

الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على طلبة من جامعة وهران)

Subjective Wellbeing among University Students: The Case of Oran University Students

أ. تلمساني فاطمة

أستاذة مساعدة ب. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة سيدي بلعباس

ملخص

يعتبر الارتياح النفسي من الميادين التي نالت اهتمام الباحثين والمختصين، ولقد زادت أهميته مع ظهور علم النفس الايجابي مع بداية الألفية الجديدة الذي يركز على دراسة القدرات و الجوانب الايجابية في الفرد ومحاولة استغلالها.

لقد قسم العلماء الارتياح النفسي إلى جانبين: جانب موضوعي وجانب آخر ذاتي، وهذا الأخير هو ما سنتناوله في الدراسة الحالية. وهذا لأهمية الجانب النفسي في نجاح الفرد في مختلف مجالات الحياة، وفي نفس الوقت لدى فئة مهمة في المجتمع ألا وهم الطلبة الجامعيين الذين يمثلون الشباب وهم مستقبل المجتمع. هذه الدراسة سنتناول الارتياح النفسي الشخصي والذي يمثل الجانب الذاتي للارتياح ويقصد به درجة الرضا عن الحياة بشكل عام والرضا عن مجالات الحياة المختلفة.

سنحاول في هذه الدراسة معرفة مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة، والفرق بين الذكور و الإناث، حيث تكونت العينة من 450 طالبا من مستويات مختلفة. و لقياس الارتياح استعملنا مقياس الارتياح النفسي الشخصي (SWB) لكومينز (Cummins). لقد تم تحليل المعطيات باستعمال SPSS، حيث بينت النتائج أن مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة متوسط، ولا يوجد فرق بين الذكور والإناث في مستوى الارتياح.

الكلمات الدالة: الارتياح النفسي الشخصي، طلبة جامعيين.

Abstract

Wellbeing is among the disciplines which attracted attention of researchers and specialists worldwide. Its importance has increased with the emergence of positive psychology at the beginning of the new millennium and which focuses on the study of the capacities and positive aspects of the individual by exploiting them. Wellbeing has two aspects: objective and subjective. In this study, we concentrate on the subjective well-being due to the importance of the psychological aspect in success in the different domains of life and on university students who represent the future of society.

This study will discuss the psychological and personal satisfaction, which represents self-satisfaction in general life and the degree of satisfaction within various domains of life. We will therefore try to find the level of subjective wellbeing among university students, and the difference between male and female, where the sample consisted of 450 students from different levels. We used to measure satisfaction profile Subjective Wellbeing Scale (SWB) of Cummins. Results of the study demonstrated an average level in subjective wellbeing and no difference in subjective wellbeing on the basis of gender.

Keywords: Subjective Wellbeing, University student.

مقدمة

جانب موضوعي، الذي يسمى الارتياح النفسي الموضوعي (objective well-being) والذي يعتمد، في دراسته، على المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد، أو، بدقة أكبر، على مؤشرات موضوعية محددة من طرف منظمات عالمية كالمنظمة العالمية للتنمية الاقتصادية- على سبيل المثال: الدخل، السكن ونوعيته، الصحة ونوعية الخدمات المقدمة فيها، التعليم وجودته... الخ. من جهة أخرى: جانب ذاتي، الذي يسمى الارتياح النفسي الشخصي (subjective well-being) حيث يرجع إلى الدرجة التي يقدمها الفرد لذاته من خلال تقييمه الشخصي لرضاه عن حياته.

وهذا ما أكده فينهوفن « (2009) (Veenhoven) أي أن مفهوم السعادة يحمل معنيين مختلفين، الأول موضوعي، والثاني ذاتي. وفي الحالة الأولى فإنها تكون تقريبا مرادفة مفهوم الحرية Freedom، حيث السعادة تعني عيش الفرد في سلام وحرية، أي توافر ظروف جيدة وملائمة لحياته وخاصة المادية. وفي الحالة الثانية يمثل الجانب الذاتي للارتياح النفسي، فإنها تعرف على أنها حالة عقلية (State of mind) تعكس شعور الفرد وتقديره المستقر لحياته.

وما يهمنا في الدراسة الحالية هو البعد الذاتي للارتياح النفسي والمتمثل في الارتياح النفسي الشخصي (subjective well-being) ، حيث نحاول دراسته لدى الطلبة الجامعيين والتي تتمثل فئة الشباب التي تعتبر العنصر الفعال في المجتمع، والمحرك الأساسي له التي يعتمد عليها لتطوير المجتمع، ولتكوين جيل صالح قادر على خدمة مجتمعه يجب توفر الشروط اللازمة له، ويعتبر الارتياح شرطاً لتكوين الفرد السوي القادر على القيام بمهامه. وانطلاقاً من أهمية الارتياح أردنا تناول الإشكالية التالية:

- ما هو مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل هناك فرق بين الذكور والإناث في الارتياح النفسي الشخصي؟

2- أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

- معرفة مستوى الارتياح النفسي الشخصي للطلبة.
- معرفة الفرق في الارتياح النفسي الشخصي بين الذكور والإناث.

3- التعريفات الإجرائية

الارتياح النفسي الشخصي (subjective well-being): هو الدرجة الرضا التي يضعها الطالب حول الرضا عن الحياة ومجالاتها.

الطلبة: يمثلون طلبة جامعيين في تخصصات مختلفة ومراحل دراسية مختلفة في جامعة وهران والمدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

لقد إنشغل الإنسان منذ القديم بمسألة السعادة، ولم تقتصر على عصر محدد؛ وإنما نالت إهتمام المفكرين في مختلف الحضارات، فلقد تم استكشافه في الحضارات الإغريقية ولدى الحضارات الشرقية القديمة، وفي نفس الوقت حظي باهتمام العلماء والباحثين في مختلف التخصصات؛ فقد أكد المرهانكس «Elemer Hankiis» أن الإهتمام بهذا الموضوع ليس بالجديد، فمن الثابت تاريخياً أن المدن الصغيرة في العصور الوسطى كانت تتناول الأراء ووجهات النظر المتعلقة بارتياح (سعادة) الأفراد و طبيعة الحياة الملائمة لهم، كذلك الحال في المدن الكبرى، ولم يكن الهدف آنذاك تحسين نوعية الحياة بقدر ما تمثل في اكتشاف الموارد البيئية في محاولة لاستغلالها من ناحية، ومواجهة الاضطرابات الاجتماعية من ناحية أخرى؛ وهذا ما يؤكد الأصول القديمة للمفهوم.

ولقد اختلفت المصطلحات المستعملة لدراسة هذا الموضوع في التخصصات المتعددة، فكل تخصص استعمل المفهوم المناسب لدراساته، فنجد الارتياح النفسي (Wellbeing)، السعادة (Happiness) وجودة الحياة (Quality of Life)؛ وقد بين فينهوفن 2007 «Veenhoven» على أن هذه المصطلحات تستعمل بالتبادل والتبادل (فينهوفن 2009: 08). وفي دراستنا الحالية نستعمل الارتياح النفسي (Wellbeing) لمناسبه لميدان علم النفس، وانه من المسلمات أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطيبة التي يشعر فيها بالارتياح، ولكن الملاحظ هو تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل القلق، الاكتئاب، والضغط النفسية والتشاؤم الأكثر تناولاً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم.

وهذا ما أدى بالعلماء إلى محاولة الخروج من هذا التوقع في الجانب السلبي لدراسة الجانب الآخر ألا وهو الناحية الايجابية لدى الفرد، وفي السنوات الأخيرة ومع ظهور علم النفس الايجابي كتيار علمي، تجدد الإهتمام من جانب علماء النفس وعلماء آخرين بهذا المفهوم.

1- إشكالية الدراسة

قد تطور الإهتمام بمفهوم الارتياح النفسي بظهور علم النفس الايجابي حيث يعتبر هذا الأخير اتجاهاً جديداً أتى مخالفاً للاتجاهات التي كانت سائدة في علم النفس بصفة عامة، والتي ميزها، منذ البدايات الأولى لهذا العلم، التركيز على دراسة الجوانب السلبية للفرد والبحث عن كيفية معالجتها. فعلم النفس الايجابي هو دراسة الظروف والعمليات التي تساهم في ازدهار الفرد أو الأداء الأمثل للأفراد، للجماعات والمؤسسات (10: Haidt.Gable, 2005). ويعتبر الارتياح النفسي موضوعاً مركزياً له.

وإن ظاهرة الارتياح النفسي تتحدد في جانبين. من جهة :

4. الإطار النظري

بأحداث الحياة، حيث أن الارتياح العام هو ناتج عن مجموع الارتياح المحصل عليه من كل مجال من مجالات الحياة. (Roubaud, Findrakoto, Harrera, 2006: 07).

بالرغم من اختلاف وجهات النظر في التعاريف السابقة وعدم تحديد مفهوم واضح إلا أنه يتبين أن كلها ترى أن ارتياح الفرد يتمثل في الجانب الايجابي للفرد حيث تتمثل في كل ما هو تقييم ايجابي لحياتنا ومختلف مجالاتها.

5- منهج الدراسة

لقد استعملنا المنهج الوصفي وهذا نظرا لطبيعة الدراسة و البيانات المراد الحصول عليها لمعرفة مستوى الارتياح لدى الطلبة، و يقوم المنهج الوصفي على دراسة الظاهرة، كما توجد في الواقع من خلال وصفها وصفا دقيقا و جمع المعلومات و تحليلها وتفسيرها، و من ثم عرض النتائج في ضوءها. و من خصائص هذا المنهج أنه يذهب إلى التوصل إلى استنتاجات تساهم في فهم الواقع، و تعميم نتائج دراسة الباحث وفق المعطيات الخاصة بجمع المعلومات و البيانات التي تتلخص في الجداول البسيطة و المركبة التي تمثل نتائج التساؤلات المطروحة و الفرضيات.

6- عينة الدراسة

لقد تم اختيار العينة في هذه المرحلة من البحث بطريقة عرضية وقد تمثلت في طلبة من جامعة السانبا- وهران (كلية العلوم الاجتماعية و كلية العلوم الإنسانية)، و المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي بمدينة وهران.

الجدول 01: عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
44.45%	200	ذكور
55.55%	250	إناث
100%	450	المجموع

أن العدد الإجمالي للعينة هو 450 طالب و طالبة، يمثل عدد الإناث 250 طالبة أي ما يعادل نسبة 55.55% من إجمالي أفراد الدراسة، في حين عدد الذكور يمثل 200 طالب أي ما يعادل نسبة 44.45% من مجموع عينة الدراسة.

7- أدوات الدراسة

مقياس الارتياح الشخصي يتكون من مؤشر الارتياح النفسي الشخصي (Personal Wellbeing Index) وهو يتكون من ثمانية أبعاد تتمثل في: درجة الرضا عن المستوى المعيشي، الصحة، الانجازات، العلاقات، الأمن، الانتماء، الأمن حول المستقبل و الرضا عن التدين.

وتمثل هذه الأبعاد المكونات الأساسية للرضا عن الحياة كما

لقد تعددت الدراسات التي تناولت الارتياح النفسي الشخصي وبالتالي تعدد التعريفات المقدمة له وفيما يلي سنتناول أهم التعريفات لهذا المفهوم:

نجد كل من دينر «Diener» و لوكاس «Lucas» أن هذه العناصر الثلاثة- الرضا عن الحياة، وجود المشاعر الايجابية و غياب المشاعر السلبية- هي التي تدل على مستوى ارتياح الفرد، وأن مضمون الارتياح في هذه يتلخص فيما يلي:

- زيادة خبرات المتعة (Experience of pleasure)

- نقص الخبرات غير المتعة (alack of unpleasant experiences)

- الرضا عن الحياة (Satisfaction with life)

(Seligson, Huebner, Valois, 2005: 357).

حدد سليغمان سنة 2002 ثلاثة مسالك للوصول إلى السعادة أو الارتياح النفسي من وجهة نظر علم النفس الايجابي وهي و تمثل في: المشاعر أو الانفعالات الايجابية (positive emotion)، السرور (Pleasure)، والالتزام (Engagement). وأكثر الأفراد ارتياحا هم أولئك الذين يتبعون المسالك الثلاثة، ويقول أن السعادة لا تتحقق بالقدر الكافي إذا ما تبني الفرد مسلك المتعة دون غيره من المسالك. (O'Brien, 2008: 19).

فيما نجد كومينز «Cummins» يرى أن الارتياح النفسي الشخصي هو تقييم الحياة بطريقة ايجابية وقد حدد للارتياح مكونين اثنين هما:

1- الرضا المعرفي.

2- المشاعر الايجابية أو الشعور بالسعادة

(Bourke, Geldens, 2006: 169).

وفي هذا الإطار نجد دينر «Diener» الذي وضع للارتياح ثلاث مكونات وهي:

1- الرضا عن الحياة (مدى الانسجام والتطابق مع الحياة).

2- وجود المشاعر أو الانفعالات الايجابية (كالفرح).

3- غياب المشاعر أو الانفعالات السلبية (كالقلق، العدوانية، الاكتئاب).

إن نموذج دينر 2009 «Diener» للارتياح النفسي يقوم على فكرة أن التوافق والتكيف مع التجربة الشاملة لردود الأفعال نحو الحياة سواء من حيث الرضا أو الانفعالات الايجابية أو السلبية (O'Brien, 2008: 42).

وأن هذه الأبعاد التي حددها دينر «Diener» قامت على دلائل والتي استمدها من الدراسات التي تمت منذ 1985 حيث أن الرضا عن الحياة ينقسم بدوره إلى ميادين عديدة مثل: (المهنة، الأسرة، الصحة، المال.... إلى غير ذلك)، وكذلك الانفعال السلبي (القلق، الإحباط) والانفعال الايجابي (الفرح، الحب، السرور....) (McMahan, Estes, 2010).

وهذا ما يدعمه كوهن 2000 «Cohen» أن الارتياح يأتي من مختلف مجالات الحياة أو مختلف الجوانب الايجابية المرتبطة

أكثر من 55 مليار دولار ما بين 2005 و2009 لإنفاقها على النمو الاقتصادي، وتحسين المستوى المعاش.

ومن بين الأسباب التي يمكن أن تكون عاملا أو التي ساهمت في عدم ارتفاع مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى عينة الدراسة هو أن هؤلاء الطلبة هم في مرحلة الشباب، وبالتالي التفكير في المستقبل يؤدي بهم إلى درجة من القلق، وهذا نتيجة إحساسهم بعدم الأمان حول ما يخبئه لهم المستقبل، حيث يعتبر الحصول على عمل مثلا بعد التخرج حلما يصعب تحقيقه الشخصي. وبالتالي يتعرض هؤلاء إلى ضغط كبير هذه الناحية، وإنه بالرجوع إلى بعض الدراسات في هذا الموضوع فقد أكد كوفيس «Kovess» وآخرون (1993) بأن ما تكرسه البطالة من فقر وتدهور المستوى المعيشي للفرد، لا يحد فقط من شعور العاطل بالأمن بل يهدد صحته النفسية، وهو ما أوضحته دراسة حول علاقة البطالة بالصحة النفسية، والتي أكدت « أن البطالين يظهرون تدهورا واضحا في صحتهم النفسية القلق، الاكتئاب، ونقص الدافعية، حيث أن انشغالهم بالمشاكل المادية وفقدان الأمل في الحصول على عمل يؤدي إلى هبوط في المزاج ونقص في تقدير الذات (Kovess, Et. Al 406: 1993.)

وقد دلت الدراسات النفسية التي تناولت انعكاسات البطالة على الفرد أن غياب العمل يزيد من هشاشة الفرد وبالتالي تعرضه للمشاكل النفسية، وهذا ما دلت عليه دراسة قام بها بانكس «Banks» وجاكسون «Jakson» إذ وجدا علاقة موجبة بين البطالة وظهور اضطرابات نفسية على الفرد البطال (Pugliese, 1997:159).

وإن هذه النتيجة تعتبر من المنطقي أن يؤول إليها ذلك الشاب الذي لا يملك مصدرا ماليا ثابتا للعيش، فيرى مستقبله غير واضح المعالم، فتتضاءل فرصه في جميع مجالات الحياة ومنها الزواج وتكوين الأسرة وتحقيق أهدافه المختلفة، وإن كل ما سبق يعتبر من العوامل المساهمة في الارتياح وبهذا يتناقض مستوى الارتياح لدى الفرد.

ولكن نلاحظ من خلال المنحنى البياني نجد أن درجات الرضا في مجالات الحياة تتباين من مجال إلى آخر فنجد الارتياح النفسي الشخصي مرتفع (الصحة والعلاقات)، ومن بين الأسباب أن هؤلاء الطلبة هم في مرحلة الشباب وبالتالي يتمتعون بصحة جيدة مقارنة بمن هم أكبر في السن فلهاذا درجة الرضا عن الصحة متوسط درجاتها يساوي 84.85 وهي مرتفعة، وكذلك العلاقات فمتوسط الدرجات يساوي 75.85 وبالتالي درجة الرضا مرتفعة وهذا لكون الطالب في المرحلة الجامعية لديه علاقات عديدة فالجامعة تعتبر مرحلة مميزة في حياة الفرد وتتميز بعلاقات كثيرة؛ على اعتبار أن الجامعة فيها تخصصات متعددة وتجمع طلبة من مناطق مختلفة، وهذا الاحتكاك يولد لدى الطلبة صداقات وعلاقات متعددة، إضافة إلى أنه في هذه المرحلة يستطيع الطالب اختيار علاقاته بحرية أكبر مقارنة بالمراحل التي تسبقها.

أثبتته الدراسات السابقة (انظر International Wellbeing Index Manual, 2006 (Group: Personal Wellbeing Index Manual).

ويشير دليل المؤشر المذكور إلى إرفاق الأبعاد الجزئية مع السؤال المتعلق بالرضا عن الحياة بشكل عام.

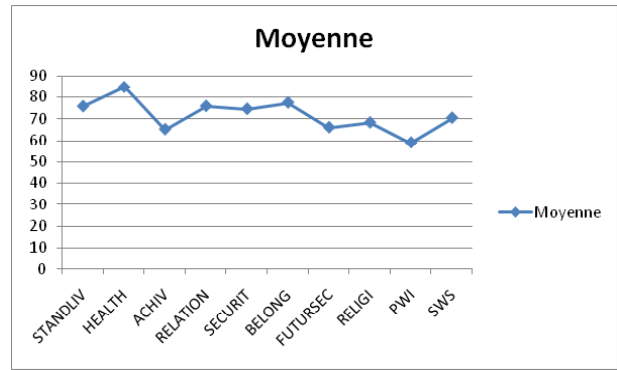
والجدول الآتي يبين فقرات المقياس :

الجدول 02: توزيع بنود مقياس الارتياح الشخصي

المؤشرات	الفقرات
الرضا العام عن الحياة	1.
مؤشر الارتياح الشخصي	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

8- نتائج الدراسة

الفرضية الأولى: مستوى الارتياح النفسي الشخصي مرتفع لدى الطلبة



منحنى بياني (01) يبين متوسطات درجات الطلبة في المجالات الحياة ومؤشر الارتياح الشخصي والرضا عن الحياة

مناقشة نتائج الفرضية الأولى

من خلال المنحنى البياني (1) نجد أن متوسط درجات مؤشر الارتياح النفسي الشخصي والمتمثل في درجة الرضا في مجالات الحياة لدى الطلبة يساوي 58.97 وبالتالي هو متوسط، أما متوسط درجات الطلبة في الرضا العام عن الحياة؛ وهذا يعني أن مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة ليس مرتفع، وبالتالي إن مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة متوسط. وهذا ما يتماشى مع ما قدمه تيلوين ومزيان في دراستهما للارتياح النفسي في الجزائر وقد لاحظ الباحثان أن متوسط درجة مؤشر الارتياح الشخصي (PWI) في الجزائر يساوي 65.19 بانحراف معياري يساوي 17.7 أقل من مثيلتها في أستراليا بمتوسط يساوي 74.90. وقد أكدنا أن هذه النسبة في الارتياح لا تعبر عن إمكانيات الحقيقية للجزائر، أي أن الملاحظ عدم تحقيق ارتياح نفسي كافي يتناسب مع الموارد والإمكانيات البشرية والاقتصادية للبلاد على الرغم من أننا نجد أن تيلوين ومزيان (2012) أكدنا أن الجزائر خصصت

الفرضية الثانية: هناك فرق في الارتياح النفسي الشخصي بين الذكور والإناث.

الجدول 03: الفروق في الارتياح النفسي الشخصي حسب الجنس

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة		
غير دال	1.135	13.17	58.19	200	الذكور	مؤشر الارتياح
		11.30	59.53	250	الإناث	
غير دال	1.107	28.63	67.87	200	الذكور	الرضا عن الحياة
		12.22	71.83	250	الإناث	

الشخصي. وكذلك دراسة بونتروتو «Pontrotto» وآخرين (2007).

وهذا لا ينفي أن هناك دراسات جاءت نتائجها معاكسة للدراسة الحالية، وأكدت أن هناك فروق بين الجنسين في الارتياح النفسي الشخصي كدراسة كوبر «Cooper» وآخرين. (1995)، وكذلك دراسة روثمان «Roothman» (2001).

وبين دينر أن الفروق بين الجنسين في معدلات الارتياح النفسي الشخصي تظهر في مراحل عمرية معينة، فالنساء أسعد في مرحلة الشباب (حيث يتمتعن بقيمة جاذبيتهن)، أما الرجال فيكونون أسعد في مرحلة منتصف العمر (حيث يصلون إلى قمة المكانة الاجتماعية). وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدل الارتياح النفسي الشخصي فإن هناك مصادر للسعادة متشابهة (الأسرة، والتفاعل الاجتماعي وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية) (Diener, 2000).

خلاصة

يعتبر الارتياح النفسي الشخصي عنصراً أساسياً لتحقيق التوازن والتوافق لدى الفرد، وبشكل خاص لدى الطالب الذي يعتبر في مرحلة الشباب وهي مرحلة مهمة تحضر الفرد للمستقبل، وبالتالي يجب الاهتمام بهذه الفئة وتوفير ما يحقق لها التوازن والصحة النفسية الجيدة التي تؤدي إلى تكوين فرد سوي صالح لخدمة المجتمع والمساهمة في تطويره.

قائمة المراجع

- 1- Bourke. L. Geldens. P. (2007). Subjective Wellbeing and its meaning for young people in a rural Australian center. Social Indicators Research . 82: 165-187.
- 2- Cummins. R. A. (1996). The Domains of Life Satisfaction: an Attempt to Order Chaos. Social Indicators Research. 38 (1), 303-332.
- 3- Diener. E. Suh. M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K.W. Schaie & M.P. Lawton (Eds.) Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 17. Focus on emotion and adult development (pp. 304-324). New York: Springer
- 4- Eddington. N. Shuman. R. (2008). Subjective Well-being

من خلال الجدول (03): يتضح أن ت المحسوبة غير دالة مع أبعاد الارتياح النفسي الشخصي، حيث نجد أن ت للمؤشر الارتياح الشخصي تساوي 1.135، أما الرضا عن الحياة فإن ت تساوي 1.107 ومن هذا نستنتج عدم تحقق الفرضية أي لا يوجد فرق في الارتياح النفسي الشخصي على أساس الجنس.

مناقشة الفرضية الثانية

من خلال الجدول (03): فإن اختبارات غير دال في الأبعاد الثلاثة لارتياح النفسي الشخصي، وبالتالي لا يوجد فرق في الارتياح النفسي الشخصي بين الإناث والذكور، وهذا يعود ربما إلى تغير دور المرأة في المجتمع، والدور الذي أصبحت تلعبه هذه الأخيرة في المجتمع، حيث أصبحت المرأة تتمتع بنوع من الحرية مقارنة بسنوات سابقة، حيث وضحت الطالبات أن وصولهن إلى الجامعة يعتبر إنجازاً بالنسبة لهن وخاصة اللواتي يقطنن في المناطق نائية، حيث لا تزال بعض الذهنيات القديمة تسيطر على المجتمع، فلا تزال الأدوار التقليدية تفرق بين الجنسين (الرجل والمرأة)، وما نلاحظه التغيرات الحاصلة في المجتمع كخروج المرأة إلى العمل، وبالتالي تغير نوع العلاقة التي تربط بين المرأة والرجل، فيؤكد دينر «Diener» أن المقاطعة بين الرجل والمرأة تغيرت لتصبح تواصل بين الرجل والمرأة والذي يسمى المشاركة (communion) والمشاركة تقوم على التفهم والاهتمام بالآخرين، الثقة في النفس والاستقلالية... الخ والتي جميعها تعتبر عوامل مساهمة في الارتياح (Eddington, Shuman 03: 2008).

وتأتي هذه النتيجة متلائمة مع نتائج دراسة انغهارت (Inglehart, 1990) التي قام بها بدراسة الارتياح النفسي الشخصي في 16 دولة، ووجد أن الاختلافات في الارتياح النفسي الشخصي SWB بين الرجل والمرأة كانت صغيرة جداً. وفي نفس السياق نجد دراسة ميكالوس (Michalos) في 30 دولة وأكدت أن الفروق بين الجنسين صغيرة جداً في الرضا عن الحياة بشكل عام (Eddington, Shuman 2008:03).

وأظهرت نتائج دراسة بوريس «Borris» وآخرين (2009) عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين الجنس والارتياح النفسي

- 9- Pugliese, E. (1997), socio- économie du chômage. ed : Harmattan. Paris.
- 10- Seligson, J. Huebner . E. Valois, F.(2005). An Investigation of A Brief Life Satisfaction Scale With Elementary School Children. Social Indicators Research . 73: 355-374.
- 11-Tiliouine, H. and Meziane .M.(2012).The Quality of Life of Muslim Populations: The Case of Algeria. In Kenneth C. Land Alex C. Michalos M. Joseph Sirgy Editors. Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research.Springer.
- 12- Veenhoven .R. (2009) Well-Being in Nations and Well-Being of Nations Is There a Conflict Between Individual and Society?. Soc Indic Res . 91:5-21.4
- (HAPPINESS). Continuing Psychology Education Inc
- 5- Gable .S. L. Haidt J.(2005). What (and Why) Is Positive Psychology?. Review of General Psychology .Vol. 9. No. 2. 103-110
- 6- O'Brien, M .(2008). Well-Being and Post-Primary Schooling.. NCCA Research Report No. 6 NCCA 2008 National Council for Curriculum and Assessment. www.ncca.ie.
- 7- kovess .v. et all (1993) : une enquête de santé mentale. l enquête de santé des franciliens.ed : Ann Med Psycho. Paris.
- 8- McMahan.E , Estes, D.(2010). Measuring Lay Conceptions of Well-Being: The Beliefs About Well-Being Scale. J Happiness Stud.