

مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف المسيلة

The level of psychological well-being among first-year students of social sciences, Faculty of  
Humanities and Social Sciences- A field study at Mohamed Boudiaf University, M'sila

سليمة سايحي

فاتح عثمانية\*

أستاذ التعليم العالي، جامعة محمد خيضر بسكرة

طالب دكتوراه. جامعة محمد خيضر بسكرة

Salima Sayhi

Fateh Atamnia

Professor, Mohamed Khider University of

PhD student, Mohamed Khider University of

Biskra

Biskra

salima.sayhi@univ-biskra.dz

Fateh.atamnia@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2023/12/07

تاريخ القبول: 2023/09/15

تاريخ الاستلام: 2023/06/17

- الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة قوامها 30 طالبا جامعيًا يزاولون تكوينهم بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف المسيلة، حيث أنه في هذا الصدد تمت دراسة مستوى الرفاه النفسي ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام مقياس الرفاه النفسي، اعتمادا على المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة هذا البحث.

وقد دلت النتائج أن الطلبة الجامعيين يتميزون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي، كما تم التوصل إلى الرفاه النفسي لدى هذه العينة وتبعًا لهذه النتائج أوصى الباحثون بضرورة التركيز على دراسة كل أبعاد الرفاه النفسي لدى كل أطراف المجتمع، وكذا بناء برامج تهدف إلى الرفع أكثر من مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين على وجه الخصوص كونهم نخبة المجتمع المتطور والمتميز.

وكون الرفاه النفسي يتضمن في أبعاده على العلاقات الإيجابية مع الآخرين، التمكن الشخصي، الاستقلالية، الشعور بالهدف والمعنى في الحياة، والنمو والتطور الشخصي. يصل المرء إلى حالة الرفاه النفسي إذا وصل لحالة اتزان تتأثر بأحداث الحياة الصعبة والمجزية. كما أن الرفاه هو الموضوع الرئيس في علم النفس الإيجابي، الذي يسعى إلى اكتشاف العوامل التي تسهم في رفاه الإنسان. يشير مارتن سيلجمان أن هذه العوامل تتكون من المشاعر الإيجابية، والانخراط في نشاط، ووجود علاقات جيدة مع أشخاص آخرين، والعثور على معنى الحياة، والشعور بالإنجاز عند السعي لتحقيق الأهداف.

- الكلمات المفتاحية: الرفاه، النفس، طالب جامعي.

**Abstract:** The current study aimed to know the level of psychological well-being among a sample of 30 university students practicing their training at the Faculty of Humanities and Social Sciences at the University of Mohamed Boudiaf M'sila. The nature of this research.

The results indicated that university students are characterized by a high level of psychological well-being, and psychological well-being was reached in this sample. According to

\*- المؤلف المرسل

these results, the researchers recommended the need to focus on studying all dimensions of psychological well-being among all segments of society, as well as building programs aimed at raising more than the level of well-being psychological awareness of university students in particular, being the elite of the developed and distinguished society.

Psychological well-being includes positive relationships with others, personal mastery, independence, a sense of purpose and meaning in life, and personal growth and development. A person reaches a state of psychological well-being if he reaches a state of balance influenced by difficult and rewarding life events. Well-being is also a major topic in positive psychology, which seeks to discover the factors that contribute to human well-being. Martin Seligman suggests that these factors consist of positive emotions, engaging in activity, having good relationships with other people, finding meaning in life, and feeling accomplished when striving to achieve goals.

**Keywords:** well-being, self, College student.

### 1- مقدمة ومشكلة الدراسة:

تعد الجامعة المؤسسة الرسمية والرئيسية في إعداد قيادات المجتمع الفكرية والسياسية المهنية وكل متطلباته وحاجاته، فال يمكن لغيرها من المؤسسات أن تعوضها أو تنوب عنها فهي التي تلبى جل حاجيات المؤسسات الأخرى، من خلال ممارسة دورها الأساسي والمتمثل في البحث العلمي، الذي يعد العمود الفقري لكل جامعة، غير أن أهم عنصر يضمن للجامعة مكانتها وللبحث العلمي استمراريته ذلك الباحث العلمي. الطالب الجامعي.. الذي تسعى الدول من خلال تطوير جامعاتها الى اعطائه القدر الكافي من الاهتمام، من أجل أن ينمي قدراته وإمكاناته والتفرغ للتكوين والبحث العلمي. فمن مهام الجامعة الحديثة هو تكوين وتنمية شخصية الطالب بجميع أبعادها الاجتماعية والوجدانية والمعرفية الأمر الذي سينعكس إيجاباً عليه شخصياً وعلى مجتمعه عامة (بعايري، 2022، ص. 47).

يمر الفرد في حياته بمراحل عمرية مختلفة، كل مرحلة لها تأثيرها على حياة الفرد وسلوكه وحتى أذواقه واختياراته، وتعتبر مرحلة الشباب أهم هذه المراحل ويتجلى ذلك في كثير من الأمور، أبرزها ميل الشباب في هذه المرحلة إلى الاستقلال واتخاذ القرار والبعد عما تمليه الأسرة من تصورات ومقترحات ومن بين الأمور التي يميل الشباب إلى اتخاذ القرار فيها قضية اختبار التخصص الدراسي، ومما لا شك فيه أن الاختبار الأنسب للتخصص الدراسي له الأثر الكبير في رسم معالم مستقبل الطلبة بعد تخرجهم من الجامعة. وحياتهم ككل. وتعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التعليمية في حياة الطالب كونها الباب الأخير له للتوجه إلى الحياة العملية من خلال وضعه للأهداف والطموحات التي تراعي قدراته، خاصة وأن إيجاد العمل الملائم أصبح من أهم

الهواجس التي تطارد الطالب في ظل انتشار البطالة ضمن مجتمع حديث، فالطالب إذا أراد اختيار تخصص ما فهو بذلك يبحث عن إشباعه النفسي والاجتماعي الذي يسعى به إلى تحقيق ذاته ومكانته الاجتماعية، حيث تتداخل عدة عوامل في اختبار التخصص الدراسي منها الأسرة، الأصدقاء، الجامعة، وأخيرا العادات والأعراف (يسعد وجردير، 2022، ص. 270).

كما يتناول علم النفس دراسة الاضطرابات والسلوكات والمشكلات النفسية، وقد ظهر توجه حديث مؤسسه (Seligman 1990) ، وتعتبر الرفاهية النفسية من المطالب التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها في هذه الحياة، وأشار الباحث حجازي هناء وسعادة من الأمور التي تدفع الشخص لمجابهة الصعاب وتحملها والقدرة على التعايش معها، وأن مقومات البقاء ترتبط بيولوجيا بالسعادة لدى البشر كالعيش في بيئة آمنة وتوفر الماء والخضرة والمناخ المعتدل والسكن كلها مدعاة للارتياح والسعادة ويضاف إليها روابط الاقتران وإقامة علاقات متينة (شرقي، 2012، ص. 507).

أشارت دراسة محمود الدريري خالد الحايك (2011) التي نصت على أن التعليم المبني المهارات الحياتية يسعى الى تنمية قدرات المتعلمين وتطويرها للتكيف مع أوضاع الحياة الواقعية .... إذ أنه يعزز السلوكات الإيجابية طويلة الأمد (مرسلي وبن سعيد، 2022، ص. 204).

كما أشارت دراسة الأحمد (2018) والتي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين التسويق الأكاديمي والثقة بالنفس لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة دمشق، بالإضافة إلى التعرف على الفروق وفقا لمتغيري الجنس، والسنة الدراسية، وللإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من فرضياتها طبق الباحث مقياسي التسويق الأكاديمي والثقة بالنفس على عينة قوامها 118 طالبا وطالبة موزعين على مختلف متغيرات الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود عالقة ارتباطية سالبة بين التسويق الأكاديمي والثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق على مقياس التسويق الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، و لمتغير السنة الدراسية لصالح طالب السنة الرابعة، وعدم وجود فروق بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس الثقة بالنفس تعزى لمتغيري الجنس و السنة الدراسية، وقد أوصى الباحث ببعض التوصيات ذات العلاقة (بودراع وبولسنان، 2022، ص. 93).

ومع جماعات الانتماء كلها تشعر المرء بالسعادة والرفاهية لارتباطها بتوفير مقومات البقاء والأمن مصطلح الرفاهية النفسية من المصطلحات الحديثة في علم النفس، وهو أحد المحاور الرئيسية لعلم النفس الإيجابي وهو علم حديث، وقد يرى بعض رواد علم النفس أنه مصطلح مرادف لمفهوم السعادة أو الوجود الأفضل أو العيش الطيب أو الحياة الطيبة أو جودة الحياة أو

الهناء النفسي والشخصي، فهذه المرادفات جميعها تشير إلى التفاؤل والإيجابية في حياة الإنسان. وعمومًا يقصد بالرفاهية النفسية المؤشرات والدلائل السلوكية والانفعالية التي يمتلكها الفرد في حياته، والتي تدل على رضا الفرد عن حياته بشكل تام. فيشعر الشخص دائمًا بالإيجابية، ويسعى دائمًا لوضع أهداف قيمة وذات معنى، ويضع خططًا لتحقيقها، وتتشكل لديه علاقات اجتماعية إيجابية، ويشعر بالاستقلالية في تحديد مسار حياته؛ وبالتالي يشعر الفرد بالسكينة والطمأنينة والراحة النفسية؛ وبالتالي يتمتع الفرد بصحة نفسية عالية بعيدًا عن الاضطرابات والضغوطات والمشاكل النفسية. إضافة إلى ذلك أن الرفاهية النفسية هي رضا الفرد عن حياته، فتقل المشاعر والمشكلات السلبية، وتظهر المشاعر الإيجابية لديه، وقد تكون الرفاهية النفسية إما مرتفعة أو منخفضة لدى الشخص. فعندما يقوم الشخص بتقييم حياته ومدى تحقيق أهدافه تظهر لديه مستوى الرفاهية، فعندما يُشبع الشخص حاجاته، ويحقق أهدافه ويمارس الأنشطة التي يحبها يشعر بالرضا عن ذاته وبالتالي يكون لديه مستوى الرفاهية النفسية مرتفع. وفي حال كان مستوى الرفاهية النفسية منخفضًا يستطيع الفرد رفع المستوى من خلال تنظيم انفعالاته وذاته والاستمرار في تعلم كل ما هو جديد والانتباه إلى الخصائص الشخصية وعمره وخبراته في الحياة، فعندما يقدر الشخص ذاته، ويزرع في نفسه الأمل والتفاؤل بعيدًا عن الحزن والمشاعر السلبية يتكيف مع بيئته، فيشعر بالرفاهية النفسية. (<https://mawdoo3.com>)

وفي ظل هذه المعطيات جاءت هذه الدراسة للبحث في مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

تعتبر دراسات Ryff حول الرفاه النفسي من أكثر الدراسات التي رسخت هذا المفهوم وطرائق البحث فيه، وكيفية قياسه وأهم مؤشرات، وقدمت نموذجًا متعدد الأبعاد للأداء النفسي الإيجابي، ويشتمل على أبعاد أساسية (تقبل الذات. العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الاجادة البيئية الهدف في الحياة النمو الشخصي (فنون، 2016. ص. 219). والرفاهية النفسية psychological well being: تشير الى بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد ونوعية حياتهم. (ryff.1999. p. 247)

ومما سبق تناولت هذه الدراسة مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة قوامها 30 طالبًا جامعيًا ومنه يمكن طرح التساؤل الآتي: ما مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟

**1-1-التساؤلات الفرعية:**

- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال الاستقلالية؟
- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال التمكّن البيئي؟

ما مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال النمو الشخصي؟  
ما مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين؟  
ما مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال الحياة الهادفة؟  
ما مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال تقبل الذات؟

## 2- الفرضيات:

1-2-الفرضية العامة: يوجد مستوى مرتفع للرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

### 2-2-الفرضيات الجزئية:

- يوجد مستوى مرتفع للرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال الاستقلالية.  
- يوجد مستوى مرتفع للرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال التمكّن البيئي.  
- يوجد مستوى مرتفع للرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال النمو الشخصي  
- يوجد مستوى مرتفع للرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين

- يوجد مستوى مرتفع للرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال الحياة الهادفة.  
- يوجد مستوى مرتفع للرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

## 3-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها لطبقة مميزة من المجتمع. وهي شريحة الطلبة الجامعيين الذين يمثلون زبدة ونخبة المجتمع، كما ترتبط أهميتها بالموضوع التي نتناوله وهو مستوى الرفاه النفسي لدى هذه الفئة، وكلاهما له أهميته في تأثيره على حياة الإنسان، كما تكمن أهمية الدراسة كالآتي:

1-التعريف ببعض المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي تتمثل في كفاءة الذات-الرفاهية النفسية.

2-معرفة مدى إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

3-اعتماد عينة مهمة في المجتمع وهم طلبة الجامعة والتي تساهم في بناء المجتمع وتطوره.

## 4-تحديد المفاهيم:

1-4-الرفاه النفسي: يعرف رايف وكيس (1995, p. 719) Keyes & Raff الرفاه النفسية بأنها قدرة الشخص على تحقيق حياة ذات معنى ومواجهة تحديات الحياة الواقعية. (العجبي والهملان، 2012، ص. 153).

يرى (Seligman, Martin (2 May 2011) أن الرفاه هو الموضوع الرئيس في علم النفس الإيجابي، الذي يسعى إلى اكتشاف العوامل التي تسهم في رفاه الإنسان (https://www.wikiwand.com).

وتعرف Ryff الرفاهية النفسية على أنها بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم (فتون، 2016، ص. 221).

وفي دراستنا يشمل الرفاه النفسي مستوى مرتفع للصحة النفسية بكل جوانبها الفكرية السلوكية والانفعالية والنفسية التي يمكن أن تميز الطالب.

2-5- الطالب الجامعي: أشار الباحث دليو وآخرون (1995، ص. 293). إليه بأنه يعتبر الطالب أحد العناصر الأساسية والفاعلة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي، إذ أنه يمثل عدديا النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية (بطاط، 2022، ص. 293).

#### 6- الإجراءات المنهجية:

1-6- منهج الدراسة: اعتمادنا المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس والمتعلق بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين

2-6- عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من 30 طالب جامعي يزاولون تكوينهم بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية ج.م علوم اجتماعية بجامعة محمد بوضياف المسيلة حيث تراوح من أفراد العينة ما بين 18-54 سنة، والذي تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وفيما يلي أهم الخصائص أفراد العينة:

#### 1-2-6- توزيع أفراد عينة البحث حسب السن:

الجدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن

الفئات العمرية	العدد	%
سنة 24-18	27	70
سنة 38-32	02	30
سنة 54	01	01

نلاحظ من خلال الجدول (01) أن النسبة الأعلى في توزيع أفراد العينة حسب السن كانت للفئة العمرية 24-18 سنة بنسبة 70%، في حين سجلت الفئة 1 سنة أدنى مستوى بنسبة تقدر بـ 01% فقط.

### 2-2-6- توزيع أفراد عينة البحث حسب المستوى:

الجدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي

الفئات	العدد	%
سنة أولى ليسانس	30	80

نلاحظ من خلال الجدول (02) أن نسبة في توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي كانت للفئة سنة أولى ليسانس بنسبة 80% كونه يمثل جذع مشترك للعلوم الاجتماعية مقارنة بالمستويات الأخرى.

### 3-2-6- توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس:

الجدول رقم (03): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	%
ذكور	05	35
إناث	25	65

نلاحظ من خلال الجدول (03) أن النسبة الأعلى في توزيع أفراد العينة حسب الجنس كانت لفئة الإناث بنسبة 65%. في حين سجلت فئة الذكور النسبة الأدنى بقيمة تقدر بـ 35% أدوات البحث:

### 1-3-6- مقياس الرفاه النفسي:

تم الاعتماد على مقياس الرفاه النفسي لـ Ryff والذي استنبط حسب (Ryff et al 1998, Henn 2006, Abbott et al 2016) من نظريات تطور البالغين ومفاهيم الوظائف الفيزيولوجية الإيجابية من علم النفس الإنساني والكلينيكي ومقياس (Ryff) في صورته الأصلية يشمل 120 بند وست فقرات لكل بعد ليتم تعديله واختصاره فيما بعد إلى 42 بند. مع الحفاظ على أبعاده الستة بتعداد 07 بنود لكل بعد بخمس فقرات لكل بند مع توفر المقياس على بنود موجبة وبنود سالبة. (خوري، 2019، ص71).

### 2-3-6- عرض نتائج البحث ومناقشته:

حساب المتوسط الفرضي (النظري) للفقرة:

$$\text{المتوسط الفرضي للفقرة: } 3.5 = 6 / (1+2+3+4+5+6)$$

حساب المتوسط لفرضي للأبعاد

$$\text{المتوسط الفرضي للبعد الأول } 24.5 = 7 * 3.5$$

$$\text{المتوسط الفرضي للبعد الثاني } 24.5 = 7 * 3.5$$

$$\text{المتوسط الفرضي للبعد لثالث } 24.5 = 7 * 3.5$$

المتوسط الفرضي للبعد الرابع  $7 \times 3.5 = 24.5$   
 المتوسط الفرضي للبعد الخامس  $7 \times 3.5 = 24.5$   
 المتوسط الفرضي للبعد السادس  $7 \times 3.5 = 24.5$   
 المتوسط الفرضي للاستبيان ككل  $42 \times 3.5 = 147$   
 7- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة الأولى:  
 1-7- النتائج المتعلقة بالفرضية العامة الأولى:

مستوى الرفاهية مرتفع لدى طلبة السنة 01 ليسانس علوم اجتماعية لعينة من جامعة المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.  
 وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجات الرفاهية ومن ثم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات الدافعية والمتوسط الفرضي وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (01): يوضح المقارنة بين متوسط درجات الرفاهية للاستبيان والعينة والمتوسط الفرضي

Ddl	Sig	T-test	الانحراف	المتوسط	المتوسط	المتغيرات
درجة الحرية	مستوى الدلالة	الفروق	المعياري	الفرضي	الحسابي	
29	0.00	11.62	18.62	147	186.53	مستوى الرفاهية للاستبيان ككل

يتضح من الجدول رقم (01) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان بلغت (186.53) حيث جاءت مرتفعة مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغت قيمته (147)، بانحراف معياري مقداره (18.62)، وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان والمتوسط الفرضي بقيمة (11.62) وهي قيمة غير دالة على مستوى الدلالة (0.01) وقد استخدمنا الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لحساب الفرق.

1-7-1- النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

مستوى الاستقلال في الرفاهية مرتفع لدى عينة من طلبة السنة 01 ليسانس علوم اجتماعية لعينة من جامعة المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجات الرفاهية لبعده الاستقلال ومن ثم حساب الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات بعد الاستقلال والمتوسط الفرضي لنفس البعد وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (02): يوضح المقارنة بين متوسط درجات دافعية للبعد الأول والعينة والمتوسط الفرضي

Ddl	Sig	T-test	الانحراف	المتوسط	المتوسط	المتغيرات
درجة	مستوى	الفرق	المعياري	الفرضي	الحسابي	
الحرية	الدلالة					
29	0.01	7.89	5.75	24.5	32.17	مستوى الرفاهية في البعد الأول

يتضح من الجدول رقم (02) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات البعد الأول للاستبيان بلغت (32.17) وحسبت قيمة المتوسط الفرضي وبلغت (24.5) بانحراف معياري مقداره (5.75) وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات البعد الأول للاستبيان والمتوسط الفرضي بقيمة (7.89) وهو فرق دال على مستوى (0.01) وقد تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لحساب الفرق.

#### 7-1-2- النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

مستوى البيئي للرفاهية مرتفع لدى عينة السنة 01 ليسانس علوم اجتماعية لعينة من جامعة المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجات الرفاهية للبعد البيئي ومن ثم حساب الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات بعد البيئة والمتوسط الفرضي لنفس البعد وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (03) يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الثاني للرفاهية العينة والمتوسط الفرضي

Ddl	Sig	T-test	الانحراف	المتوسط	المتوسط	المتغيرات
درجة	مستوى	الفرق	المعياري	الفرضي	الحسابي	
الحرية	الدلالة					
29	0.01	6.48	4.90	24.5	29.80	مستوى الرفاهية في البعد الثاني

يتضح من الجدول رقم (03) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات البعد الثاني للاستبيان بلغت (29.80) وحسبت قيمة المتوسط الفرضي وبلغت (24.5) بانحراف معياري مقداره (4.90) وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات البعد الثاني للاستبيان والمتوسط الفرضي بقيمة (6.48) وهو فرق دال على مستوى (0.01) وقد تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لحساب الفرق.

#### 3-1-7- النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

مستوى النمو للرفاهية مرتفع لدى عينة السنة 01 ليسانس علوم اجتماعية لعينة من جامعة المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجات الرفاهية لبعده النمو ومن ثم حساب الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات بعد البيئة والمتوسط الفرضي لنفس البعد وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (04) يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الثالث لرفاهية العينة والمتوسط الفرضي

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	T-test الفرق	Sig مستوى الدلالة	Ddl درجة الحرية
مستوى الرفاهية في البعد الثالث	32.70	24.5	5.29	9.00	0.01	29

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات البعد الثالث للاستبيان بلغت (32.70) وحسبت قيمة المتوسط الفرضي وبلغت (24.5) بانحراف معياري مقداره (5.29) وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات البعد الثاني للاستبيان والمتوسط الفرضي بقيمة (9.00) وهو فرق دال على مستوى (0.01) وقد تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لحساب الفرق .

#### 4-1-7- النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة:

مستوى العلاقات للرفاهية مرتفع لدى عينة السنة 01 ليسانس علوم اجتماعية لعينة من جامعة المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجات الرفاهية لبعده العلاقات ومن ثم حساب الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات بعد البيئة والمتوسط الفرضي لنفس البعد وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (05) يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الثاني للرفاهية العينة والمتوسط الفرضي

Ddl	Sig	T-test	الانحراف	المتوسط	المتوسط	المتغيرات
درجة	مستوى	الفرق	المعياري	الفرضي	الحسابي	
الحرية	الدلالة					
29	0.01	7.89	5.32	24.5	31.67	مستوى الرفاهية في البعد الرابع

يتضح من الجدول رقم (05) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات البعد الرابع للاستبيان بلغت (31.67) وحسبت قيمة المتوسط الفرضي وبلغت (24.5) بانحراف معياري مقداره (5.32) وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات البعد الثاني للاستبيان والمتوسط الفرضي بقيمة (7.89) وهو فرق دال على مستوى (0.01) وقد تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لحساب الفرق.

#### 5-1-1-5- النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الخامسة:

مستوى الحياد للرفاهية مرتفع لدى عينة السنة 01 ليسانس علوم اجتماعية لعينة من جامعة المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجات الرفاهية لبعد الحياد ومن ثم حساب الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات بعد البيئة والمتوسط الفرضي لنفس البعد وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (06) يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الثاني للرفاهية العينة والمتوسط الفرضي

Ddl	Sig	T-test	الانحراف	المتوسط	المتوسط	المتغيرات
درجة	مستوى	الفرق	المعياري	الفرضي	ط الحسابي	
الحرية	الدلالة					
29	0.01	6.34	5.87	24.5	30.80	مستوى الرفاهية البعد الخامس

يتضح من الجدول رقم (06) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات البعد الخامس للاستبيان بلغت (30.80) وحسبت قيمة المتوسط الفرضي وبلغت (24.5) بانحراف معياري مقداره (5.87) وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات البعد الثاني للاستبيان والمتوسط الفرضي بقيمة (6.34) وهو فرق دال على مستوى (0.01) وقد تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لحساب الفرق .

### 6-1-7- النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية السادسة:

مستوى الذات للرفاهية مرتفع لدى عينة السنة 01 ليسانس علوم اجتماعية لعينة من جامعة المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجات الرفاهية لبعده الذات، ومن ثم حساب الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات بعد البيئة والمتوسط الفرضي لنفس البعد وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (07) يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الثاني للرفاهية العينة والمتوسط الفرضي

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	T-test الفرق	Sig مستوى الدلالة	Ddl درجة الحرية
مستوى الرفاهية في البعد السادس	29.40	24.5	7.84	3.77	0.01	29

يتضح من الجدول رقم (07) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات البعد السادس للاستبيان بلغت (29.40) وحسبت قيمة المتوسط الفرضي وبلغت (24.5) بانحراف معياري مقداره (7.84) وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات البعد الثاني للاستبيان والمتوسط الفرضي بقيمة (3.77) وهو فرق دال على مستوى (0.01) وقد تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لحساب الفرق.

### 8- النتائج ومناقشتها:

تبين لنا بأنه يتميز الطلبة الجامعيين بمستوى مرتفع من الرفاه النفس تبعاً للمتوسط الحسابي 186.53 المتوسط الفرضي 147 جدول رقم (01) للفرضية العامة ومن خلال الجداول المذكورة أعلاه 01.02.03.04.05.06.07 التي توضح الأبعاد الستة (06) على التوالي والتي كان مستوى الرفاهية مرتفع وهي كالاتي بعد الاستقلالية في بنوده 1.2.3.4.5.6.7، بعد التمكين البيئي جدول 02 وتعني قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع البيئة المحيطة به، وقدرته على التحكم وإدارة المواقف البيئية الصعبة التي يمر بها والتأثير على البيئة بشكل إيجابي، بعد النمو الشخصي جدول 03 وتعني مدى قدرة الطالب الجامعي على التعلم من نفسه وخصوص التجارب الجديدة والصعبة، العلاقات الإيجابية مع الآخرين جدول 04 وتعني مدى قدرة الطالب الجامعي على التواصل والانفتاح مع الآخرين بطريقة صادقة، ومدى التعاطف مع الآخرين ومساندتهم عند مرورهم بصعوبات ومشاكل عديدة من أجل الحفاظ على علاقاته مع الناس؛ وبالتالي ارتفاع

مستوى الرفاهية النفسية لدى الشخص، بعد الحيادية الهادفة جدول 05 وتعني قدرة الطالب الجامعي على اتخاذ قراراته الخاصة واستقلاله وقدرته على اختيار الأشياء التي يرغب بها، حتى لو لم تتوافق هذه الاختيارات مع اختيارات الآخرين، بعد تقبل الذات جدول 06 وتعني أن يقبل الطالب الجامعي ذاته بجميع مكوناته النفسية والعقلية والجسدية، فيحب مظهره الخارجي، ويحترم ذاته ويقبل عواطفه وأفكاره، وينظر لنفسه دائماً نظرة إيجابية، دون أن يحتقر ذاته، أو يغضب من نفسه، أو يلوم ذاته على ما مر به من مواقف سلبية، بل يتذكر دائماً أن الماضي ذهب، ولن يعود والحاضر هو الأهم والمستقبل لم يأت بعد.

ومن هنا نستنتج أن الأبعاد الستة للرفاه النفسي تسهم برفع مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين كحصولهم على رغباتهم في التوجيه نحو الشعب والاختصاصات وكونهم ناجحين جدد في شهادة البكالوريا والعكس صحيح وهذا ما فسرتة وأكدته بعض الدراسات السابقة.

-خاتمة-

عرجت هذه الدراسة عن مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وتبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها إلى وجود مستوى مرتفع للرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين وهذا راجع إلى البعاد الستة السالفة الذكر، وبما أن الرفاه النفسي يشمل أعلى مستويات الصحة النفسية بكل جوانبها الفكرية والانفعالية والنفسية بشكل عام، لدى الطلبة الجامعيين يوافق ارتفاع واضح في مستوى الرفاه النفسي، وهذا ما أكدته نتائج دراستنا الأنية.

وانطلاقاً من نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحثون بضرورة التركيز على بناء برامج إرشادية في مجال التوجيه والإرشاد للطلبة الجامعيين والأخذ بعين الاعتبار كل أبعاد الرفاه النفسي كتقبل الذات والشخصية الاجتماعية البيئية النفسية والاستقلالية واتخاذ القرار وروح المسؤولية لدى كل الطلبة الجامعيين، توعية العاملين في الجامعة بتقبل الطالب تقبلاً غير مشروط أي غير مرهون بشكل الطالب ولونه وجنسيته أو حتى تحصيله العلمي. ويمكن تطبيق ذلك بعمل أنشطة تشجع الطالب على الانخراط والاندماج بالبيئة الجامعية والتي تهدف إلى التميز والتحصيل وجودة الحياة الجامعية.

- قائمة المراجع:

- السيد أحمد البهي، (2004) ، العلاقة التفاعلية بين بعض أساليب التفكير والتمثيل المعرفي بمستوياتهما على التفكير الإبداعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية. العدد 44. المجلد 14. 1- 42.
- العجبي راشد مانع راشد، والهملان أمل فالح فهد، (2021)، التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت، مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة. الدنمارك، الإصدار الحادي عشر، كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت، ص 153.
- بعايري حسان ، (2022) ، أساليب التفكير السائدة في ضوء نظرية ستيرنبرغ لدى عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بالمركز الجامعي تيبازة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد 7، العدد1، ص47.
- بوذراع حسين، بولسنان فريدة، (2022)، التسوية الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، مجلة الروائر، المجلد 06، (العدد 02)، ص93.
- حجازي مصطفى، (2012)، إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي، بيروت، لبنان: التنوير للطباعة والنشر.
- 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 .
- خوري نسرين، (2019)، الرفاه النفسي لدى مريض ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدین، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف.
- دليو، فضيل، وآخرون، (1995)، الجامعة تنظيمها وهيكلتها، مجلة الباحث الاجتماعي، العدد الأول، جامعة قسنطينة.
- شرقي حورية، (2021). جودة الصداقة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، المجلد 8، (العدد 20)، ص507.
- نور الدين بطاط، (2020) ، الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي دراسة مقارنة بين طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (staps) وبعض التخصصات الأخرى بجامعة المسيلة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، مجلد5، العدد1، ص293.
- يسعد فوزية، وجردير فيروز، (2022)، واقع اختبار الطالب للتخصص الجامعي بين الدوافع الشخصية والأسرية، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، مجلد (06)، عدد 02.

- being Journal of Happiness Studies 9(1) , 13-39
- hps://www.researchgate.net/profile/Suresh.
- http://search.shamaa.org/PDF
- https://mawdoo3.com
- https://www.wikiwand.com
- hups://ppesas.upenn.edu/sites/default/files/pplags.pdf
- Psychological inquiry, 9(1), 1-28.
- Quilliam S. (2008) , Positive thinking (2nd Ed). New York Studio Cactus Ryff, CD. & Singer, BH. (2008) Know thyself and become what you are a cudaimonic approach to psychological well.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1994). The structure of psychological wellbeing revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health.
- Seligman, M. E. & Pawelski, 1 O. (2003). Positive Psychology : FAQs Psychological Inquiry 145(2), 159.163. Retrieved from.
- Seligman, Martin (2 May 2011). "1. What Is Well-Being? - The Elements of Well-Being". Flourish. Penguin Random House Australia. ISBN 978-1-86471-299-5. Archived from the original on 2022-04-18.
- Suresh, A. Jayachander, M. & Joshi, S. (2013). Psychological determinants of well-being among adolescents. Asia Pasific Journal of Research 1(9), 120-134