة بدراسة هذا الموضوع للوقوف على مدى تمتع طالبات جامعة الحدود الشمالية بمستوى الرفاهية النفسية.

فقد أوضح عدة باحثون أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة، بالإضافة إلى أنها تزيد مع العمر والتعليم (Edwards,2005)، إضافة إلى ذلك فقد بينت العديد من الدراسات أن الرفاهية النفسية قد ارتبطت مع العديد من الخصائص الإيجابية في أدبيات علم النفس، كالتفاؤل وتقدير الذات وحل المشكلات والسعادة والتعاطف والتوافق البيئي للأفراد (Kapikiran,2011)

وانطلاقاً من عمل الباحثة كمدربة في التنمية البشرية وتطوير الذات وعلاقتها الاجتماعية مع الكثير من الفتيات والطالبات الجامعيات، لاحظت أن هناك تباين في مستوى السعادة والرفاهية النفسية لديهن وأن هذا الاختلاف في جودة الحياة ورفاهيتها قد يؤثر على العمليات العقلية كالتفكير ومهارة حل المشكلات، مما دفع الباحثة لإجراء دراسة للتعرف على مستوى الرفاهية النفسية وعلاقتها بمهارة حل المشكلات من وجهة طالبات جامعة الحدود الشمالية.

وبناءً على ذلك انبثقت فكرة الدراسة الحالية التي تحددت مشكلتها في الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية؟
- هل هناك فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس الرفاهية النفسية وفق لمتغيرات (نوع الكلية، الحالة الاجتماعية، والدخل المادي للأسرة)؟

#### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف على

- مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.
- الفروق في درجة الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف متغيرات (نوع الكلية، الحالة الاجتماعية، الدخل المادي للأسرة).

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أن موضوعها يعد من موضوعات الدراسات الإنسانية النفسية والاجتماعية، وتستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية المرحلة العمرية التي تناولتها وهي المرحلة الجامعية حيث يزداد تأثير التوافق النفسي والاجتماعي في هذه المرحلة بشكل كبير، لذلك فإن هذه الدراسة اكتسبت أهميتها الخاصة على المستويين النظري والتطبيقي كما يلي:

#### ١. الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة في أهمية موضوعها كونها من الدراسات العربية القليلة لاسيما على مستوى المملكة العربية السعودية - في حدود علم الباحثة -.
- تعد هذه الدراسة أول دراسة - على حد علم الباحثة - التي تناولت مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الحدود الشمالية.
- كما أن الدراسة الحالية تساهم في إثراء المكتبات بالمملكة العربية السعودية بالدراسات المتعلقة بمجال الرفاهية النفسية كمرجع للباحثين في مجال العلوم التربوية والنفسية وخصوصاً في مجال جودة الحياة، وكذلك للمهتمين بالأوضاع الإرشادية والنفسية للطلاب.

#### ٢. الأهمية التطبيقية:

- تفيد نتائج هذه الدراسة القائمين على السياسة التربوية في جامعة الحدود الشمالية في تعزيز وتحسين الرفاهية النفسية لدى طالباتها، مما يمكنهم في توظيف ذلك في إعداد وتصميم البرامج التربوية والإرشادية المناسبة.
- تفيد هذه الدراسة في تصميم مواقع الكترونية تابعة للجامعة تقدم حلقات تدريبية عن بعد للتعريف بالطريقة الصحيحة لحل المشكلات للوصول إلى الرفاهية النفسية بعدها مدربين معتمدين عن بعد و أخصائيين نفسيين واجتماعيين.
- يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة في إعداد ورش العمل وإعداد البرامج التدريبية من قبل قسم الإرشاد في الكليات المختلفة بالجامعات.

## مصطلحات الدراسة:

**الرفاهية النفسية : The Psychological well-being**

تعرف بأنها: مرادفة للسعادة، أو طيب العيش، وبعضهم يراها مرادفاً للصحة النفسية وغيرهم من يراها مرادفاً لجودة الحياة، ومنهم من يراها بأنه حسن الحال والتنعيم الذاتي والحياة الطيبة والرفاه النفسي (معمرية، ٢٠١٢).

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: استجابات وتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية الذي يعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم، ونوعية حياتهم.

**الإطار النظري:****الرفاهية النفسية:**

يُعد مفهوم الرفاهية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الايجابي خلال العقود الماضية. وقد ترجم هذا المصطلح واختلف على تسميته العلماء فمنهم من وجد أنه مرادف لمصطلح السعادة أو طيب العيش أو الوجود الأفضل. وبعضهم يرى أنه مرادف للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية أو يرداف جودة الحياة. وإضافة لما سبق يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، وحسن الحال والتنعيم الذاتي، والحياة الطيبة، والرفاه النفسي (معمرية، ٢٠١٢).

وعليه فإن مفهوم الرفاهية النفسية "Psychological Will-being" (PWB) من المفاهيم ذات الطابع الجدلي إذ تختلف مضامينية ودلالاته باختلاف الثقافات والبحوث والدراسات، ومع ذلك يظل بمثابة مظلة عامة تدرج تحتها الكثير من المعاني كالقناعة وحل المشكلات والسعادة والأمن النفسي وتحقيق الذات (طه، ٢٠١٤).

وقد استخدم مصطلح الرفاهية النفسية على نطاق واسع بالتبادل مع عدة مفاهيم أخرى، مثل الرفاهية وجودة الحياة، والصحة النفسية، وحل المشكلات. وقد اختارت الباحثة الحالية مصطلح الرفاهية النفسية في البحث الحالي.

**مفهوم الرفاهية النفسية:**

حظيت الرفاهية النفسية بعدة تعريفات، منها:

- تعريف مبيرج Meeberg (1993) ؛ حيث تُعرف الرفاهية النفسية بأنها شعور الفرد بالرضا عن حياته بصفة عامة، وقدرته النفسية على الحكم عن حياته الخاصة بقناعة وحكمة، وقبول لصحته الجسمية والنفسية والاجتماعية كما يحددها هو بنفسه، أو من خلال التقييم الموضوعي من الآخرين بأن الظروف الحياتية لهذا الشخص جيدة وأمنة ولا يوجد ما يهددها.
- وعرفها روجيرسون Rogerson (1999) بأنها: العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، وهذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدرجاته، وأهمية دور البيئة والعوامل الثقافية.

- وعرفها تري Tree (2009) بأنها النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف والرغبات في الحاضر والمستقبل، واحتمالية حدوث الخير والجوانب الإيجابية من الأشياء بدلاً من الانزلاق في الشر والجانب السيئ.
- في حين عرفها ميتشل Michael (2009) بأنها قدرة الفرد على تصور الأمور الجيدة التي ستحدث له نتيجة سلوكيات معروفة ومحددة.
- بينما تري عبد المقصود (٢٠٠٦) أن الرفاهية النفسية تمثل شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس حل المشكلات والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية عالية (نقلا عن: شند وسلومه وهيبة، ٢٠١٣).
- وعرف ياسين وشاهين وسرميني (٢٠١٤) الرفاهية النفسية: بأنها شعور الفرد بالسعادة وحل المشكلات في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفاعلية في إدارة الذات.
- ويشير خرنوب (٢٠١٦) أن الرفاهية النفسية هي مصطلح يشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته وكيفية ومدى تغلبه عليها، والمعنى الحقيقي منها التطوير الكامل لإمكانات الفرد وأدائه الايجابي.

وعرفت الرفاهية النفسية في إطار هذه الدراسة بأنها درجة الرضا التي يشعر بها الطالب، اتجاه الأبعاد المختلفة للحياة كمستوى حل المشكلات، والصحة الجسمية والنفسية، والرضا عن الجانبين المادي والمعنوي، والتفاعل في العلاقات الأسرية والاجتماعية والحصول على المساندة والدعم الاجتماعي، وممارسة أنشطة الحياة اليومية بايجابية، والقدرة على تحقيق السعادة والتفاؤل، وإدارة الذات وتقبلها على أن يرتبط ذلك بالاستعداد النفسي لدى الطالب.

#### بعض المداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاهية النفسية:

أدى الاهتمام الواسع بمفهوم الرفاهية النفسية وفي جوانبه الايجابية إلى تطوير نماذج لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية النفسية ومؤشراتها، ومنها:

- المدخل الذاتي: ويركز هذا المدخل على السعادة والسرور، ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية الذاتية. ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية؛ وبذلك فإن تحقيق السعادة يتم من خلال الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والأهداف المجزية تماشياً مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الايجابي (خرنوب، ٢٠١٦).
- المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات: ويركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانات البشرية، ويرى أن الرفاهية النفسية توظيف إمكانات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات، ويهتم هذا المدخل بأنشطة الأفراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير وتحقيق الإمكانات الفردية التي تماشي القيم الهامة والارتباط المتجذر في الذات، وعلى ذلك ترتبط الرفاهية في هذا المدخل مع تطور وإدراك ذات الفرد، وأن ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن (خرنوب، ٢٠١٦).



- مدخل المتعة واللذة: يقوم هذا المدخل أو المنحى على وجهة نظر "كارول ريف" أن الإنسان يبحث عن السعادة للشعور باللذة وهذا متأصل فيه ومتجذر في النفس الإنسانية منذ القدم ولهذا يبحث الإنسان عن السرور والسعادة والرضا (شند وآخرون، ٢٠١٣).
  - مدخل الرفاهية الذاتية: نشأ هذا المدخل على يد العالم دينر (Diener) ويفترض ان الرفاهية تتركز في التقييمات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد، وأن الرفاهية النفسية تنشأ لدى الفرد من خلال مروره بخبرات متكررة من المشاعر السارة والمزاج السار وخبرات غير متكررة او أقل تكراراً من المشاعر السلبية ومستويات عالية من حل المشكلات، وأن الرفاهية النفسية تتضمن ثلاثة عوامل، هي: حل المشكلات، والتأثير الإيجابي، والتأثير السلبي (شند وآخرون، ٢٠١٣).
  - مدخل رفاهة السعادة: يركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ اهداف حياتية ذات معنى وواضحة. واول من كتب عن فلسفة السعادة أرسطو واعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية. ولهذه الفكرة أصول في كتابات الفيلسوف الوجودي سارتر عام ١٩٦٥ حيث أكد على مسؤولية الفرد ليكتشف معنى لوجوده وحياته بما في ذلك معنى للحقائق القاسية. وفي علم النفس ارتبط الرفاهية النفسية بمفهوم تحقيق الذات لماسلو عام ١٩٦٨ والأداء أو الوظيفة الكاملة لروجرز عام ١٩٦١ والتي تشير إلى تحقيق أقصى استفادة للكائن الحي حتى يحقق إمكاناته الخاصة.
- النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:**

#### - نظرية التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماسلو:

ترى هذه النظرية أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، والموضوعة على شكل هرم تتمثل في الحاجات الفسيولوجية، ثم يأتي بعدها الحاجة إلى الأمان، ثم الحاجات الاجتماعية، ثم الحاجة إلى التقدير، ثم الحاجة إلى تحقيق الذات، وأي نقص في هذه الحاجات تولد له حالة من التوتر الداخلي، تدفعه بسلوك يهدف إلى إشباعها، فإذا تم إشباع الحاجة لن تكون دافعة له، ومن ثم ينتقل الفرد إلى إشباع الحاجة الأعلى منها مرتبة وهكذا، وقد سماها ماسلو بنظرية الحاجات، فالفرد يقوم بسلوك ما يقصد منه إشباع حاجات معينة، فمثلاً يسعى الفرد من خلال المشكلات التي يتعرض لها لإشباع حاجته إلى الأمن البدني والنفسي والوظيفي، فإذا أشبعت هذه الحاجة، انتقل إلى الحاجة الأعلى منها مرتبة، وهي حاجته للحب والانتماء إلى جماعة، وإذا أشبعت هذه الحاجة انتقل إلى الحاجة الأعلى وهكذا حتى يصل إلى قمة هرم ماسلو بالوصول إلى مرحلة تحقيق الذات (الرواحية، ٢٠١٦).

ولقد تم عرض هذه النظرية كإحدى النظريات المفسرة للرفاهية النفسية بناءً على ما ذكره ماسلو حيث يرى أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية والسعادة النفسية عندما يكون قادراً على إشباع حاجاته المختلفة والوصول بها إلى ما يسمى بتحقيق الذات.

حيث إن ماسلو لم يجعل الصحة النفسية في إشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية، بل جعلها في إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها أسمى هذه الحاجات، وجعل تحقيق الذات دافعاً يدفع الإنسان لان يكون في مستوى فهمه ووعيه لنفسه وحاجاته.

حيث إن اختلال التوازن فى أى مرحلة من مراحل التدرج الهرمي يعيق الفرد عن الوصول إلى المرحلة التالية، وعلى ذلك فإن ماسلو يرى بان الإنسان قد يحتاج أشياء وحاجات معينة وعند عدم إشباع الفرد لبعض هذه الحاجات فإن يشعره بالكدر والضيق ويترتب عليه صحة نفسية متدنية، ولن يؤدي به إلى تحقيق ذاته ومن ثم الوصول به إلى الصحة النفسية وتحقيق الرفاهية النفسية.

#### - نظرية التحليل النفسي:

مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد الذي يبين إن خلو شخصية الفرد من الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو ID ، الانا Ego ، والانا الأعلى Super Ego) والتي تضرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين مطالب الهو الغريزية و بين الأنا الأعلى المثالية، يعد مؤشراً للفرد على التمتع بالصحة النفسية والتي تدخل من ضمن مفهوم الرفاهية النفسية.

كما أن هذه النظرية ترى أن النقص العضوي والإهمال والرفض والتدليل يؤدي إلى اضطراب في الصحة النفسية لذلك فإن الفرد يحاول أن يعوض مشاعر النقص لديه بوضع أهداف غير واقعية تعيقه عن الوصول إلى درجة الرفاه النفسي وتحقيق الذات.

إذ أن الفرد في النهاية شخص غير دقيق هنا لتقدير ذاته فضلاً عن انه دائم التوتر ويخشى القرارات والإحباطات.

أيضاً الإنسان عند ادلر كائن اجتماعي تتشكل حياته ضمن سياق من المعايير الاجتماعية والأخلاقية، وبما إن الإنسان محدد بالروابط والعلاقات الاجتماعية لا بد لفهم النشاط الداخلي له من فهم هذه العلاقات التي يتواجد فيها ويتقبلها مما يحقق له الرضا عن الحياة.

ويرى يونك أن الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل نحو تحقيق ذاته، وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والوصول بها إلى الرفاهية النفسية.

#### - نظرية روبير (Reber) عن التوازن الديناميكي:

ترى هذه النظرية أن الأفراد يميلون إلى العودة إلى خط الأساس من السعادة حتى بعد أحداث الحياة الرئيسية، فمعظم الأشخاص معظم الوقت لديهم رفاهية ذاتية مستقرة إلى حد ما؛ ويعود ذلك إلى مستويات تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاهية الذاتية في حالة توازن ديناميكي (طه، ٢٠١٤).

وتعد هذه النظرية من النظريات المفسرة للرفاهية النفسية وذلك لأنها تؤكد على حقيقة وجود الرفاهية النفسية و أنه متأصل فيه ومتجذر في النفس الانسانية منذ القدم و أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي لطيب الحياة البشرية، مما يؤثر على حياة الفرد وصحته النفسية ولهذا هو يبحث عن السعادة والسرور والرضا عن الحياة.

## - نظرية كارول رايف:

بالاعتماد على مراجعة شاملة لنظريات (لعمليات التنفيذ للشخصية لنيوغيرتن، والنضج لألبورت، والتوظيف الكامل للفرد لروجرز، وتحقيق الذات لماسلو، والفردية ليونغ، والصحة النفسية لجوهودا، والصحة النفسية للشيخوخة لبيرن، والارتقاء الشخصي لايركسون، وميول الحياة الأساسية لبيهر) حاولت رايف(1999) وزملاؤها دمج البنى المنفرقة في أدبيات التوظيف النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد للازدهار البشري، الذي يضم نقاط التقارب في النظريات السابقة.

وعلى هذا قدمت رايف وزملاؤها إطاراً نظرياً متكاملأ وأكثر شمولاً للرفاهية النفسية في الأدبيات اليوم، وهذا النموذج معتمد على مفهوم الصحة على أنه ليس مجرد الخلو من المرض، ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة، ولكن يتم النظر إلى الرفاهية على أنها ناجمة عن الحياة الني هي على ما يرام (Nel,2011).

وتشير رايف Ryff (1999) أن الرفاهية النفسية مصطلح ذو بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم، وقد حددتها في ستة عوامل للأداء الايجابي لدى الأفراد- (نقلا عن: خرنوب، ٢٠١٦)، وهي:

١. تقبل الذات: وهو تقييمات الفرد الايجابية لذاته ولحياته الماضية.
  ٢. العلاقات الايجابية مع الآخرين: وتعني امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين.
  ٣. الاستقلالية: وتعني إحساس الفرد بتقرير مصيره.
  ٤. الإجابة البيئية: وتعني قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفعالية.
  ٥. الهدف في الحياة: وهو اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة وذات معنى.
  ٦. النمو الشخصي: وهو إحساس الفرد بالنمو والتطور المستمر.
- وكل بعد من هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الايجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات) والسعي لتنمية علاقات شخصية ذافئة وموثوقة (العلاقات الايجابية مع الآخرين) وتعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (الاجادة البيئية) والبحث عن الاحساس بتقرير المصير بالاضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية) وايجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم (الهدف في الحياة) وتطوير إمكاناتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد (النمو الشخصي) (خرنوب، ٢٠١٦).

ولهذا تُعد هذه النظرية من أهم النظريات المفسرة للرفاهية النفسية لأنها جمعت أشهر النظريات المفسرة للسعادة النفسية وطيب الحياة و جودتها والرضى عنها، حيث قدمت لنا رايف إطاراً نظرياً متكاملأ وأكثر شمولاً للرفاهية النفسية في الأدبيات في وقتنا الحاضر، مما يسهل في توضيح معنى هذا المفهوم بشكل أدق.

## الدراسات السابقة:

أجرت خرنوب (٢٠١٦) دراسة هدفت التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل وتحديد الفروق في الرفاهية النفسية وفقاً لمتغير الجنس. وتكونت عينة الدراسة من عدد (١٤٧) طالباً وطالبة من قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق في سوريا. واستخدم مقياس الرفاهية النفسية لرايف عام ١٩٨٩ ومقياس الذكاء الانفعالي لمابير وآخرون عام ١٩٩٧ ومقياس التفاؤل-التشاؤم لأحمد عبد الخالق عام ١٩٩٦. وأظهرت نتائج تلك الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية الستة وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، كما بينت النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس في الرفاهية الاجتماعية ومكوناتها الفرعية الستة.

كما قام ياسين وشاهين وسرميني (٢٠١٤) بإجراء دراسة هدفت الكشف عن إمكانية مستوى الصداقة على التنبؤ بالرفاهية النفسية وأثر متغير الجنس على الرفاهية النفسية. وتكونت عينة الدراسة من عدد (١٣٩) طالباً وطالبة اختيروا من طلبة السنة الرابعة في قسمي العلوم والآداب في كلية التربية بجامعة عين شمس في مصر. واستخدم لجمع البيانات مقياس الصداقة ومقياس الرفاهية النفسية. وأظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائياً للصداقة في الرفاهية النفسية، وبينت النتائج أن الرفاهية النفسية لا تختلف لدى الطلبة باختلاف متغير الجنس (ذكر، أنثى).

وقامت الجمال (٢٠١٣) بدراسة هدفت للتعرف إلى طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية، والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من عدد (٢٥٨) طالباً وطالبة بكليتي التربية والآداب في جامعة تبوك، طبق عليهم مقياس السعادة النفسية ومقياس الاتجاه نحو الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي، كما دلت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب ذوي التخصصات الأدبية وذوي التخصصات العلمية في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية. كما أظهرت أيضاً إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية والاتجاه نحو الدراسة الجامعية مع اختلاف نسب هذه العوامل.

وهدفت دراسة المنشاوي (٢٠١١) إلى معرفة الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مصر. وتكونت عينة الدراسة من عدد (٣٢) طالباً وطالبة. ولجمع البيانات استخدم مقياس الرفاهية النفسية ومقياس قلق المستقبل ومقياس القلق الاجتماعي. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وكلاً من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية والتحصيل الدراسي.

وأجرى طه (٢٠٠٨) دراسة هدفت الكشف عن الهوية النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وتقدير الذات الجماعي لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من عدد (٣٨٥) طالباً وطالبة اختيروا من جامعة عين شمس من الطلبة المنتظمين والخريجين من مدارس اللغات الأجنبية

والدارسين باللغة العربية. واستخدم مقياس الهوية النفسية ومقياس تقدير الذات الجماعي من إعداد طه عام ٢٠٠٨، ومقياس كارول ريف للرفاهية النفسية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الهوية النفسية والرفاهية النفسية، فضلاً عن عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص والجنس.

وأجرى كل من سبرنجر وبوردفيسكا وهيزر (Springer, Pudrovska, & Huser, 2011) دراسة هدفت إلى معرفة مدى تغير أبعاد الرفاهية النفسية لكارول ريف عبر المدى الزمني من خلال إجراء دراسة طولية عبر ثلاث مستويات عمرية، وبلغت عينة الدراسة من (١٨٢٦) فرداً تراوحت أعمارهم بين (٣٢-٧٥) سنة من كلا الجنسين، وأسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض الاستقلالية والهدف في الحياة والنضج الشخصي عبر المجموعات العمرية المتباينة، بينما يستقر الذات بين مجموعات الدراسة الأصغر والمجموعات الأكبر سناً، ولم تتوصل الدراسة إلى دليل ثابت من أن التغيرات في الرفاهية النفسية تتغير أو تتأثر بالتقدم في العمر مما يستلزم إجراء مزيداً من الدراسات.

وقام بروان (Brown, 2009) بإجراء دراسة هدفت للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في تحسين الرفاهية النفسية والاجتماعية لدى الشباب. وتكونت عينة الدراسة من عدد (٥٩٣) شاب اختيروا من منطقة ريفية في رواندا في أفريقيا. وتم تنفيذ البرنامج الإرشادي مدة (١٨) شهراً تضمن مجموعة من الزيارات المنزلية والتدريب على الدعم النفسي والاجتماعي. وأظهرت النتائج وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في تحسين الرفاهية النفسية والاجتماعية لدى الشباب، وفي خفض الحزن وأعراض الاكتئاب.

وأجرى كل من اريك وكريس (Eric & Chris, 2008) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية والسمات الشخصية والوضع الاقتصادي والعلاقات الاجتماعية، وتم استخدام مقياس خاص بالرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من عدد (١٢٧٣) فرداً من البالغين في بريطانيا. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط السعادة لدى أفراد عينة الدراسة بلغ (٧١%)، كما أظهرت النتائج أن الرفاهية النفسية ترتبط ارتباطاً قوياً بالوضع الاقتصادي، وبمستوى اقل ارتباطاً مع العلاقات الاجتماعية.

وقام إلياس (Elias, 2006) بدراسة هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق الدراسي والرفاهية النفسية لدى عينة من الطلاب الأجانب بماليزيا، تكونت عينة الدراسة من عدد (٢٠٣) طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس أعد لهذه الغاية. وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى للنوع على مقياس الرفاهية النفسية، فيما دلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط بين التوافق الدراسي والرفاهية عند أفراد عينة الدراسة.

وأجرى بريست وآخرون (Brisette et al, 2002) دراسة هدفت إلى التحقيق من العلاقة بين الرفاهية النفسية، والتفاؤل لدى عينة مكونة من عدد (٨٩) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، خلصت إلى أن التفاؤل قد تنبأ بالرفاهية المحسنة في مجالات المواجهة وتقدير الذات، والاكتئاب، والعلاقات الايجابية، وإدارة الضغوط في مواقف الحياة الضاغطة.

## تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات والابحاث السابقة تبين مدى أهمية هذا المتغير؛ لذا اشتمل التعقيب على أوجه الاتفاق والاختلاف مع الدراسة الحالية، وأوجه الاستفادة من هذه الدراسات، وذلك كما يلي:

- اتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية على ضرورة الاهتمام بها لما لها من آثار إيجابية على حياة الفرد كما في دراسة المنشاوي (٢٠١١)، ودراسة طه (٢٠٠٨)، ودراسة براون وآخرون (Brown et al 2009) ودراسة بريست وآخرون (Brissette et al 2002).

- كما اتفقت جميع الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية في دراستها وعلاقتها مع العديد من المتغيرات كمتغير التفاؤل كما في دراسة خرنوب (٢٠١٦)، ودراسة بريست وآخرون (Brissette et al 2002)، ومتغير الذكاء الانفعالي في دراسة خرنوب (٢٠١٦)، كذلك متغير الصداقة واثار الجنس كما في دراسة ياسين وشاهين وسرميني (٢٠١٤)، ومتغير قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي كما في دراسة المنشاوي (٢٠١١)، ودراسة طه (٢٠٠٨) التي تناولت الهوية النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وتقدير الذات الجماعي، كما تناولت دراسة متغير السمات الشخصية والوضع الاقتصادي والعلاقات الاجتماعية كما في دراسة اريك وكريس (Eric & Chris 2008)، ومتغير التوافق الدراسي وذلك في دراسة إلياس (Elias 2006).

- واتفقت الدراسة الحالية مع بعض من الدراسات السابقة - سالفه الذكر - في عينة الدراسة؛ وهي فئة طلاب المرحلة الجامعية، حيث أنها الفئة التي تشكل غالبية المتطوعين لعينة الدراسة كما في دراسة خرنوب (٢٠١٦)، ودراسة ياسين وشاهين وسرميني (٢٠١٤)، ودراسة الجمال (٢٠١٣)، ودراسة طه (٢٠٠٨)، ودراسة بريست وآخرون (Brissette et al 2002).

- في حين هدفت بعض الدراسات على معرفة الفروق في مستوى متغير في التنبؤ بالرفاهية النفسية كما في دراسة ياسين وشاهين وسرميني (٢٠١٤)، أو بين أبعاد مقياس الرفاهية النفسية كما في دراسة سبرنجر وبوردفيسكا وهيزر (Springer, Pudrovska, & Huser 2011) أو في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية كما في دراسة خرنوب (٢٠١٦)، ودراسة بريست وآخرون (Brissette et al 2002)، ودراسة الجمال (٢٠١٣)، ودراسة طه (٢٠٠٨)، ودراسة المنشاوي (٢٠١١)، ودراسة اريك وكريس (Eric & Chris 2008)، ودراسة إلياس (Elias 2006).

- ومن حيث المنهج فقد اتفقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة دراسة خرنوب (٢٠١٦)، ودراسة بريست وآخرون (Brissette et al 2002)، ودراسة الجمال (٢٠١٣)، ودراسة طه (٢٠٠٨)، ودراسة المنشاوي (٢٠١١)، ودراسة اريك وكريس (Eric & Chris 2008)، ودراسة إلياس (Elias 2006).

- واختلفت بعض الدراسات عن الدراسة الحالية في نوع المنهج مثل دراسة ياسين وشاهين وسرميني (٢٠١٤)، ودراسة سبرنجر وبوردفيسكا وهيزر (Springer, Pudrovska, & Huser 2011).

واستطاعت الباحثة تكوين تصور عن مصطلح ومفهوم الرفاهية النفسية من خلال استعراض الدراسات السابقة.

أيضاً استفادت الباحثة بتكوين تصور عن مصطلح مهارة حل المشكلات من خلال استعراض الدراسات السابقة.

وتكتسب هذه الدراسة أهميتها من الدراسات السابقة – سألقة الذكر- فى أنها أفادت فى إعداد الإطار النظرى وإثرائه، والتعرف على مفهوم الرفاهية النفسية ومفهوم مهارة حل المشكلات وأبعادهما، وأهميتهما.

وأيضاً ساعدت فى تكوين فكرة ومعرفة طريقة اختيار منهج الدراسة وتحديد العينة وأداة الدراسة والأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة وتحليل وتفسير النتائج إضافة إلى التوصيات والدراسات المقترحة وكذلك المراجع.

### فروض الدراسة:

١. يوجد مستوى منخفض من الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة يعزى لمتغير نوع الكلية (التربية والآداب، إدارة الأعمال، الطب).
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عزباء، متزوجة، أخرى).
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة يعزى لمتغير الدخل المادي للأسرة (منخفض أقل من ٥ آلاف ريال، متوسط من ٥ إلى ١٠ آلاف ريال، مرتفع أكثر من ١٠ آلاف).

### منهج الدراسة وإجراءاتها:

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي لملاءمته لأهداف الدراسة.

#### عينة الدراسة:

طبقت الدراسة على عينة مكونة من عدد (٣٠٠) طالبة من طالبات جامعة الحدود الشمالية تم اختيارهن باستخدام طريقة عشوائية طبقية بحيث تكون نسبة العينة ممثلة لمجتمع الدراسة. وقد بلغ عدد الاستمارات المرسله (٤٠٠) وتمت الإجابة على عدد (٣٢٥) استمارة فقط وتم استبعاد (٩) وبالتالي يكون عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل هو ٣١٦.

جدول (١) توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموغرافية ن = 316

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
الكلية	التربية والآداب	١١٩	٣٧,٧%
	إدارة أعمال	١٣١	٤١,٥%
	الطب	٦٦	٢٠,٩%
	المجموع	٣١٦	١٠٠%
الحالة	عزباء	٢٠٩	٦٦,١%

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
الاجتماعية	متزوجة	١٠٠	٣١,٦%
	أخرى	٧	٢,٢%
	المجموع	٣١٦	١٠٠%
الدخل المادي	منخفض أقل من ٥ آلاف ريال	٦٤	٢٠,٣%
	متوسط من ٥ إلى ١٠ آلاف ريال	٨٣	٢٦,٣%
	مرتفع أكثر من ١٠ آلاف	١٦٩	٥٣,٥%
	المجموع	٣١٦	١٠٠%

يبين جدول (١) أن ٤٠,٨% من طالبات العينة هم من كلية الآداب والتربية، و ٣٨,٣% من كلية إدارة الأعمال، و ٢٠,٩% من كلية الطب، كما أن ٦٦,١% من طالبات العينة عزباوات، و ٣١,٦% متزوجات، و ٢,٢% حالة اجتماعية أخرى، وبالنسبة لتوزيع العينة حسب متغير الدخل المادي فقد كان ٥٣,٥% دخلهم مرتفع، و ٢٦,٧% دخلهم متوسط، و ٢٠,٣% دخلهم منخفض.

#### أداة الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة تم اختيار مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي الذي أعدته حنان سلومة (٢٠١٣)؛ مكون من عدد (٦٩) عبارة وموزعة على ستة أبعاد وهي: الهدف في الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الايجابية، النضج الشخصي، التمكن من البيئة. ويوضح جدول (٢) توزيع عبارات مقياس الرفاهية النفسية على الأبعاد.

#### جدول (٢) توزيع عبارات مقياس الرفاهية النفسية على أبعاده

م	البعد	العبارات التي تقيسه
١	الهدف في الحياة	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢
٢	تقبل الذات	١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢
٣	الاستقلالية	٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤
٤	العلاقات الايجابية	٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦
٥	النضج الشخصي	٤٧-٤٨-٤٩-٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤-٥٥-٥٦-٥٧
٦	التمكن من البيئة	٥٨-٥٩-٦٠-٦١-٦٢-٦٣-٦٤-٦٥-٦٦-٦٧-٦٨-٦٩
	المجموع	٦٩

#### • الصدق والثبات:

قام معد المقياس بالتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس وهي صدق المقياس وثباته كما يلي:



○ صدق الاتساق الداخلي: من أجل التأكد من صدق الاتساق الداخلي استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون. حيث يقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات مع درجة المحور الذي تنتمي إليه وكذلك قوة الارتباط بين درجات كل محور مع الدرجة الكلية للمقياس.

- صدق الاتساق الداخلي (مقياس الرفاهية النفسية):

- صدق الاتساق الداخلي دراسة سلومه (٢٠١٣):

حيث كانت جميع ارتباطات المفردات بالأبعاد التي تنتمي إليها مرتفعة و دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

كما تم احتساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وتراوحت بين ٠,٥٩ و ٠,٨٣. مما يؤكد تحقق صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

- صدق الاتساق الداخلي للدراسة الحالية:

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه. ويوضح جدول (٣) هذه المعاملات كما يلي:

جدول (٣) الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

المحور الأول: الهدف من الحياة		البعد الثاني: تقبل الذات		البعد الثاني: الاستقلالية	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.667**	13	.582**	23	.755**
2	.719**	14	.569**	24	.696**
3	.720**	15	.695**	25	.590**
4	.299**	16	.639**	26	.551**
5	.748**	17	.538**	27	-.382**
6	.770**	18	.451**	28	.122*
7	.378**	19	.503**	29	.271**
8	.712**	20	.726**	30	.503**
9	.601**	21	.784**	31	.630**
10	.715**	22	.750**	32	.766**
11	.811**			33	.507**
12	.612**			34	.590**
البعد الرابع: العلاقات الإيجابية		البعد الخامس: النضج الشخصي		البعد السادس: التمكن من البيئة	
35	.676**	47	.570**	58	.697**

المحور الأول: الهدف من الحياة		البعد الثاني: تقبل الذات		البعد الثاني: الاستقلالية	
.700**	36	.475**	48	.618**	59
.585**	37	.750**	49	.561**	60
.685**	38	.842**	50	.608**	61
.690**	39	.710**	51	.633**	62
.624**	40	.799**	52	.747**	63
.550**	41	.662**	53	.759**	64
.422**	42	.657**	54	.487**	65
.545**	43	.675**	55	.689**	66
.601**	44	.812**	56	.024	67
.637**	45	.754**	57	.622**	68
.658**	46	.570**	47	-.303**	69

\*\* تشير إلى أن الارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول (٣) وجود دلالة إحصائية للارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الرفاهية النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه باستثناء فقرة رقم (٦٧)، (أشعر بفتور عند قضاء أنشطتي اليومية) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ الأمر الذي يدل على صدق الاتساق الداخلي.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٤) معاملات الارتباط كما يلي:

جدول (٤) الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم الفقرة
.777**	الهدف في الحياة
.855**	تقبل الذات
.815**	الاستقلالية
.761**	العلاقات الايجابية
.884**	النضج الشخصي
.819**	التمكن من البيئة

\*\* تشير إلى أن الارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول (٤) وجود دلالة إحصائية للارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة ٠,٠٥ الأمر الذي يدل على صدق الاتساق الداخلي.

## ● ثبات مقياس الرفاهية النفسية:

○ ثبات المقياس في دراسة سلومه (٢٠١٣):

تمتع مقياس الرفاهية النفسية في الدراسة بدرجات مرتفعة من الثبات بإستخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للأبعاد الفرعية ما بين (٠,٦٧ و ٠,٨٠) وللمقياس ككل ٠,٩١، مما يؤكد ثبات المقياس.

## - ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ.

ويوضح جدول (٥) معاملات ثبات ألفا كرونباخ كما يلي:

جدول (٥) نتائج ثبات المقياس في الدراسة الحالية

المحور	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الهدف في الحياة	١٢	٠,٨٧
تقبل الذات	١٠	٠,٨٢
الاستقلالية	١٢	٠,٦٥
العلاقات الايجابية	١٢	٠,٨٥
النضج الشخصي	١١	٠,٩٠
التمكن من البيئة	١٢	٠,٧٣
المقياس ككل	٦٩	٠,٩٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الثبات تتراوح ما بين (٠,٦٥ و ٠,٩٠) وهي تشير إلى ثبات جيد في حدها الأدنى وإلى ثبات مرتفع في حدها الأعلى أما معامل الثبات للمقياس ككل فقد بلغ (٠,٩٥) وهو يشير إلى ثبات عالي جداً مما يؤكد صلاحية مقياس الرفاهية النفسية للاستخدام بطمأنينة.

## إجراءات الدراسة:

اتبعت الباحثة الإجراءات التالية لتحقيق أهداف الدراسة:

- اطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة واستشارة العديد من المختصين في المجال.
- اختيار أداة الدراسة وتحديد لها ؛ وهي: مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي الذي أعدته سلوم (٢٠١٤).
- تقنين أداة الدراسة حيث قامت الباحثة بعد عرضه على المحكمين بإجراء معاملات الصدق والثبات لها.
- وبعد اعتماد الأداة للتطبيق قامت الباحثة بتحديد العينة لتكون ممثلة لمجتمع الدراسة.
- الحصول على خطاب من عمادة الكلية للبدء في إجراءات تطبيق مقياسي الدراسة على أفراد العينة.
- توزيع الأداة على العينة، وتوضيح الهدف من هذه الدراسة.

- جمع البيانات تم استبعاد الاستبانات الناقصة، وإدخال البيانات السليمة للحاسوب مستخدمة البرنامج الإحصائي (SPSS v20) لاستخراج نتائج الدراسة تبعاً لأهدافها وفروضها.
- الخروج بنتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.
- وضع التوصيات في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

### نتائج الدراسة وتفسيرها:

**النتائج المتعلقة بالفرض الأول والذي ينص على:** "يوجد مستوى منخفض من الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة".

جدول (٦) مستوى توفر الرفاهية النفسية بأبعادها (ن=٣١٦)

م	البعد	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية للتوفر	مستوى التوافر
١	الهدف في الحياة	٣,٠٦	٦١,٢	متوسطة
٢	تقبل الذات	٣,٦٥	٧٣	كبيرة
٣	الاستقلالية	٣,٤٦	٦٩,٢	كبيرة
٤	العلاقات الايجابية	٣,٤١	٦٨,٢	كبيرة
٥	النضج الشخصي	٣,٦١	٧٢,٢	كبيرة
٦	التمكن من البيئة	٣,٥٧	٧١,٤	كبيرة
	المجموع الكلي للرفاهية النفسية	٣,٤٦	٦٩,٢	كبيرة

يتضح من الجدول (٦) أن مستوى الرفاهية النفسية إجمالاً متوفرًا بنسبة كبيرة، وأن جميع أبعاد الرفاهية النفسية متوفرة أيضًا بنسبة كبيرة عدا البعد الأول والخاص بالهدف من الحياة حيث جاءت الاستجابة عليه بصورة متوسطة، وبذلك نرفض الفرض الذي نصه "يوجد مستوى منخفض من الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة".

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه بعض الباحثين من أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة، بالإضافة إلى أنها تزيد مع العمر والتعليم (Edwards,2005)، إضافة إلى ذلك فقد بينت العديد من الدراسات أن الرفاهية النفسية قد ارتبطت مع العديد من الخصائص الإيجابية في أدبيات علم النفس، كالتفائل وتقدير الذات وحل المشكلات والسعادة والتعاطف والتوافق البيئي للأفراد (Kapikiran,2011) وهذه الخصائص الإيجابية تعد متوفرة بدرجة ما لدى طالبات الجامعة.

**النتائج المتعلقة بالفرض الثاني والذي ينص على:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة يعزى لمتغير نوع الكلية (التربية والآداب، إدارة الأعمال، الطب)".

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للعينات المستقلة بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الكليات، وجاءت النتائج كما وضحتها جدول (٧):

جدول (٧) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لمتغير الكليات (ن=٣١٦).

مستوى الدلالة		قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الأبعاد
غير دالة	٠,٤٥	٠,٧٩	٠,٠٩	٢	٠,١٨	بين المجموعات	الهدف من الحياة
			٠,١١	٣١٣	٣٥,٧٧	داخل المجموعات	
				٣١٥	٣٥,٩٥	المجموع	
دالة	٠,٠٠	٦,٥٣	٢,٩٢	٢	٥,٨٥	بين المجموعات	تقبل الذات
			٠,٤٤	٣١٣	١٤٠,٢٥	داخل المجموعات	
				٣١٥	١٤٦,١١	المجموع	
غير دالة	٠,١٧	١,٧٧	٠,٢٥	٢	٠,٥١	بين المجموعات	الاستقلالية
			٠,١٤	٣١٣	٤٥,٥٠	داخل المجموعات	
				٣١٥	٤٦,٠١	المجموع	
غير دالة	٠,٤٦	٠,٧٦	٠,٢٥	٢	٠,٥٠	بين المجموعات	العلاقات الإيجابية
			٠,٣٢	٣١٣	١٠٢,٨٣	داخل المجموعات	
				٣١٥	١٠٣,٣٤	المجموع	
غير دالة	٠,١٤	١,٢٦	٠,٦٥	٢	١,٣١	بين المجموعات	النضج الشخصي
			٠,٥٠	٣١٣	٥٨,٩١	داخل المجموعات	
				٣١٥	٦٢,٢٢	المجموع	
دالة	٠,٠٠	٥,٠٥	١,٤٠	٢	٢,٨٠	بين المجموعات	التمكن من البيئة
			٠,٢٧	٣١٣	٨٦,٨١	داخل المجموعات	
				٣١٥	٨٩,٦٢	المجموع	
غير دالة	٠,٠٦	٢,٩٤	٠,٤٦	٢	٠,٩٣	بين المجموعات	الدرجة الكلية
			٠,١٥	٣١٣	٤٩,٥٦	داخل المجموعات	
				٣١٥	٥٠,٤٩	المجموع	

\*قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ \*\* قيم دالة عند مستوى ٠,٠١

يوضح جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعدها تبعاً لاختلاف الكلية لعينة الدراسة، حيث جاءت قيمة دلالة (ف) أكبر من ٠,٠١، فيما عدا البعدين (تقبل الذات؛ والتمكن من البيئة) فقد وجدت دلالة فروق بين المجموعات تبعاً لاختلاف كليتهن.

ولمعرفة اتجاهات الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٨):

جدول (٨) نتائج اختبار شيفيه لكشف اتجاهات الفروق في درجات الرفاهية النفسية بأبعدها تبعاً لاختلاف الكلية لعينة الدراسة (ن=٣١٦)

الأبعاد	المجموعات	المتوسط الحسابي	التربية والآداب	إدارة الأعمال	الطب
تقبل الذات	التربية والآداب	٣,٨٦		٠,١٩	*٠,٣٦
	إدارة الأعمال	٣,٦٩	٠,١٩		٠,١٦
	الطب	٣,٥١	*٠,٣٦	٠,١٦	
التمكن من البيئة	التربية والآداب	٣,٣٣		٠,٠١	*٠,٢٢
	إدارة الأعمال	٣,٣٥	٠,٠١		*٠,٢٣
	الطب	٣,١١	*٠,٢٢	*٠,٢٣	

\*قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين درجات طالبات كلية الطب وطالبات التربية والآداب في بعد (التمكن من البيئة) لصالح طالبات كلية التربية والآداب بمتوسط حسابي وقدره (٣,٣٣)، كما يبين الجدول أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين درجات كلاً من طالبات كلية إدارة الأعمال وطالبات كلية الطب في بعد (التمكن من البيئة) ولصالح طالبات كلية إدارة الأعمال بمتوسط حسابي وقدره (٣,٣٥) وهو المتوسط الأعلى من المقارنة السابقة، ووجدت فروق دالة إحصائية بين درجات طالبات كلية التربية والآداب وكلية الطب في بعد (تقبل الذات) لصالح طالبات كلية التربية والآداب بمتوسط حسابي وقدره (٣,٨٦).

وتتفق نتيجة هذا الفرض بشكل جزئي مع نتيجة دراسة الجمال (٢٠١٣) و نتيجة دراسة طه (٢٠٠٨) والتي أثبتت عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية تبعاً للمسار الأكاديمي.

كما تتفق مع نظرية رايف (١٩٩٩) حيث كانت أكثر شمولاً لجميع الأفراد بغض النظر عن تخصصه أو مساره الدراسي.

ويمكن تفسير تلاشي الفروق في الرفاهية النفسية تبعاً لاختلاف الكليات إلى أن كل طالبة اختارت المسار الذي يتفق مع القيم الفردية والقدرات الشخصية التي تجنبها ألم الإخفاقات، وهذا يتفق مع المدخل الذاتي والذي يركز على السعادة والسرور، ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية الذاتية. ويقوم هذا المدخل على فكرة أن

السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية؛ وبذلك فإن تحقيق السعادة يتم من خلال الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والأهداف المجزية تماشياً مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الإيجابي (خرنوب، ٢٠١٦).

بينما تفسر الباحثة وجود الفروق في بعد (تقبل الذات) لصالح طالبات كلية الآداب إلى أن البيئة الثقافية المحافظة لطالبات جامعة الحدود الشمالية تفضل التخصصات الأدبية والتربوية أكثر من بقية الكليات كالعلمية لأن مخرجاتها تتفق بشكل أكبر مع قيم وظروف المجتمع الأمر الذي يجعل الطالبات أكثر تقبلاً لذواتهن مقارنة بزميلاتهن في الكليات الأخرى.

بينما تعود منطقية تفوق طالبات كلية الإدارة والأعمال في بعد (التمكن من البيئة) قد يكون عائداً إلى شعورهن بحاجة المجتمع وسوق العمل لمخرجات هذه الكلية، وهذا ما يدفعهن ليكونون أكثر تمكناً من البيئة وإماماً بحاجاتها.

**النتائج المتعلقة بالفرض الثالث والذي ينص على:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاهية النفسية لدى افراد عينة الدراسة يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عزباء، متزوجة، أخرى)".

**للتحقق من صحة هذا الفرض،** تم استخدام اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis) للعينات المستقلة بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية، وجاءت النتائج كما وضحتها جدول (٩):

جدول (٩) نتائج اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis) لدلالة الفروق بين درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (ن=٣١٦).

مستوى الدلالة		قيمة كا تربيع	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	الأبعاد
غير دالة	٠,٤٧	١,٥٠	١٥٩,٨٤	٢٠٩	عزباء	الهدف من الحياة
			١٥٣,١٦	١٠٠	متزوجة	
			١٩٤,٧٩	٧	أخرى	
دالة	٠,٠٠	**٣٠,٢٩	١٤٦,٢٣	٢٠٩	عزباء	تقبل الذات
			١٩٦,٧٤	١٠٠	متزوجة	
			٦٨,١٤	٧	أخرى	
غير دالة	٠,٢٥	٢,٧١	١٦٣,٦٦	٢٠٩	عزباء	الاستقلالية
			١٥٠,٤١	١٠٠	متزوجة	
			١٢٠,٠٠	٧	أخرى	
دالة	٠,٠٤	*١٢,٧٤	١٦٤,٠٠	٢٠٩	عزباء	العلاقات الإيجابية
			١٨٢,٥٣	١٠٠	متزوجة	
			٧٠,٠٠	٧	أخرى	
دالة	٠,٠٠	**١٣,٥٦	١٦٣,٨٩	٢٠٩	عزباء	النضج الشخصي
			١٧٥,٨٤	١٠٠	متزوجة	
			٣٥,٤٣	٧	أخرى	
دالة	٠,٠٠	**١٦,٠٥	١٥٢,٧١	٢٠٩	عزباء	التمكن من البيئة
			١٧٨,٤٠	١٠٠	متزوجة	
			٤٧,٠٧	٧	أخرى	

مستوى الدلالة		قيمة كا تربيع	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	الأبعاد
دالة	٠,٠١	**٩,٠٦	١٦٠,٠٠	٢٠٩	عزباء	الدرجة الكلية
			١٦٢,٥٣	١٠٠	متزوجة	
			٥٦,٠٠	٧	أخرى	

\*قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ \*\* قيم دالة عند مستوى ٠,٠١

وضح جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة لصالح المتزوجات وقد كان مستوى دلالة الفروق للدرجة الكلية والأبعاد الدالة عند مستوى ٠,٠١ عدا البعد (العلاقات الإيجابية) فقد كان مستوى الدلالة ٠,٠٥، في حين لم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات في البعدين (الاستقلالية؛ الهدف من الحياة) حيث جاءت قيمة دلالة (مربع كا) أكبر من ٠,٠٥.

وقد تكون الحاجات المشبعة لدى الطالبات المتزوجات وما يملكونه من استقلالية واعتماد على أنفسهن و تحقيق الكثير من حاجاتهن الفسيولوجية والاجتماعية والأمان والتقدير وتحقيق الذات أكثر من غيرهن هي سبب اتجاه الفروق في الرفاهية النفسية لصالح الطالبات المتزوجات.

وهذا ما تؤكده نظرية التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماسلو حيث ترى هذه النظرية أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، والموضوعة على شكل هرم تتمثل في الحاجات الفسيولوجية، ثم يأتي بعدها الحاجة إلى الأمان، ثم الحاجات الاجتماعية، ثم الحاجة إلى التقدير، ثم الحاجة إلى تحقيق الذات، وأي نقص في هذه الحاجات تولد له حالة من التوتر الداخلي، تدفعه بسلوك يهدف إلى إشباعها، فإذا تم إشباع الحاجة لن تكون دافعة له، ومن ثم ينتقل الفرد إلى إشباع الحاجة الأعلى منها مرتبة وهكذا، وقد سماها ماسلو بنظرية الحاجات، فالفرد يقوم بسلوك ما يقصد منه إشباع حاجات معينة، فمثلاً يسعى الفرد من خلال المشكلات التي يتعرض لها لإشباع حاجته إلى الأمن البدني والنفسي والوظيفي، فإذا أشبعت هذه الحاجة، انتقل إلى الحاجة الأعلى منها مرتبة، وهي حاجته للحب والانتماء إلى جماعة، وإذا أشبعت هذه الحاجة انتقل إلى الحاجة الأعلى وهكذا حتى يصل إلى قمة هرم ماسلو بالوصول إلى مرحلة تحقيق الذات (الرواحية، ٢٠١٦).

بينما تفسر الباحثة انعدام الفروق في بعد الاستقلالية بين الطالبات إلى طبيعة المجتمع السعودي والذي يتوسطن فيه النساء ما بين الاستقلالية والتبعية باختلاف الحالة الاجتماعية لهن.

النتائج المتعلقة بالفرض الرابع والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية (منخفض أقل من ٥ آلاف ريال، متوسط من ٥ إلى ١٠ آلاف ريال، مرتفع أكثر من ١٠ آلاف)".

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للعينات المستقلة بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصادية لعينة الدراسة، وجاءت النتائج كما وضحتها جدول (١٠):



جدول (١٠) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية (ن=٣١٦).

مستوى الدلالة		قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الأبعاد
دالة	٠,٠٠	**١,٥٩	١,١٤	٢	٢,٢٨	بين المجموعات	الهدف من الحياة
			٠,١٠	٣١٣	٣٣,٦٧	داخل المجموعات	
				٣١٥	٣٥,٩٥	المجموع	
غير دالة	٠,٠٩	٢,٣٥	١,٠٨	٢	٢,١٦	بين المجموعات	تقبل الذات
			٠,٤٦	٣١٣	١٤٣,٩٥	داخل المجموعات	
				٣١٥	١٤٦,١١	المجموع	
دالة	٠,٠٠	**١١,٦٩	١,٦٠	٢	٣,٢٠	بين المجموعات	الاستقلالية
			٠,١٣	٣١٣	٤٢,٨١	داخل المجموعات	
				٣١٥	٤٦,٠١	المجموع	
دالة	٠,٠٠	**٩,١٢	٢,٨٤	٢	٥,٦٩	بين المجموعات	العلاقات الإيجابية
			٠,٣١	٣١٣	٩٧,٦٤	داخل المجموعات	
				٣١٥	١٠٣,٣٤	المجموع	
غير دالة	٠,٣٠	١,١٧	٠,٦٠	٢	١,٢١	بين المجموعات	النضج الشخصي
			٠,٥١	٣١٣	١٦١,٠١	داخل المجموعات	
				٣١٥	١٦٢,٢٢	المجموع	
غير دالة	٠,٣٠	*١,١٩	٠,٣٤	٢	٠,٦٨٠	بين المجموعات	التمكن من البيئة
			٠,٢٨	٣١٣	٨٨,٩٤	داخل المجموعات	
				٣١٥	٨٩,٦٢	المجموع	
دالة	٠,٠٢	٣,٦٢	٠,٥٧	٢	١,١٤	بين المجموعات	الدرجة الكلية
			٠,١٥	٣١٣	٤٩,٣٥	داخل المجموعات	
				٣١٥	٥٠,٤٩	المجموع	

\*قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ \*\* قيم دالة عند مستوى ٠,٠١

وضح جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها التي كانت مستوى الدلالة ٠,٠١ في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصادية لعينة الدراسة، فيما عدا الأبعاد (تقبل الذات؛ النضج الشخصي؛ والتمكن من البيئة) حيث جاءت قيمة دلالة (ف) أكبر من ٠,٠٥، ولمعرفة اتجاهات الفروق في الدرجة الكلية والأبعاد الدالة قامت الباحثة باستخدام الاختبار البعدي شيفيه، وجاءت النتائج كما وضحتها جدول (١١):

جدول (١١) نتائج اختبار شيفيه لكشف اتجاهات الفروق في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصادية لعينة الدراسة (ن=٣١٦)

الأبعاد	المجموعات	المتوسط الحسابي	منخفض	متوسط	مرتفع
الهدف من الحياة	منخفض	٣,١٧		*٠,٢٣	٠,٠٧
	متوسط	٢,٩٣	*٠,٢٣		٠,١٦
	مرتفع	٣,٠٩	٠,٠٧	٠,١٦	
الاستقلالية	منخفض	٣,٦٢		*٠,٢٨	*٠,٢١
	متوسط	٣,٣٤	*٠,٢٨		٠,٠٧
	مرتفع	٣,٤١	*٠,٢١	٠,٠٧	
العلاقات الإيجابية	منخفض	٣,٥٧		٠,١٦	*٠,٣٣
	متوسط	٣,٤١	٠,١٦		٠,١٧
	مرتفع	٣,٢٤	*٠,٣٣	٠,١٧	
الدرجة الكلية للرفاهية النفسية	منخفض	٣,٥٥		*٠,١٧	٠,٠٩
	متوسط	٣,٣٨	*٠,١٧		٠,٠٧
	مرتفع	٣,٤٥	٠,٠٩	٠,٠٧	

\*قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ \*\* قيم دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١١) أن هناك دلالة فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين درجات الطالبات ذوات الدخل المنخفض وذوات الدخل المتوسط في بعد (الهدف من الحياة) لصالح ذوات الدخل المنخفض بمتوسط حسابي وقدره (٣,١٧)، وفي بعد (الاستقلالية) كانت هناك دلالة فروق عند مستوى ٠,٠٥ بين درجات الطالبات ذوات الدخل المنخفض وذوات الدخل المتوسط وفروقاً أخرى بين درجات ذوات الدخل المرتفع وذوات الدخل المنخفض لصالح ذوات الدخل المنخفض في كلا المقارنتين وذلك بمتوسط حسابي وقدره (٣,٦٢)، وفي بعد (العلاقات الإيجابية) وجدت دلالة فروق عند مستوى ٠,٠١ بين درجات الطالبات ذوات الدخل المنخفض والمرتفع لصالح ذوات الدخل المنخفض بمتوسط حسابي وقدره (٣,٥٧)، أما في الدرجة الكلية فقد وجدت دلالة فروق عند مستوى ٠,٠٥ بين درجات الطالبات ذوات الدخل المنخفض والدخل المتوسط لصالح الطالبات ذوات الدخل المنخفض بمتوسط حسابي وقدره (٣,٥٥)، وعليه يمكن القول أن اتجاه الفروق جاءت لصالح الطالبات ذوات الدخل المنخفض في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية وللأبعاد (الهدف من الحياة؛ الاستقلالية؛ العلاقات الإيجابية).

وتختلف نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة اريك وكريس (Eric & Chris,2008) والتي أثبتت أن العلاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية والمستوى الاقتصادي.

وتتفق هذه النتيجة مع نظرية روبير عن التوازن الديناميكي حيث ترى أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي لطيب الحياة البشرية مما يؤثر على حياة الفرد وصحته النفسية وللعامل الاقتصادي دور في ذلك في حال التقبل والرضا عن الحالة الاقتصادية أو عدمه.

ويمكن تفسير وجود فروق لصالح طالبات المستوى الاقتصادي المنخفض في الرفاهية النفسية بأن الطالبات ذوات الدخل المنخفض يعشن حالة من الرضا والقناعة ومتطلبات الحياة ومظاهرها لديهن أقل مقارنة بزميلاتهن ذوات الدخل المتوسط والمرتفع، وهذا ما أكده يونس (٢٠١١) بأن قوة العلاقة بين الثروة والرفاهية النفسية تتناقص عند المستويات العليا من الدخل، مما يعبر عما يطلق عليه علماء الاقتصاد "تناقص هامش المنفعة"، ويظهر هذا واضحاً في الدراسات التي تؤكد على أن الأمريكيين الأكثر ثراءً لديهم قدر أقل من الرفاهية النفسية مقارنة بالمواطنين الأقل ثراءً.

### ملخص نتائج الدراسة:

خلصت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الكلية لعينة الدراسة، فيما عدا البعدين (تقبل الذات؛ والتمكن من البيئة) فقد وجدت دلالة فروق بين المجموعات لصالح طالبات كلية التربية والآداب في بعد (تقبل الذات) ولصالح طالبات كلية إدارة الأعمال في بعد (التمكن من البيئة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة لصالح المتزوجات، فيما عدا البعدين (الاستقلالية) فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصادية لعينة الدراسة لصالح الطالبات ذوات الدخل المنخفض، فيما عدا الأبعاد (تقبل الذات؛ النضج الشخصي؛ والتمكن من البيئة) فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات.

### توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- إعداد وتصميم البرامج التربوية والمقررات التي تساعد في تنمية وتحقيق الرفاهية النفسية.
- تصميم مواقع الكترونية تابعة للجامعة تقدم حلقات تدريبية عن بعد للتثقيف بالطريقة الصحيحة لحل المشكلات للوصول إلى الرفاهية النفسية يعدها مدربين معتمدين عن بعد وأخصائيين نفسيين واجتماعيين.
- تشجيع مراكز البحث العلمي لإعداد مزيد من الأبحاث حول العوامل المؤثرة في كل من الرفاهية النفسية، ووضع نماذج إرشادية متجددة لتنمية هذين المتغيرين لدى طالبات الجامعة.
- إعداد ورش العمل البرامج التدريبية من قبل قسم الإرشاد في الكليات المختلفة بالجامعات.
- توعية الطلبة بمفهوم الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية وتأثيره على صحتهم النفسية.

- الاهتمام بمراكز الأحياء من خلال تفعيل برامج إرشادية تساعد على تحسين مستوى الرفاهية النفسية.
- تطوير مستويات الخدمات النفسية والإرشادية لمساعدة الطلبة على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية لديهم.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- الأسدي، سعيد وإبراهيم، مروان. (٢٠٠٣) الإرشاد التربوي، مفهومه، خصائصه. دار الثقافة للنشر، عمان.
- ٢- الجمال، سمية أحمد. (٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات تربويه ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق - مصر، (٧٨)، ١٧١ - ٢٣٠.
- ٣- خليفة، عبد اللطيف (٢٠٠٩) الأنشطة والأحداث السارة لدى طلاب الجامعة، مركز البحوث والدراسات النفسية، الرسالة، (٥)، ١-٦٤.
- ٤- الطائي، إيمان. (٢٠١٥). دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر، مجلة البحوث التربوية والنفسية. (٤٥)، ٥٠-٧١.
- ٥- عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، مؤتمر الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي. القاهرة.
- ٦- كندريان، سهام وخضر، بهاء الدين. (١٩٨٦). تقويم الإرشاد التربوي، مجلة التربوي. كلية التربية، جامعة بغداد.
- ٧- مساعده، جهاد. (٢٠١٠م). دور المؤسسات التربوية في عصر العولمة، مؤتمر العلوم التربوية. جامعة الزيتونة.
- ٨- معمريّة، بشير. (٢٠١٢). علم النفس الايجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر، دار الخلدونية.
- ٩- ياسين، حمدي وشاهين، هيام وسرميني، إيمان. (٢٠١٤). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة بنها، (٢٥)، ٩٧، ٣٧٩-٣٥١.
- ١٠- خرنوب، قنون. (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. ١٤ (١)، ٢١٧-٢٤٢.
- ١١- شند، سميرة؛ سلومه، حنان؛ هبية، حسام. (٢٠١٣). مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي- مصر، (٣٦)، ٦٧٣-٦٩٤.
- ١٢- طه، ربيع طه. (٢٠٠٨). دراسة للهوية الثقافية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- ١٣- طه، منال. (٢٠١٤). الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم: دراسة تنبؤية. مجلة التربية-جامعة الأزهر، مصر، ٣ (١٥٩)، ٩-٧٣.
- ١٤- قطامي، نايفة. (٢٠٠٩). تفكير وذكاء الطفل. عمان: دار المسيرة.
- ١٥- معمريّة، بشير. (٢٠١٢). علم النفس الايجابي-اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر: دار الخلدونية.
- ١٦- المنشاوي، عادل. (٢٠١١). الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، (٢١)، ٣١٦-٣٦٦.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1- Culbertson , W. & Zillmer , E. (2012): Tower of London Drexel university: 2nd Edition (TOLDX) , Technical manual , USA , Multi\_Health Systems (MHS).
- 2- Dixon, D.N., and J.A. Glover. (1984) counseling: A problem Solving Approach. Wiley and Sons.
- 3- Edwards, S. (2005). Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Wellbeing and Physical Self-perception in Different Exercise Groups, South Africa Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 27(1), 75-90.
- 4- Elias, H (2006) Academic adjustment and psychological well-being among students in an international school in Kualalumpur, Malaysia. Journal of personality and social psychology Vol, 25 No, 4 p 1012-1022.
- 5- Eric, Emerson & Chris, Hatton (2008): Self- reported well-being of Women and Men with intellectual disabilities in England. American Journal on mental retardation. Vol, 113 No.,2 p 143 – 155.
- 6- Kapikiran, N. (2011). Focus on Positive and Negative Information As The Mediator of The Relationship Between Empathy, Tendency Guilty, and Psychological Well-being in University Student, Educational Sciences: Theory & Practice, 11(3), 1141-1147.
- 7- Ryff, C., Magee, W., Kling, K.,& Wing, E. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in The Study of Psychological Well-being. In C.Ryff & V. Marshall (Eds) The Self and Society in Aging Processes , (PP247-278), New York: Springer Publishing Company.
- 8- Springer , K ;Pudrovska, T; and Huser, R (2011). Does Psychological well-being change with age ? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of ryff model of psychological well-being. Social Science Research, 40, 392-398
- 10- Meeberg, G. (1993). Quality of Life: a Concept Analysis. Journal of Advanced Nursing. 18 , (1), 32-38.

- 11- Michael A. (2009). The Role of Optimism and Working Alliance and its Utility in Predicting Therapeutic Outcomes in Counseling Relationship. Doctoral Dissertation. Old Dominion University. USA.
- 12- Rogerson, R. (1999). Quality of Life and City Competitiveness. Urban Studies. 36, 969-986.
- 13- Solso, R. (2004). Cognitive psychology. Indian branch: person education.
- 14- Sternberg, Robert. J. (2003). Cognitive Psychology. Wadsworth adivision of Thomson Learning, Ine.
- 15- Tree, H. (2009). Multiple Sclerosis Severity, Pain Intensity, and Psychosocial Factors: Associations with Perceived Social Support, Hope, Optimism, Depression, and Fatigue. Dissertation of Doctoral, University of Central Missouri, USA.