ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: www.jtuh.org/

Psychological Well-Being among University Students

Ahmed Ali Ardhaywi

Sabah Marshood Manoukh

* *Corresponding author: E-mail* :
Aa2326ped@st.ed.iq
٠٧٨٢٣٩٦٧٨٩٧

***Keywords*:**
psychological well–being,
factors affecting psychological ,
Characteristics of psychological well –being

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 3 Mar 2026
Received in revised form 25 Apr 2026
Accepted 27 May 2026
Final Proofreading 29 Sept 2026
Available online 30 Sept 2026
E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

A B S T R A C T

The present study aims to identify the following:

1-The level of psychological well-being among university students.

2-The level of psychological well-being among university students according to the gender variable (male–female).

3-The level of psychological well-being among university students according to the specialization variable (humanities – scientific).

The researcher adopted the descriptive correlational method. The population of the current study are students from Al-Qadisiyah University, including both males and females from both specializations (scientific and humanities), specifically third-year students for the academic year 2025–2026.

The research sample consisted of 320 male and female students, distributed as follows: 160 students from the scientific specialization and 160 students from the humanities specialization.

The Psychological Well-Being Scale in its final form consisted of 41 items. The researcher employed the following statistical methods: Chi-square, one-sample t-test, independent samples t-test, Pearson correlation coefficient, and Cronbach's alpha.

The study reached the following results:

1-University students possess a level of psychological well-being.

2-There are **no statistically significant differences** in the level of psychological well-being according to the gender variable (male–female) among university students.

3-There are **statistically significant differences** in the level of psychological well-being among university students according to the specialization variable (scientific–humanities), **in favor of the humanities specialization**.

DOI: http://doi.org/10.25130/jtuh.33.9.2.2026.19

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities

الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة

أحمد علي ارضيوي/ طالب دراسات عليا
صباح مرشود منوخ/ كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة تكريت

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي التعرف على :-

١. مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

٢. مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

٣. مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير التخصص , (انساني – علمي).

واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وتحدّد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية من (الذكور والإناث), ولكلا التخصصين (العلمي والإنساني), لطلبة المرحلة الثالثة, للعام الدراسي, (٢٠٢٥–٢٠٢٦). وتكونت عينة البحث من (٣٢٠), طالبا وطالبة من الذكور والاناث بواقع (١٦٠), للتخصص العلمي(١٦٠), لتخصص الانساني , واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية ,(مربع كاي ,الاختبار التائي لعينة واحدة ,الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ,معامل ارتباط بيرسون , الفا كرونباخ).

وتوصل الباحث الى النتائج الاتية :

١– ان طلبة الجامعة لديهم رفاهية نفسية .

٢– عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهية النفسية بحسب الجنس (ذكور –اناث) لدى طلبة الجامعة .

٣– وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة بحسب متغير التخصص(علمي ,انساني) ,لصالح التخصصات الانسانية .

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية ,العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية, خصائص الرفاهية النفسية ,انواع الرفاهية النفسية .

اولا : مشكلة البحث :

وتمثل الرفاهية النفسية أحد المتطلبات الاساسية والهامة للأفراد في جميع مراحل الحياة وخصوصا في المرحلة الجامعية نتيجة الضغوط الدراسية التي يعاني منها الطالب الجامعي والتي تستدعي تمتع الطالب بقدر جيد من الرفاهية النفسية ألتي تحد او تقلل من تلك الضغوطات, والتعليم الجامعي يمثل مرحلة مهمه في حياة الطلبة حيث يمثل نقطة انطلاق نحو بناء مستقبلهم المهني والشخصي وفي ضل التغيرات التكنولوجية والاقتصادية والقيمية والاكاديمية يواجه الطلبة تحديات متنوعة تتطلب منهم ليس فقط اكتساب المعرفة والمهارات بل ايضا الحفاظ على صحتهم النفسية وتعزيز قدراتهم الابداعية وفاعليتهم الذاتية.وتعتبر الرفاهية النفسية بما تشمله من شعور بالرضا والسعادة والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة اساسا هاما الازدهار الطلبة وتفوقهم الاكاديمي والابداعي, فهي لا تؤثر فقط على الصحة العقلية والعاطفية للطلبة, بل تمتد اثارها لتشمل ادائهم الاكاديمي وقدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية, وعلى الرغم من تزايد الاهتمام الجامعي بدور الرفاهية النفسية في تعزيز قدرة طلبة الجامعة على التكيف مع متطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية، تشير ملاحظات ميدانية ودراسات سابقة إلى أن فئة كبيرة من طلبة الجامعات يعانون من مستويات متفاوتة من الضغوط النفسية، ، مثل قلق الاختبارات والشعور بانخفاض الرضا عن الحياة الجامعية وتتفاقم هذه المشكلات نتيجة التغيرات الانتقالية التي يمر بها الطالب عند الانتقال من مرحلة التعليم المدرسي إلى, المرحلة الجامعية, ورغم الأهمية البالغة للرفاهية النفسية في دعم التحصيل

الأكاديمي، والقدرة على اتخاذ القرارات، وكذلك زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم وتنمية الشعور بالهوية، إلا أن برامج الدعم النفسي داخل الجامعات لا تزال غير كافية او غير واضحة الأثر في تنمية الرفاهية النفسية .

ثانياً : همية البحث

تعتبر الرفاهية النفسية من المتغيرات الأساسية والمهمة التي تسهم في تكيف الطالب الجامعي مع متطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية، ولاسيما في ظل ما تتسم به المرحلة الجامعية من تزايد في الأعباء الدراسية، وتنوع المسؤوليات، واتساع دائرة العلاقات الاجتماعية، ومتطلبات الاستقلالية وتحمل المسؤولية, ومع كثرة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الطلبة سعيًا لتحقيق أهدافهم الأكاديمية، يلاحظ وجود تباين واضح بينهم في مستوى قدرتهم على التكيف، وإدارة الضغوط، وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم؛ إذ يتمكن بعضهم من إقامة علاقات إيجابية مع الأساتذة والزملاء، والتعامل بكفاءة ومرونة مع التحديات، مما يعزز شعورهم بالرضا عن دراستهم وكفاءتهم الذاتية، في حين يعاني آخرون من ضعف في المرونة النفسية والقدرة على المواجهة، ويلجؤون إلى أساليب تقليدية وغير فعّالة في حل المشكلات تواجههم, الأمر الذي قد ينعكس سلبًا على حالتهم المزاجية وأدائهم الأكاديمي. (sanchez .etal ,2019: 32).

الأهمية التطبيقية :

١- ما تتوصل اليه الدراسة من مقترحات و توصيات يمكن ان يثير بحوثا نظرية و ميدانية اخرى تعزز موضوع البحث ، وتؤكد أسس المعرفة في هذا الميدان .

٢- للدراسة الحالية أهمية وقائية، لدورها في تنبيه المؤسسات الجامعية للاهتمام بالطلبة، ومن خلال تعزيز الرفاهية النفسية للحد من الاعتمادية والزيف الشخصي وهذا يتطلب حث الجهود وتعاون جميع المؤسسات الجامعية من خلال عقد الندوات والبرامج الارشادية في الجامعات .

ثالثا : أهداف البحث : Study Objectives

يهدف البحث الحالي التعرف على:

١- مستوي الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

٢- مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

٣- مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص (علمي - أنساني).

رابعا : حدود البحث : Study Limits

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية للدراسة الصباحية للمرحلة الثالثة للعام الدراسي (٢٠٢٥ – ٢٠٢٦), لكلا الجنسين (ذكور – اناث), والتخصص (علمي – انساني).

الرفاهية النفسية: Psychological well-being عرفها كل من

1-رايف : (Ruff & Singer , 2008) .

هي حالة من الاداء النفسي الايجابي وتحقيق الذات حيث يسعى الفرد الى بناء قدراته وتقبل ذاته وبناء علاقات ايجابية مع الاخرين تتسم بالاستقلالية والهدف في الحياة والعلاقات الايجابية مع الاخرين وتمثل مجموعه من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام . (Ruff & Singer,2008: 44) .

2- (Seligman , 2002) :

الرفاهية النفسية هي الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر والشعور بأن الحياة جديرة بأن نعيشها وتتحقق عنما يمتلك الفرد التفاعل الايجابي مع الاخرين وشعور الفرد بأن لحياته هدف وقيمة.

(Seligman ,354 : 2002)

3 – (جودت , ٢٠٠٧) :

هي حالة الفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي . (جودت ,٢٠٠٧:١٣١).

4 – (سرميني إيمان, ٢٠١٥)

الرفاهية النفسية هي عملية سعي مستمرة لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها بصورة فعّالة في إدارة المواقف الاجتماعية، من خلال تحقيق التوازن الانفعالي، والتمتع بالصحة الجسدية والنفسية، والتعامل مع مواقف الحياة المختلفة بروح من البهجة والثقة. (سرميني ايمان مصطفى , ٢٠١٥ :٦٠)

اصطلاحا : الرفاهية النفسية هي نتيجة ايجابية لها مغزى عند الناس وكثير من فئات المجتمع، فهي المؤشر الذي يوضح لنا ما إذا كان الناس يرون أن حياتهم تسير على ما يرام ولها معنى وهدف وتتميز بعلاقات ايجابية مع الاخرين . (حمودة, ٢٠٢٢: ١١)

الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة

الرفاهية النفسية : Psychological Well-being .

يعتبر مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الجوهرية في علم النفس التربوي والايجابي، وتمثل مجموعة من العمليات والتجارب التي تعكس جودة الحياة العقلية والعاطفية للفرد, وتُشير الرفاهية النفسية لدى الطلبة إلى اعتقادهم بقدرتهم على إنجاز المهام الأكاديمية بالكفاءة المطلوبة، ووضوح أهدافهم التعليمية، وامتلاكهم للمهارات الضرورية لتحقيق النجاح الأكاديمي، بما يعكس قناعاتهم بقدرتهم على الأداء الفعّال في المواقف التعليمية المختلفة, كما تمثل الرفاهية النفسية للطلبة مجموعة من التصورات المعرفية الإيجابية التي يكونها الطلبة حول قدراتهم على تعلّم وإتقان معارف ومهارات جديدة، وتنظيمها وتوظيفها بكفاءة، بما يمكنهم من تحقيق مستويات الأداء الأكاديمي. (Sharma & Nasa, 2014:44) .

والرفاهية النفسية, تمثل مفهوم مهم ورئيسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، فيسعى الجميع في الثقافات المختلفة لتحقيق الرفاهية النفسية بوصفها هدف أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية. (ابو هاشم, ٢٠١٠ :٢٧٠) .

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تقدما في البحث عن الأسباب لتي تجعل بعض الأفراد أكثر رفاهية نفسية من الآخرين، والمصادر التي تؤثر في سعادتهم من الزاوية الفلسفية إلى النواحي التجريبية في علم النفس . (محمود، ٢٠١٠، :١٩٦) .

وتساهم الرفاهية النفسية في تعزيز نجاح الطلبة، لما لها من تأثير مباشر في القرارات التي يتخذونها أثناء عمليةجج التعلم، ومستوى مشاركتهم المعرفية، وقدرتهم على التفكير التحليلي، إضافة إلى التزامهم الأكاديمي واستخدامهم لاستراتيجيات تعلم فعّالة، وانعكاس ذلك على مستوى الإنجاز في السياق الأكاديمي, فالطلبة الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية يظهرون ثقة أكبر في قدرتهم على تنظيم المهام الأكاديمية وتنفيذها، وينظرون إلى المشكلات والتحديات التعليمية على أنها فرص للتعلم والإتقان، وليس تهديدات تعيق تقدمهم، كما يسعون إلى تحديد أهداف واضحة ومواجهة التحديات بأساليب إيجابية مخطط لها ومنظمة . (Sharma & Nasa, 2014:60).

النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

اولاً : نظريه (Ryff) في الرفاهية النفسية

تعد دراسات "ريف" للرفاهية النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت المفهوم الرفاهية النفسية وطرائق البحث فيها وأهم المؤشرات التي تعرفها، وذكرت أن الرفاهية النفسية هي بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم , (Ryff ,1989: 1072) , وقدمت (Ryff), نموذجا متعدد

الأبعاد للأداء النفسي الإيجابي، ويعد هذا النموذج إطارا نظريا متكاملا للرفاهية النفسية يستند على العديد من المفاهيم النظرية مثل مفهوم تحقيق الذات والوظائف الشخصية الكاملة والمراحل النفسية ونزعات الحياة الأساسية والعمليات الإجرائية الشخصية ومفهوم الصحة النفسية، ويشمل على ستة أبعاد أساسية وهي, (تقبل الذات, العلاقات الإيجابية مع الآخرين, الاستقلالية, الإجادة البيئية, الهدف في الحياة, النمو الشخصي)، وكل بعد من هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء. (Ryff , 2014 : 10) .

ثانيأ : نظرية السعادة الحقيقية.(Seligman).Authentic happiness

أعد هذه النظرية (Seligman) والذي قال أن الرفاهية تمثل تحليل علمي ووجد أن الأفراد الذين يشعرون بالرضا والتفاؤل استثمروا نقاط القوة المميزة لديهم مثل الإنسانية الاعتدال المثابرة, ووفقا لهذه النظرية نستنتج ان للرفاهية النفسية ثلاثة أبعاد وهي ,الحياة الطيبة ,المتعة والاشباع , والحياة النشطة المليئة بالالتزامات و تجسيد القوى والفضائل, والحياة الهادفة, ذات المعنى والهدف و يركز البعدان الأول والثاني للرفاهية على الحياة الشخصية للفرد, أما البعد الثالث يتضمن ما هو أكبر وأكثر قيمة, في حين يرى العالم (Seligman), أن الرفاهية النفسية أعمق وأشمل من السعادة وهو حاله انفعالية إيجابية حيث تم تحديد مفهوم الرفاهية النفسية بوصفه تقييما معرفياً لنوعية الحياة ككل أو حكماً بالرضا عن الحياة حيث يشعر الفرد بالرفاهية والهناء عندما يخبروه عن مشاعر ساره او عندما ينخرط في انشطه مهمه ومثيرة وعندما يشبع حاجاته الاساسية ويشعر بالرضا عن الحياة حيث تنعكس انفعالات الأفراد وعواطفهم في ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحيط بهم و تحدث لهم .(Seligman & Rozyman, 2003:123) .

ثالثأ : نظرية المقارنة الاجتماعية. Social- Comparison Theory :

تركز هذه النظرية على أن هناك دافعاً داخل الأفراد للحصول على تقييمات ذاتية صحيحة وإن الأفراد لديهم الدافع الأساس لتقييم ارائهم وقدراتهم من خلال مقارنة الأفراد انفسهم بالآخرين ويتحدد مستوى الرفاهية النفسية للفرد من خلال المقارنة الذاتية مع الآخرين أو يتذكر الفرد الماضي وترى هذه النظرية بان الفرد يقارن نفسة بالآخرين ويجعلهم معياراً له ما إذ كان وضعة افضل كان قائماً وسعيداً أي أن الشعور بالرفاهية النفسية ينتج من المقارنة الاجتماعية عبر مقارنة عقلية واعية أي يتضمن الدرجة التي تتطابق بها تصورات الفرد عن الحياة في الواقع مع ما يجب علية إن تكون الحياة فكلما كان التطابق اكثر كلما شعر الفرد بالرفاهية ويتفق معظم العلماء والباحثين أن الأفراد يسعون إلى تصورات ذاتية دقيقه ولديهم دوافع متنوعة المقارنة انفسهم بالآخرين وغالباً ما تكون هذه الدوافع عرضة لوجهات نظر متحيزة

للذات ويمكن للفرد أن يقارن نفسة بالآخرين التحسين مهارته وقدراته وحماية وتعزيز احترامه لذاته . (عوض، ٢٠٢١:٣٧٩)

الدراسات السابقة

١- دراسة عبد الكريم (٢٠٢١) .

العنوان (كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة)

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي وفق متغيري الجنس (ذكور , اناث), استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقام ببناء مقياس للكفاءة الذاتية ومقياس للرفاهية النفسية، بعد تحقق الباحث من صدق وثبات المقياس قام بتطبيقه على العينة وتكونت من (١٨٠) طالباً وطالبة جامعيين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية. (دراسة عبد الكريم ,٢٠٢١)

٢ - دراسة عثمان (٢٠٢٢)

العنوان (الطفو الاكاديمي وعلاقتة بالرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس(ذكور , اناث)، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقام ببناء مقاييس للطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية، وبعد تحقق الباحث من صدق وثبات المقياس قام بتطبيقه على العينة التي بلغ عددها (٥٨٢), طالبة من طالبات جامعة نجران، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية . (دراسة عثمان, ٢٠٢٢ :السعودية,)

٣- دراسة (Singh et al. ٢٠٢٢)

العنوان (العلاقة بين الرفاهية النفسية والبيئة الاسرية لدى طلبة جامعة مانيبور)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية والبيئة الأسرية لدى طلاب جامعة ما نيبور، وفق متغير الجنس (ذكور , اناث), قام الباحث ببناء مقياس للمتغيرين وبعد ان تحقق من صدق وثبات المقياس قام بتطبيقه على العينة البالغ عددها(١٤٥) طالبا وطالبة استخدم الباحث المنهج الوصفي، واوضحت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية والبيئة الأسرية، ووجود فروق

ذات دلالة إحصائية في مقياس الرفاهية النفسية بين الذكور والإناث في بعدي قبول الذات الاستقلالية لصالح الذكور، وفي البعدين النمو الشخصي العلاقات الإيجابية مع الآخرين, الصالح الإناث. (٢٠٢٢ Singh et al.)

الفصل الثالث :اجراءات البحث

اولاً : منهج البحث :

من اجل تحقيق اهداف البحث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي, ويعد هذا المنهج احد اشكال التحليل والتفسير المنظم لوصف مشكلة او ظاهرة معينة ووصفها كميا, ، ويقوم بتحديد الوضع الحالي للظاهرة ويوصفها وصفا دقيقا . (داؤود وآخرون ، ١٩٩٠ : ١٥٩) .

ثانياً : مجتمع البحث : Research Population

يمثل مجتمع البحث العدد الكلي الذي تسحب منة عينة الدراسة ويشترك افرادها بسمات وخصائص متشابهة, والتي يسعى الباحث ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة. (عودة ، ٢٠٠٠ : ١٥٩) .

ويُعد تحديد مجتمع البحث إطاراً مرجعياً لاختيار عينة ممثلة له بهذا يتحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة القادسية, المرحلة الثالثة, الدراسات الاولية الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٥ – ٢٠٢٦), من الذكور والإناث وفي كلا التخصصين العلمي والإنساني البالغ عددهم (١٧٥٠٤) طالب وطالبة , وبواقع (٩٩٩٩) من الذكور و (٧٥٠٥) من الإناث, وعدد طلبة المرحلة الثالثة(٣٤٢٦),(١٤٢٨)ذكور (١٩٨٠) اناث , وتم اخذ عينه (٣٢٠),عينه تطبيق للبحث من طلبة المرحلة الثالثة وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

مجتمع البحث موزع بحسب (الكلية – التخصص– علمي انساني ,والجنس – ذكور اناث)

ت	الكلية	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
١	كلية الآداب	انساني	٣٣٧	٤٨٧	٨٢٤
٢	كلية التربية		١٨٢٠	٢٤٠٩	٤٢٩٩
٣	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة		٨١٦	٢٢٣	١٠٣٩

٤	كلية التربية للبنات		–	٤٢٥	٤٢٥
٥	كلية التمريض		٨٨	٣٩٢	٤٨٠
٦	كلية الزراعة		١١٠	٦٣	١٧٣
٧	كلية الاثار		٨٧	١٣٩	٢٢٦
٨	كلية العلوم		٥٢٣	١٠٣٧	١٥٦٠
٩	كلية الطب	علمي	٦٥٣	١٣٥٣	٢٠٠٦
١٠	كلية طب الاسنان		١٣٧	٣٦١	٤٩٨
١١	كلية الفنون الجميلة		٢٢٧	٤٧٨	٧٠٥
١٢	كلية القانون		٥٢٢	٢٧٢	٧٩٤
١٣	كلية الهندسة		٧٣٧	٣٦٤	١١٠١
١٤	كلية علوم الحاسوب		٢١٠	٢١٧	٤٢٧
١٥	كلية الادارة والاقتصاد		٩٠٨	٩٧٤	١٨٨٢
١٦	كلية التقانات الاحيائية		٨٣	٢١٠	٢٩٣
١٧	كلية الطب البيطري		٧٥	١٣٨	٢١٣
١٨	كلية الصيدلة		١٧٢	٤٥٧	٦٢٩
			٧٥٠٥	٩٩٩٩	١٧٥٠٤

تم الحصول على بيانات مجتمع البحث من قسم شؤون الطلبة (التخطيط) في رئاسة جامعة القادسية .

ثالثا : عينة البحث : The Research Sample

يقصد بالعينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة, والتي يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها, وفق قواعد واسس علمية خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا دقيقا. (داؤود وآخرون ,١٩٩٠ : ٦٧) للحصول على عينة ملائمة للبحث الحالي استخدم الباحث الطريقة الطبقية العشوائية في اختيار عينة البحث الحالي وذلك لسعة حجم المجتمع ,لذا تم اختيار (٨),كليات بصورة عشوائية من كليات جامعة

القادسية (٤), منها انسانية و(٤) ,علمية لان مجتمع البحث المتمثل بطلبة جامعة القادسية كبير مكون ,(من ثماني عشرة كلية) وعدد طلبة الكلي (٥٠٤. ١٧) , وتم اختيار عينة عشوائية, من الكليات من احد اقسام تلك الكليات وبعدها تم اختيار المرحلة الثالثة من كل قسم, وتم تطبيق العينة البالغ عددها, (٣٢٠), طالبا وطالبة بواقع ,(١٦٠),طالبا وطالبة من التخصص الانساني و(١٦٠),طالبا وطالبة من التخصص العلمي . جدول (٢) يوضح ذلك .

جدول رقم(٢) يوضح عينة البحث موزعة بحسب (الكلية _ التخصص– المرحلة _ الجنس).

ت	الكلية	عدد طلبة المرحلة الثالثة		الجنس		المجموع
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	
١	كلية التربية	٣٨٣	٥٣٩	٣٠	٢٥	٥٥
٢	كلية الاداب	٨٠	١١٥	٢٠	٢٥	٤٥
٣	كلية التربية الرياضة	١٠٢	٣٥	٢٠	١٥	٣٥
٤	كلية الفنون الجميلة	٣٢	٨٧	١٠	١٥	٢٥
مجموع الكليات الانسانية		٥٩٧	٧٧٦	٨٠	٨٠	١٦٠
٥	كلية الهندسة	٢٠٠	٥٦	٢٥	٢٠	٤٥
٦	كلية العلوم	١٤٣	٢٢٢	٢٥	٢٥	٥٠
٧	كلية التمريض	١٩	١٠٢	١٥	١٥	٣٠
٨	كلية الصيدلة	٣٣	٩٠	١٥	٢٠	٣٥
مجموع الكليات العلمية		٣٩٥	٤٧٠	٨٠	٨٠	١٦٠
المجموع الكلي (٨)كليات		٩٩٢	١٢٤٦	١٦٠	١٦٠	٣٢٠

رابعاً : أداتا البحث :

مقياس الرفاهية النفسية :

سعى الباحث للحصول على مقياس مُعدّ مُسبقاً لقياس الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة غير انه لم يتمكن من الحصول على مقياس جاهز يتناسب مع عينة البحث على حد علم الباحث عليه ارتأى بناء مقياس لقياس هذا المتغير عن طريق الخطوات الآتية:

١- مرحلة الاعداد :

تبنى الباحث التعريف النظري للرفاهية النفسية حسب نظرية رايف ,(Ryff , 2008) والذي عرف الرفاهية النفسية بانها حالة ايجابية فعالة وناضجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الايجابي مع البيئة المحيطة بالفرد على نحو مبهج وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة حالة يشعر من خلالها الفرد باحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة . (Ryff, 2008 : 25) .

علما بأن مقيا س الرفاهية النفسية يتكون من ثلاث مجالات هي (الاستقلالية – العلاقات الايجابية – الهدف من الحياة), وان بدائل الاجابة هي (تنطبق علي دائما, تنطبق علي غالبا, تنطبق علي الى حد ما, لا تنطبق علي , لا تنطبق علي ابدأ) .

٢-جمع الفقرات :

من أجل جمع فقرات مقياس الرفاهية النفسية وصياغتها إفادة الباحث من الإطار النظري وبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغير الرفاهية النفسية, وبعض الأفكار المفيدة التي تم استنباطها عن طريق التحاور مع الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية وعليه تم صياغة (٤٤) فقرة لقياس هذا المفهوم لدى طلبة الجامعة .

٣. الصدق الظاهري : (التحليل المنطقي لفقرات المقياس) .

يعد الصدق الظاهري من الأمور التي يؤكد عليها المختصون في ضرورة التحقق منه في صدق المقياس ويمثل مدى وضوح فقرات الاختبار او المقياس تبدو وكأنها تقيس السمة او الخاصية التي تريد قياسها . (ابو علام ، ١٩٨٦ : ٢٠٩) .

اعتمد الباحث في التحليل المنطقي للفقرات على الصدق الظاهري من خلال عرض فقرات مقياس الرفاهية النفسية وما يحمله من تعليمات وبدائل ، وتكون المقياس من (٤٤) فقرة ملحق (٤) ، وعرض على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية محلق (٧), وكان

عددهم (٢٠) خبيرا ومحكما ، وذلك من اجل ابداء ارائهم حول صلاحية الفقرات وحذف او تعديل ما يرونه مناسبا ، و اعتمد الباحث على نسبة اتفاق الخبراء والمحكمين وهي (٨٠%) وجدول (١١) يوضح ذلك

وتبين من نتائج السادة الخبراء والمحكمين اتفاقهم على حذف فقرتين من فقرات المقياس وهي الفقرة (١٠) من المجال الثاني العلاقات الايجابية والفقرة (١١) من المجال الثالث الهدف من الحياة وجدول (١٢) يوضح ذلك , وأصبح المقياس يتكون من (٤٢), فقرة لمقياس الرفاهية النفسية وموزعة على المجالات الثلاثة وهي (الاستقلالية (١٥), فقرة والعلاقات الايجابية (١٤), فقرة الهدف من الحياة(١٣).

٤- التحليل الاحصائي للفقرات:

(أ) طريقة المجموعتين المتطرفتين :

لحساب القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين المتطرفتين تم استخراج الدرجة الكلية لكل فرد، وتم ترتيب الدرجات تنازليا من أعلى درجة الى أدنى درجة وتم اعتماد نسبة(٢٧%) من استمارات المجموعة العليا ونسبة (٢٧%) من استمارات المجموعة الدنيا والهدف من ذلك تحديد المجموعتين اللتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكنين وبهذا يكون عدد استمارات المجموعة العليا (٨٧) استمارة و (٨٧) استمارات للمجموعة الدنيا درجاتهم , وبذلك يكون مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل (١٧٤)استمارة ، وبعد استخدام الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين اوساط المجموعتين العليا والدنيا، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة(1.96) عند درجة حرية (172), وبمستوى دلالة (0.05) .

(ب) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال:

اعتمد الباحث في التحليل الإحصائي للفقرات على إيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ، بعد ان تم تصحيح إجابات افراد العينة البالغة (٣٢٠) طالبا وطالبة ، والذي طبق عليهم مقياس الرفاهية النفسية لحساب تمييز الفقرات ، وإيجاد معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على كل فقرة للمقياس ودرجاتهم الكلية ، واستخدم الباحث معامل ارتباط (بيرسون) لبيان العلاقة ، وتبين ان جميع الفقراتدالة إحصائيا عدا الفقرة (٢٧) من بعد المبادأة ، عند مستوى دلالة (٥ ١,٠١) بعد معالجتها بالاختبار التائي لحساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية عن طريق معامل الارتباط وتراوحت بين (١٦, ٠- ٦٤ , ٠) وتم حذف فقرة واحدة من المقياس ، وأصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (٤١) فقرة ملحق (٦) . ووفقا لمعيار ايبل (Ebel , 1972) : الذي يؤكد قبول الفقرة

اذا كان معامل ارتباطها اكثر من (٠،١٩) ورفض الفقرة اذا كان معامل ارتباطها اقل . (الإمام وآخرون ، ٢٠١٦ : ١١٦) وبهاتين الطريقتين يبقى مقياس الرفاهية النفسية مكوناً من (٤١) فقرة

٥. مؤشرات الصدق Malidity Indexes :

يعد الصدق الظاهري من الأمور التي يؤكد عليها المختصون في ضرورة التحقق منه في صدق المقياس ,وانه يمثل درجة دقة وملائمة اداة القياس للمتغيرات المدروسة ويعد من اهم شروط الاداة البحثية . (ابو علام ، ١٩٨٦ : ٢٠٩) .

استعمل الباحث اكثر من طريقة لحساب الصدق لمقياس (الرفاهية النفسية) , وهي:

(أ) الصدق الظاهري Face Validity:

تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس الرفاهية النفسية, من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية وتم حذف فقرتين هي الفقرة ,(١٠), من المجال الثاني العلاقات الايجابية والفقرة (١١), من المجال الثالث الهدف من الحياة .

(ب) صدق البناء : Construct Validity:

ويقدر صدق البناء من خلال إيجاد العلاقة, بين درجات الأفراد على الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تعد الدرجة الكلية للفرد على المقياس هي معيار لصدق المقياس ، ويتم في ذلك إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية . (مجيد ، ٢٠١٣ : ١١٤).

تم التحقق من صدق البناء لمقياس الرفاهية النفسية من خلال المؤشرات الاتية :

- استخراج القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين .
- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال .
- علاقة مجالات المقياس بعضها ببعض وبالدرجة الكلية .

٦. مؤشرات الثبات : Reliability Indiaexes :

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية الهامة للاختبار بعد الصدق ، لانه يتعلق بمدى دقة الاختبار على قياس ما وضع من اجله وما يدعي قياسه . (عبد المحسن ، ٢٠١٩ : ٥٧)

استخرج الثبات لمقياس الرفاهية النفسية بطريقتين هما:

(أ) الاختبار وإعادة الاختبار (Test–Retest) الاتساق الخارجي:

لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (٦٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وهم انفسهم في المقياس الاول ، وبعد مرور مدة أسبوعين من التطبيق الأول أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على المجموعة نفسها، ثم صححت إجاباتهم وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، بلغ معامل الثبات (٠.٧٥٣) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على مدى استقرار إجابات المستجيبين على المقياس عبر الزمن ويمكن الركون اليها اذ يشير عدد من الباحثين الى ان معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة يعد جيداً ان كان (٧٠%) فأكثر .

(ب) معادلة ألفا–كرونباخ Alfa–Gronbauch method الاتساق الداخلي :

لاستخراج الثبات بتلك الطريقة تم تطبيق معادلة الفا–كرونباخ على استجابات عينة البحث التي بلغت (٦٠) طالب وطالبة، وبعد تطبيق المعادلة بلغ معامل الثبات (٠.٧٢٣) وتعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي، اذ يعد معامل الثبات جيداً إذا كان مربعه (٠.٥٠) فأكثر.

٧. مقياس الرفاهية النفسية بصيغته النهائية:

يتكون مقياس الرفاهية النفسية بصورته النهائية من (٤١) فقرة يجيب في ضوئها المفحوص باختيار أحد البدائل الخمسة المدرجة أمامها لذا فإنَّ أعلى درجة يمكن أنَّ يحصل عليها المستجيب في المقياس تكون (٢٠٥) درجة وأدنى درجة (٤١) في حين يبلغ الوسط الفرضي للمقياس (١٢٣) .

خامساً :– الوسائل الإحصائية

اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البحث الحالي وأهدافه ، وذلك باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وان الوسائل الإحصائية التي استخدمت هي كالاتي :–

١ – معامل ارتباط بيرسون وتم استخدامه في نواحي عدة :–

– استخدم لتحليل الفقرات وهو ما يشمل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس الرفاهية النفسية .

– وتم استخدامه ايضا في حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس الرفاهية النفسية .

٢ – الاختبار التائي لعينة واحدة :استخدم لقياس مستوى الرفاهية لطلبة الجامعة .

٣ – مربع كاي : لاستخراج الصدق الظاهري .

٤ – الاختبار التائي لعينتين مستقلتين : لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاهية النفسية لاستخراج الفروق بين الجنس (ذكور – إناث) وكذلك التخصص ,(أنساني – علمي) .

٥ –**معامل الفا كرونباخ :** حساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي .

الفصل الرابع : النتائج وتفسيرها

الهدف الاول : التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين من خلال الجدول أدناه بان المتوسط الحسابي لإفراد عينة البحث بلغ (65، 155)، وانحراف معياري قدره (18،56) ووسط فرضي بلغ (123)، وعند مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي لدرجات عينة البحث باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين ان القيمة التائية المحسوبة (31،47) هي اكبر من القيمة الجدولية(1،96) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0،05) , ودرجة حرية (319))

جدول رقم (٣) اعلاة يوضح العينة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية.

أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة الجامعة على مقياس الرفاهية النفسية بلغ (155.65) وهو أعلى من الوسط الفرضي البالغ (123)، وأن القيمة التائية المحسوبة (31.47) جاءت أكبر من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05), ودرجة حرية (319)، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الحسابي الفعلي, وهذا يعني أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية مقارنة بالمستوى الفرضي للمقياس, وفي ضوء نظرية رايف، فإن الرفاهية النفسية لا تُفهم بوصفها مجرد شعور بالسعادة أو الرضا، بل بوصفها حالة إيجابية متعددة الأبعاد، وتؤكد هذه النتيجة افتراضات نظرية رايف التي ترى أن الرفاهية النفسية ترتبط بتحقيق الإمكانات الذاتية والعيش وفق معنى وهدف، وليس فقط غياب الاضطراب النفسي, وإن طلبة الجامعة في عينة البحث يظهرون مؤشرات إيجابية على مستوى الأداء النفسي والتكيف الأكاديمي

العينة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
						المحسوبة	الجدولية	
الكلية	320	155.65	18.56	123	319	31.47	1.96	دالة

العينة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
الذكور	160	154.64	16.46	318	0 .97	1.96	غير دالة

والاجتماعي, ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرحلة الجامعية تمثل مرحلة نمو ونضج نفسي وفكري،

حيث يسعى الطلبة إلى تحقيق ذواتهم وبناء هويتهم المستقبلية , ,وتتفق مع دراسة(عثمان ,٢٠١٨) ,التي اظهرت ارتفاع الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة لان طالب الجامعة لدية القدرة في التعبير عن رأية, واختلفت مع دراسة (Bothaetai ,2011) التي ترى انخفاض الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة يرجع الى الضغوط التي يواجهونها في الجامعة , واتفقت مع دراسة حموري وال دلهم (2021) يشير الى ان مستوى الرفاهية النفسية مرتع لدى طلبة الجامعة.

الهدف الثاني : التعرف على مستوى الرفاهية النفسية وفقا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

ومن اجل تحقيق هذا الهدف استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتبين من خلال الجدول أدناه بان المتوسط الحسابي للذكور بلغ (154،64) وبانحراف معياري قدره ,(46، 16) . بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (156،67) وبانحراف معياري قدره (44، 20) , وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فأن القيمة التائية المحسوبة (0.97) وهي أصغر **من** القيمة الجدولية (1.96)، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الرفاهية النفسية وهي غير دالة احصائياً .وجدول(٤) يوضح نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الرفاهية النفسية لقياس لفروق وفقا للجنس لمتغير الجنس (ذكور – إناث) .

الاناث	160	156.67	20.44				

في ضوء نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، يتضح أن القيمة التائية المحسوبة (97 .0) جاءت أقل من القيمة الجدولية (0.96) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى تقارب مستويات الذكور والاناث, وتفسر هذه النتيجة ذلك إلى تشابه الظروف البيئية والتعليمية والاجتماعية التي يعيشها الطلبة، الأمر الذي يسهم في تكوين خبرات نفسية متقاربة تعزز مستوى الرفاهية النفسية لديهم بصورة متشابهة, وان عدم وجود فروق بين الذكور والإناث قد يعكس تقارب الفرص التعليمية والاجتماعية داخل البيئة الجامعية، وتشابه الضغوط والتحديات التي يواجهونها الطلبة بغض النظر عن الجنس، مما يؤدي إلى

العينة	عدد	المتوسط	الانحراف	درجة	القيمة التائية	مستوى

مستويات متقاربة من الرفاهية النفسية, وإن المرحلة الجامعية تمثل فترة نمو وتشكّل للهوية لدى كلا الجنسين، ويخضع فيها الطلبة لخبرات تعليمية واجتماعية متشابهة، مما يحدّ من تأثير الفروق, كما أن الوعي النفسي والثقافي المتزايد لدى الشباب قد أسهم في تقليل الفجوات التقليدية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بإدراك الذات والرضا عن الحياة. وتتفق مع دراسة, (Mak,shek,2000), التي اشارت الى عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة حسب الجنس لانهم يعيشون نفس الظروف والضغوط في الجامعة ,واختلفت مع دراسة (Chow ,2007) وجود فرق بين الجنسين الصالح.

الهدف الثالث : التعرف على مستوى الرفاهية النفسية وفقا لمتغير التخصص (علمي , انساني).

ولتحقيق هذا الهدف استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة فيما اذا كان هناك فروق في الرفاهية النفسية بحسب التخصص (علمي , انساني), وتبين من خلال الجدول أدناه بان المتوسط الحسابي للتخصص الانساني بلغ (158،86) وبانحراف معياري قدره (31، 17) . بينما المتوسط الحسابي للتخصص العلمي بلغ (152،45) وبانحراف معياري قدره (19،25) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اظهرت النتائج وجود فروق وذلك لان القيمة المحسوبة (12، 3), اكبر من القيمة الجدولية (96، 1) وبدرجة حرية (298) وعند مستوى دلالة (0،05),وهذا يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى الرفاهية النفسية، لدى طلبة التخصص الإنساني والجدول (٥) يوضح ذلك . يوضح نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الرفاهية النفسية

لقياس الفروق وفقا متغير التخصص (علمي – انساني).

					المحسوبة	الجدولية	
الانساني	160	158.86	17.31	318	3.12	1.96	دالة
العلمي	160	152.45	19.25				

يمكن تفسير هذه النتيجة التي تشير الى تفوق طلبة التخصصات الإنسانية في مستوى الرفاهية النفسية إلى طبيعة المناهج الدراسية التي تركز على الجوانب الإنسانية والاجتماعية والقيمية، مما يعزز الوعي بالذات وفهم المشاعر وبناء العلاقات الإيجابية وأن طبيعة المواد الدراسية الإنسانية تتيح مجالًا أوسع للتعبير عن الذات والمناقشة والحوار، الأمر الذي يسهم في تعزيز الشعور بالمعنى والهدف في الحياة, في المقابل، قد يتعرض طلبة التخصصات العلمية لضغوط أكاديمية أعلى نتيجة كثافة المتطلبات الدراسية والعملية، وطبيعة التقييم الصارمة، مما قد ينعكس على مستوى شعورهم بالرضا والتوازن النفسي، رغم تمتعهم بقدرات معرفية عالية, ومن خلال هذه النتيجة ,يجب مراعاة طبيعة التخصص الأكاديمي عند تصميم البرامج الإرشادية داخل الجامعة، والعمل على تعزيز أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلبة التخصصات العلمية من خلال برامج دعم نفسي وإرشادي تركز على إدارة الضغوط وتنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية, وبذلك يمكن القول إن الفروق في الرفاهية النفسية تعكس تأثير البيئة الأكاديمية وطبيعة الخبرات التعليمية في تشكيل مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة. وتتفق هذه النتيجة مع (الشهري والضبيان ,٢٠٢٢) , ودراسة (خطاطبة, ٢٠٢٠) ,وتختلف مع دراسة عثمان ,(٢٠٢٢) .

التوصيات : أوصى الباحث ببعض منها :-

١ – تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي الجامعي لمساعدة الطلبة على التعامل مع الضغوط النفسية والمشكلات الاكاديمية .

٢ – دعم طلبة التخصصات العلمية ببرامج تعزيز الرفاهية النفسية، عبر تخفيف الضغوط الأكاديمية، وتنمية استراتيجيات التكيف الإيجابي، لما أظهرته النتائج من انخفاض نسبي في مستوى الرفاهية لديهم مقارنة بالتخصصات الإنسانية .

٣ – تعزيز الرفاهية النفسية في التخصصات العلمية نظرا لوجود فروق في الرفاهية النفسية لصالح التخصص الانساني يجب ادخال برامج دعم نفسي وارشادي للتخصصات العلمية وتقليل الضغوط

الاكاديمية غير الضرورية.

٤- تعزيز الانشطة الطلابية والثقافية والرياضية لانها تسهم في رفع الشعور بالرضا والسعادة لدى الطلبة.

٥- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب في القدرات والظروف النفسية والاجتماعية .

المقترحات

١- اجراء دراسة مماثلة على عينات مختلفة مثل طلبة المدارس الثانوية او طلبة الدراسات العليا لمعرفة مستوى الرفاهية النفسية لديهم مقارنتا بطلبة الجامعة .

٢- اجراء دراسة نربط الرفاهية النفسية بمتغيرات اخرى مثل الدافعية للانجاز ,الدعم الاجتماعي ,التوافق النفسي ,التفكير الايجابي.

٣- تصميم برامج ارشادية او تدريبية قائمة على مبادئ علم النفس الايجابي وقياس اثرها في تنمية الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

٣- دراسة اثر البيئة الجامعية والخدمات الارشادية في تعزيز مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

٤- اجراء دراسة تربط بين الرفاهية النفسية وتقدير الذات لدى الطلبة .

المصادر

References

- Abdul Mohsen, Ali Salah. (2019). *Learning Statistics from the Beginning to Mastery*. Master Publishing House, Egypt.

- Abu Allam, Raja. (1986). *Educational Psychology*. Dar Al-Qalam Publishing House, Kuwait.

- Abu Hashim, Al-Sayed Mohammed. (2010). *The Structural Model of the Relationships between Psychological Happiness, the Big Five Personality Factors, Self-Esteem, and Social Support among University Students.* Master's Thesis, Benha University, Egypt.

- Al-Imam, Mustafa; Al-Ajili, Sabah Hussein; & Abdul Rahman, Anwar Hussein. (2016). *Evaluation and Measurement.* 1st ed., Dar Al-Ayyam Publishing House, Jordan.

- Awad, Abdullah Ata Mohammed. (2021). *Self-Esteem and its Relationship with Academic Achievement among a Sample of Female Students in the Department of Psychology.* Master's Thesis, University of Hail, Egypt.

- Dawood, Aziz Hanna; & Abdul Rahman, Anwar Hussein. (1990). *Research Methods in the Behavioral Sciences.* Anglo-Egyptian Library, Cairo.

- Mahmoud, Abdullah Jad. (2010). *Some Cognitive and Personality Variables Contributing to Psychological Well-Being among a Sample of University Students.* Educational and Psychological Studies, Journal of the Faculty of Education, Zagazig University, Egypt, 2(66).

- Majid, Sawsan Shaker. (2013). *Foundations of Constructing Psychological and Educational Tests and Measures.* Debono Center for Teaching Thinking.

- Odeh, Ahmed Salman. (2000). *Measurement and Evaluation in the Educational Process.* Dar Al-Amal for Publishing and Distribution, Jordan.

-Ebel, R. L. (1972). *Essentials of Educational Measurement*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

-jawdat, Amal. (2007). *Emotional Intelligence and its Relationship to Happiness and Self-Confidence among Al-Aqsa University Students.* An-Najah University Journal for Research (Humanities), 21(3), 697–738.

-Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. Journal of Happiness Studies, 9(1), 13-39.

-Ryff, C. (1989): Happiness is very thing, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and Social Psychology, 57, (6) 1069-1081.

-Ryff, C. (2014): Psychological well-being revisited advances in the science and practice of eudemonia. Psychotherapy and psychosomatics

-Sanchez .(2019): The role of empathy and psychological need satisfaction in pharmacy students burnout and well -being .BMC medical Education.

-Seligman, M. E. P. (2002): Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press Seligman, M. E. P. (2001). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press .

-Seligman, Martin & Rozxman . (2003). The Skill to Conquer Life's Obstacles, Large and Small, Publisher: Knopf Doubleday Publishing Group, New York Includes bibliographical references, Format Hardcover 319 .

-Sharma, H., & Nasa, G. (2014). Academic self efficacy: A reliable predictor of educa tional performances. British Journal of Educarion, 2(3), 57-64. ISSN: 2054-6351.