

### مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين

- دراسة ميدانية على طلبة من جامعة باجي مختار عنابة -

## The level of psychological well-being of University students –A field study on students from the University Badji Mokhtar Annaba

منى حميد\*<sup>1</sup> ، شريبط الشريف محمد<sup>2</sup>،

<sup>1</sup> مخبر تحليل العمل والدراسات الأروغونومية جامعة باجي مختار عنابة (الجزائر)، [mouna.hamihad@univ-annaba.org](mailto:mouna.hamihad@univ-annaba.org)

<sup>2</sup> مخبر تحليل العمل والدراسات الأروغونومية جامعة باجي مختار عنابة (الجزائر)، [mohamedcheribetcherif@gmail.com](mailto:mohamedcheribetcherif@gmail.com)

**ملخص:** هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين ، حيث تم تطبيق مقياس رايف Ryff على (158) طالب من جامعة باجي مختار عنابة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، والاعتماد على البرنامج الإحصائي SPSS في تحليل البيانات، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الارتياح النفسي مرتفع إجمالاً حسب استجابات أفراد عينة الدراسة حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (276,3869) وهو أكبر من المتوسط الفرضي (242) بانحراف معياري (3,0977) وعليه تم اقتراح جملة من التوصيات من بينها ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية للطلبة وتقديم إرشادات وخدمات نفسية تساعدهم على اكتشاف ذاتهم، وتعريفهم بمفهوم الارتياح النفسي وأبعاده ومدى تأثيره على صحتهم النفسية.

**الكلمات المفتاح:** ارتياح نفسي؛ تقبل الذات؛ استقلالية؛ علاقات إيجابية.

**Abstract:** This study aimed to identify the level of psychological well-being among university students, where the Ryff measure of psychological well-being was applied to (158) students from the University of Badji Mokhtar Annaba, and the descriptive approach was used, and reliance on the statistical program SPSS in data analysis, and the results indicated that The level of psychological well-being is generally high according to the responses of the study sample members, where the arithmetic mean of the scale was (276,3869), which is greater than the hypothetical average (242) with a standard deviation (3,0977). And psychological services that help them discover themselves, and introduce them to the concept of psychological well-being and its dimensions and the extent of its impact on their mental health.

**Keywords:** psychological well-being ; Self acceptance; Autonomy; Positive relationships.

## I- تمهيد :

يعد مفهوم الارتياح (Well-bieng) من المفاهيم النسبية في علم النفس وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الايجابي خلال العقود الماضية، فبعدما كرس علم النفس زمنا طويلا لدراسة الجوانب السلبية للشخصية والاضطرابات النفسية كان من المهم الالتفات إلى تناول الجانب الايجابي في حياة الفرد كالشعور بالسعادة والارتياح، الأمل، الرضا عن الحياة والرفاهية، هذه الأخيرة التي تحظى حاليا باهتمام كبير من قبل الباحثين في مختلف الميادين والمجالات.

وتستمد جذور الارتياح العام للشخص من مختلف نشاطات حياة الفرد كالعائلة، الأصدقاء، العمل، المدرسة (الجامعة)، هذه الأخيرة التي تعتبر من أهم المؤسسات المؤثرة في المجتمع، فالاهتمام بارتياح الطالب الجامعي والاهتمام بصحته النفسية ومدى قدرته على الاندماج والتكيف له دور كبير في بناء أفراد ذوي كفاءة عالية، حيث يرى بيرتون سينجر وكارول رايف (Singer. B & Ryff. C, 1998) أن الارتياح النفسي يتطلب صحة الحقل والجسد، وبالتالي فإن القياس الأمثل والشامل للصحة الإيجابية يتطلب اشتغال النفسية والبدنية والكيفية التي يؤثر كل منهما في الآخر (شند، 2013)، وحسب دراسة (السويلم، 2019) والتي هدفت إلى دراسة الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية لعينة بلغ قوامها (316) حيث طبقت عليهم مقياس الرفاه النفسي المطبق في دراسة (شند، 2013) وهو نفس المقياس المعتمد عليه في دراستنا الحالية، وقد توصلت إلى العديد من النتائج من بينها وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة، ولاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية بأبعادها تبعا لاختلاف الكليات، أما دراسة (إسماعيل عبد الجبار، 2019) والتي درست العلاقة بين الارتياح النفسي وعلاقته بالالتزام التنظيمي في العمل لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية بجامعة الموصل بمجتمع بحث (60) موظفا، فقد كانت نتائج دراسته تؤكد على عدم وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الارتياح النفسي والالتزام في العمل، كما ترى أيضا أن أفراد عينة البحث لديهم درجة من الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس وعليه فإن المنتسبين يتمتعون بمستوى عالي من الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل، وهذا يدل على أن النتيجة إيجابية ومن تم سيؤثر ذلك على مستوى تقدمهم وإبداعهم في قسم النشاطات الطلابية، ويعتبر الطالب الجامعي من بين أهم المخرجات التي تسعى المؤسسات لاستقطابها، غير أنه اليوم يواجه العديد من التحديات الكبيرة حيث ينظر إليه كقطاع تنموي قادر على تقديم الحلول للخروج من المشكلات يتعرض لها المجتمع سواء في الجوانب الاجتماعية الاقتصادية وغيرها، وهي أكثر فئة تبني الدولة عليها آمالها ولهذا يجب على الطالب أن يمتلك كل المواصفات والقدرات التي تمكنه على العمل والتكيف مع مختلف التحولات التي تواجهه في مرحلته الجامعية أو التي قد تواجهه مستقبلا.

ومن هنا يمكن طرح تساؤل البحث المتمثل فيما يلي:

ما مستوى الارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي؟

فرضية الدراسة: مستوى الارتياح النفسي مرتفع لدى الطلبة الجامعيين.

أهمية الدراسة: إن أهمية أي بحث علمي تتجلى في نقطتين أساسيتين وهو قيمته ودوره في إثراء الناحية العلمية والجانب العملي، ولهذا فإن مساهمة بحثنا هذا تنطوي على إثراء المعرفة العلمية والدراسات المتعلقة بموضوع الارتياح النفسي، والاهتمام أيضا بدراسة مفاهيم علم النفس الإيجابي باعتباره الآن أصبح له دور كبير في مجال علم النفس.

أهداف الدراسة: يهدف بحثنا إلى معرفة مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب الجامعات من خلال محاولة الكشف عن مؤشرات الارتياح النفسي وذلك بالاعتماد على مقياس رايف (Ryyf 1989)

## 1. الارتياح النفسي

### 1.1. مفهوم الارتياح النفسي:

تعرف (Ryff, 1995) الارتياح النفسي بأنه الإحساس الإيجابي بحس الحال ويظهر من خلال المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والحفاظ عليها والاستمرار فيها. (Ryff, 1995 , p 99-104) ويرى (Keyes, 2009) أن الصحة العقلية تعتبر متلازمة من أعراض الارتياح، فهو يعتقد أن الصحة العقلية تنشأ عندما يظهر الفرد مستوى عال على الأقل على عرض واحد من أعراض المتعة وأكثر من نصف أعراض السعادة الجيدة، أي الأداء الجيد في الحياة. (Keyes & Robitschek, 2009, p322)

في حين عرفه (Okun & Stock, 1987) على أنه "بناء شامل يشير إلى ردود الفعل العاطفية للأفراد نحو تجاربهم الحياتية، ويقوم على المشاعر الإيجابية والسلبية على حد سواء". (Masse et al, 1998 , p 479)

### 1.2. نماذج الارتياح النفسي:

#### 1.1.2. نموذج (Carol Ryff, 1989) عن الارتياح النفسي (PWB)

قام ريف بفحص النظريات النفسية السابقة حول التطور الأمثل لعمر الحياة (إريكسون ، يونج ، نيوجارتن) ، وحول الأداء الأمثل وتحقيق الذات (ألبرت، ماسلو ، روجرز) ، وحول الصحة العقلية الإيجابية (جاهودا) ووجدت ستة عناصر أساسية للأداء الإيجابي وتشكل هذه العناصر الستة معاً ما تسميه الارتياح النفسي (Westerho, 2009, p 112) وتمثل هذه العناصر في: تقبل الذات Acceptance-Self: ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات وفق القدرات والإمكانات المتاحة، وكذلك الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية، والارتقاء بالذات صعوداً إلى الكمال.

العلاقات الإيجابية مع الآخرين Relations Positive Others With قدرة الفرد على بناء وتكوين علاقات اجتماعية دافئة مع الآخرين مبنية على الثقة المتبادلة والود والاحترام والتعاون والتعاطف والانتقاد البناء. (الجندي، وتلاحمة، 2017، ص 339)

#### 1.2.2. نموذج بيرما (PERMA):

يقترح هذا النموذج خمسة عناصر أساسية تساعد الفرد على تحقيق الشعور بالإنجاز والارتياح، ويمثل المفاهيم التالية:

- المشاعر الإيجابية "Positive Emotion": وهي القدرة على التفاؤل التي تساعد الأشخاص على التعامل مع متقلبات الحياة العملية، وقد دفع بفكرة التفاؤل المكتسب، والتي يمكن تلخيصها في أنه يمكن للفرد أن ينظر إلى الأحداث التي جميعها، من منظور إيجابي حتى عندما تكون الظروف غير مواتية.
- المشاركة "Engagement": ويعني أن الانخراط الكامل فيما يقوم به الأشخاص، لا يقتصر تأثيره على إثراء الارتياح الذي يشعرون به فحسب، ولكنه عامل جوهري كذلك لمساعدتهم على التطور والتعلم، والوصول لأفضل مستوى يمكنهم الوصول إليه.
- العلاقات "Relations": وهو عنصر مهم كون أم الأشخاص دائماً ما يكون لديهم الرغبة القوية في التواصل مع الآخرين، ومما لا شك فيه أن وجود العلاقات الداعمة الجيدة، تساعد على مواجهة التغييرات والصعوبات.

- المعنى "Meaning": إن وجود هدف ومعنى للحياة، هو عامل رئيسي في إنجاز أي شيء يراد له أن يكون مرضيا ويمنح الشعور بالارتياح، ومثل الكثير من عناصر نموذج "PERMA" يتسق هذا النموذج مع الجوانب الرئيسية لعمل "ماسلو".
- الإنجازات "Accomplishments": لقد شاع لفترة طويلة، أن وجود الأهداف هو من بين الدوافع، حيث تدعمنا الأهداف والغايات في سبيل تحقيق الأشياء التي تعطينا الشعور بالإنجاز. (العامري، 2017، ص 32)

بعد عرض النماذج التي اهتمت بدراسة الارتياح النفسي في صورته العامة ، الآن سنتطرق إلى بعض النماذج التي تم تكييفها مع بيئة العمل، وهي كالتالي:

### 3.1.2. نموذج "بيتر وور" (warr , P. 1990)

على عكس ريف وزملائها ، ركز وار (1987 ، 1994) على الارتياح في سياق معين (أي في العمل). ميزة تصور الارتياح كوظيفة محددة بدلاً من أن تكون ظاهرة خالية من السياق هي تلك العلاقات ذات الصلة بالوظيفة، تعتبر السوابق أقوى بالنسبة للارتياح المرتبط بالوظيفة، وبالتالي يحتتمل أن يقدم أفضل فهم في كيفية تأثير خصائص عمل معينة على ارتياح الموظفين. وقد ميز بين أربعة أبعاد أساسية (الرفاهية العاطفية، والطموح، والاستقلالية، والكفاءة) والبعد الخامس الثانوي (الأداء المتكامل) الذي يشمل الأبعاد الأساسية الأربعة. (Horn et al, 2004, p 366)

أشار الباحث في نظريته إلى أن الارتياح النفسي في العمل يقاس من خلال ما يوفره العمل من بهجة واستثارة، تعني البهجة وجود مهمات يستمتع بها الفرد ويرغب في القيام بها مثل ( مهمات متغيرة، مهام تحتاج إلى التعاون، علاقات عمل جيدة، وجو مرح وممتع، جودة الخدمات) أما المهام التي تحتوي على الاستثارة فهي مهمات تعمل على خلق حالة من الاندفاع والترقب (مثل مهمات تحتاج إلى التفكير الإبداعي واستخدام مهارات معرفية متقدمة فالتفاعل حسب "وور" (wait 1990) بين بعدي البهجة والاستثارة يكون في أربع حالات نفسية عند الموظف، فالعمل إذا كان يحقق للموظف البهجة (الاستمتاع والاستثارة) فإنه يخلق جو من الحماس والاندفاعية في نفس الموظف، أما إذا كان العمل يفتقد لهذين البعدين فإن الموظف سوف يشعر بالملل و الاكتئاب، نجد الحالة الثالثة وجود الاستثارة أي (مهام تتطلب جهد فكري) مما تسبب حالة من القلق والتوتر الدائم لدى الموظف مثل الوظائف التي تحتاج إلى تحمل المسؤوليات في اتخاذ القرارات، مهام مستعجلة تحتاج إلى التركيز، أما الحالة الأخيرة هي وجود بهجة بغياب الاستثارة في هذه الحالة سوف يشعر الموظف بالاطمئنان والارتياح النفسي دون بذل مجهود من طرفه.

### 4.1.2. نموذج ماسي وزملائه (Messe et al, 1998) :

يرى ماسي وآخرون. (1998) أن الارتياح النفسي والضيق النفسي مختلفان ، لكنهما حالتان أساسيتان للصحة النفسية أجرى بحثًا لتحديد ما إذا كان الضيق النفسي والارتياح هما القطبان المعاكسان لنفس محور الصحة العقلية أو التركيبات المستقلة التي يجب قياسها على محورين مستقلين. لقد أنتجوا مقياسين: مقياس مظاهر الاضطراب النفسي (PDMS) استنادًا إلى 23 عنصرًا وأربعة عوامل (القلق / الاكتئاب ، والتهيج ، والاستهلاك الذاتي ، والانفصال الاجتماعي) ، ومقياس مظهر الارتياح النفسي (PWBMS) تحتوي على 25 عنصرًا وستة عناصر (احترام الذات ، والمشاركة الاجتماعية ، والتوازن العقلي ، والتحكم في الذات والأحداث، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والسعادة). تؤكد تحليلات نمذجة المعادلات الهيكلية أنه يمكن النظر إلى هذه العوامل العشرة على أنها مكونات ذات بعدين مترابطين (الضيق والارتياح) لبناء كامن ثنائي الأبعاد ، مما يعكس مفهومًا عالي المستوى للصحة العقلية. وخلصوا إلى أن تقييم الصحة النفسية في عموم السكان يجب أن يستخدم مقياس مصاحبة للضيق النفسي والارتياح النفسية (Boas & (Massé et al 1998) (Morin, 2014, p 205)

## II - الطريقة والأدوات :

منهج الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي.

**عينة الدراسة:** تم تطبيق المقياس على 158 طالب جامعي من جامعة باجي مختار عنابة تم اختيارهم باستخدام بطريقة عشوائية بسيطة .  
**أداة الدراسة:** لاستكشاف مستوى الارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي، قمنا بالاستعانة بمقياس رايف (Ryyf 1989) والذي تم تطبيقه من قبل ( سميرة محمد شند وآخرون، 2013) على الشباب الجامعي وهو مكون من 69 بند موزعة على ستة أبعاد وهي الهدف في الحياة (01- 12)، تقبل الذات (13- 22)، الإستقلالية (23- 34)، العلاقات الإيجابية (35- 46)، النضج الشخصي (47- 57) وأخيرا التمكن من البيئة (58- 69)  
**3-5- الخصائص السيكومترية للمقياس:**

للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس تم حساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد بالإضافة لحساب الصدق التلازمي من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول:

ويتضح من الجدول رقم (01) يوضح معاملات الارتباط (انظر الملاحق) وجود دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين كل فقرات مقياس الارتياح النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه الأمر الذي يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما يتضح أيضا أن معاملات الارتباط البعد مع الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة والذي يؤكد على الصدق التلازمي.  
 كما تم تقدير ثبات المقياس من خلال معامل ألفا لكرونباخ للأبعاد والمقياس ككل وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (02): يوضح نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ

معامل ثبات ألفا كرونباخ	البعد
0,78	الهدف في الحياة
0,83	تقبل الذات
0,74	الاستقلالية
0,86	العلاقات الإيجابية
0,88	النضج الشخصي
0,72	التمكن من البيئة
0,89	المقياس ككل

المصدر: مخرجات برنامج SPSS

ويتضح من جدول رقم (02): يوضح نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ ( انظر الملاحق) أن معاملات الثبات للأبعاد تتراوح بين (0,72 و0,88) وهي قيم مرتفعة أما معامل الثبات للمقياس ككل قد بلغ 0,89 وهي تشير إلى ثبات عال يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام والتطبيق.

### III- النتائج ومناقشتها :

نتائج فرضية الدراسة : "مستوى الرفاهية النفسية مرتفع لدى الطالب الجامعي"

الجدول رقم (03): يوضح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة

الأبعاد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
الهدف من الحياة	46,6920	42	0,2465

0,6267	35	40,6407	تقبل الذات
0,3789	42	46,1685	الاستقلالية
0,6913	42	49,6047	العلاقات الايجابية
0,4135	39	43,1357	النضج الشخصي
0,7408	42	50,1453	التمكن من البيئة
3,0977	242	276,3869	المجموع الكلي للمقياس

المصدر: مخرجات برنامج SPSS

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن متوسطات الأبعاد لمقاس الارتياح النفسي حسب استجابات أفراد العينة مرتفعة حيث سجلت الأبعاد متوسطات قدرت ب: الهدف من الحياة 46,6920 وانحراف معياري 0,2465، تقبل الذات 40,6407 بانحراف معياري 0,6267، الاستقلالية 46,1685 بانحراف معياري 0,3789، العلاقات الايجابية 49,6047 بانحراف معياري 0,6913، النضج الشخصي 43,1357 بانحراف معياري 0,4135، التمكن من البيئة 50,1453 بانحراف معياري 0,7408، وهو مرتفع مقارنة بالمتوسط الفرضي للأبعاد: الهدف من الحياة (42)، تقبل الذات (35)، الاستقلالية (42)، العلاقات الإيجابية (42)، النضج الشخصي (39)، التمكن من البيئة (42)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل 276,3869، وهو أكبر من المتوسط الفرضي 242 وانحراف معياري 3,0977، وهذا يشير إلى أن مستوى الارتياح النفسي لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع استناداً إلى استجاباتهم، وبناء على ذلك نقبل فرض الدراسة القائل "مستوى الارتياح النفسي مرتفع لدى الطلبة الجامعيين" وهذا ما أكدت عليه دراسة (سويلم، 2019) والتي بينت نتائج دراستها على وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية، على عكس فرضية دراستها التي تنص على "يوجد مستوى منخفض من الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة" وفسرت ذلك على ضوء ما أشار إليه بعض الباحثين أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي وخصائص الشخصية، والهوية والخبرة في الحياة (Edwards, 2005)، إضافة إلى ذلك فقد بينت أن الرفاهية قد ارتبطت بالعديد من الخصائص الايجابية كالسعادة والتفاؤل، تقدير الذات وحل المشكلات وهذه الخصائص الايجابية تعد متوفرة بدرجة ما لدى طلبة الجامعة، وهذا ما أكدت عليه أيضاً دراسة (خرنوب، 2016) حيث أظهرت نتائج دراستها وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل.

وبناء على ما سبق يمكن إرجاع سبب الشعور المرتفع بالارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين إلى النقاط التالية:

1. القدرة على تحديد مسار حياته وأهدافه فالطالب الجامعي حتى دخوله الجامعة يكون أمام مرحلة تغيير حياته حيث يقرر تحديد مساره الدراسي أو تخصصه وهذا بالنظر لميوله وإمكاناته.
2. القدرة تحمل المسؤولية والاستقلالية فالطالب في المرحلة الجامعية يكون قد بلغ سن الرشد وخرج من مرحلة المراهقة، وبالتالي يكون هو المسؤول الأول عن تصرفاته، وقد خفت عليه المراقبة من قبل الوالدين والأهل.
3. التكيف مع البيئة وحل المشكلات فالطالب الجامعي ملزم بالقدرة على التأقلم مع البيئة المحيطة به، وحل مختلف المشكلات التي تواجهه والقدرة على إدارة المواقف، على الرغم من أن الكثير من الطلبة يفتقرون لهذه المهارة وهذا ما يتطلب إدراجها ضمن مكونات المناهج الدراسية وتدريب الطلاب عليها.

4. تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، إن ميزة التواصل تكون مبنية على مجموعة من الأسس كالثقة والاحترام وآداب الحوار وحسن الإصغاء، وتكوين الصداقات من الأمور المهمة التي تؤثر بشكل كبير في الحياة اليومية للفرد عامة، فوجود أصدقاء مقربين ومشاركتهم مختلف الاهتمامات واللجوء إليهم عند الحاجة أمر بالغ الأهمية.
5. تقبل الذات والذي يعبر أيضا عن الوصول إلى النضج الشخصي، فعلى الطالب الافتخار بما وصل إليه من إنجازات ونجاحات، وهذا يتولد من القدرة على الشعور بتقدير الذات اتجاه كل صفاته والابتعاد عن السلبية والتقليل من الذات الذي ينجر عنه الشعور بسوء الحال وعدم الارتياح مع الذات ومع الآخرين، فمعرفة نقاط قوتك وعدم إطلاق الأحكام السلبية على الذات يعزز الشعور بالثقة في النفس وتقبل الذات.

#### IV- الخلاصة:

- تشجيع مراكز البحث العلمي والباحثين في مجال علم النفس على الاهتمام بمواضيع علم النفس الإيجابي ( الارتياح النفسي، جودة الحياة، السعادة...)

- توعية الطلبة بمفهوم الارتياح النفسي وأبعاده ومدى تأثيره على صحتهم النفسية
- الاهتمام بالجوانب النفسية للطلبة وتقديم إرشادات وخدمات نفسية تساعدهم على اكتشاف ذاتهم.

#### - الإحالات والمراجع :

أولا: باللغة العربية:

#### المقالات:

1. سارة سليمان عبد الله السويلم (2019)، الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة البحث العلمي في التربية، 9(20)، 503-533.
2. سميرة محمد شند حسام إسماعيل هيبه، حنان سلامة سلومة (2013) مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، (36)، 673-694.
3. فتون خرنوب (2016)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 14(1)، 217-242.
4. نبيل جبرين الجندي وجبارة عبد التلاحمة (2017)، درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، مجلة الدراسات التربوية والنفسية-جامعة السلطان قابوس، مجلد11، عدد2.

#### الرسائل والأطروحات الجامعية:

5. منى سالم عمر العامري (2017)، علاقة جوانب العمل بمستوى الرضا الوظيفي ومعدلات السعادة الوظيفية لدى العاملين في المدارس الحكومية والخاصة، دراسة على مجلس أبو ظبي للتعليم في مدينة العين، أطروحة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الحكومة والسياسة العامة، جامعة الإمارات العربية المتحدة.

#### ثانيا: باللغة الأجنبية

6. Ana Alice Vilas Boas & Estelle M. Morin (2014), Psychological well-being and Psychological distress for professor sinbrazil and Canada, Revista de Administração Mackenzie, 15( 6), 201-219.
7. Corey L. M. Keyes, Christine Robitschek (2009), Keyes's Model of Mental Health With Personal Growth Initiative as a Parsimonious Predictor, Journal of Counselling Psychology, Vol 56, No. 2, 321-32.

8. Gerben .J . Westerhof & Corey L.M.Keyes (2009), Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan, Published online ,17(2), 110–119.
9. Joan E. van Horn, Toon W. Taris, Wilmar B. Schaufeli, & Paul J.G. Schreurs (2004), The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers , Journal of Occupational and Organizational Psychology , 77, 365–375.
10. Raymond MASSÉ, Carol Poulin, Clement Dassa, Jeanlambert, Sylvie Belair & Alex Battaglini (1998), The Structure of Mental Health: Higher-Order Confirmatory Factor Analyses of Psychological Distress and Well-Being Measures, Social Indicators Research, N 45,p 475–504.
11. Ryff,C.D.(1995) Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science 4, 99-104.

الملاحق:

ملحق رقم 1:

الجدول رقم (01) يوضح معاملات الارتباط

معامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل ارتباط البند مع البعد	رقم البند	البعد
,787**	,657**	Q1	الهدف من الحياة
	,719**	Q2	
	,720**	Q3	
	,399**	Q4	
	,748**	Q5	
	,771**	Q6	
	,398**	Q7	
	,712**	Q8	
	,601**	Q9	
	,715**	Q10	
	,831**	Q11	
	,613**	Q12	
,849**	,572**	3Q1	تقبل الذات

	,568**	4Q1	
	,785**	5Q1	
	,740**	6Q1	
	,679**	7Q1	
	,548**	8Q1	
	,471**	9Q1	
	,523**	0Q2	
	,736**	1Q2	
	,794**	22Q	
,823**	,765**	Q23	الاستقلالية
	,686**	Q24	
	,591**	Q25	
	,561**	Q26	
	,388**	Q27	
	,322*	Q28	
	,262**	Q29	
	,523**	Q30	
	,673**	Q31	
	,777**	Q32	
	,589**	Q33	
	,589**	Q34	
,751**	,710**	Q35	العلاقات الايجابية

	,575**	Q36	
	,655**	Q37	
	,691**	Q38	
	,634**	Q39	
	,560**	Q40	
	,452**	Q41	
	,546**	Q42	
	,611**	Q43	
	,637**	Q44	
	,635**	Q45	
	,648**	Q46	
,874**	,575**	Q47	النضج الشخصي
	,751**	Q48	
	,822**	Q49	
	,711**	Q50	
	,789**	Q51	
	,663**	Q52	
	,647**	Q53	
	,675**	Q54	
	,822**	Q55	
	,754**	Q56	
	,580**	Q57	

,819**	,628**	Q58	التمكن من البيئة
	,571**	Q59	
	,618**	Q60	
	,623**	Q61	
	,757**	Q62	
	,769**	Q63	
	,497**	Q64	
	,679**	Q65	
	,642**	Q66	
	,313**	Q67	
	,622**	Q68	
	,363**	Q69	

\*\* دال عند مستوى دلالة (0.05)

المصدر: مخرجات برنامج SPSS