

## مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل بمحافظة الأحساء

د. آدم بشير آدم كجور \*

أ. فاطمة جمعان أحمد آل شيحان الزهراني \*\*

### المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل، والتعرف على مستوى الرفاهية النفسية بناءً على متغيرات (النوع، الكلية، المستوى الدراسي)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لدى عينة الدراسة، والتي تبلغ (120) من الطلبة (58) من الذكور و (62) من الإناث. وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المتاحة، وتم معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة الدراسة. واستخدم الباحثان مقياس الرفاهية النفسية من إعداد شند وآخرون (2013م)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية، وجود ارتفاع في مستوى الرفاهية النفسية، ووجود فروق في الرفاهية النفسية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، ولمتغير الكلية لصالح كلية الآداب، وفي متغير المستوى الدراسي لصالح المستوى السادس، وقام الباحثان في نهاية البحث بتقديم عدد من المقترحات والدراسات في نهاية الدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** الرفاهية النفسية، طلبة، جامعة

\* أستاذ الصحة النفسية المشارك بقسم التربية وعلم النفس كلية التربية - جامعة الملك فيصل.

\*\* باحثة

## Abstract

The current study aimed to identify the level of psychological well-being among students at King Faisal University, and to identify the level of psychological well-being based on variables (gender, college, academic level), which consists of (120) students (58) male and (62) female. The sample was selected. The available random method, and the researcher used the descriptive correlational method. The data was processed using statistical methods that are appropriate to the nature of the study. The researcher used two psychological well-being scales prepared by Shind (2013), and the study reached the following results: an increase in the level of psychological well-being and. There are differences in the level of psychological well-being due to variables (gender, college, academic level), among students at King Faisal University. At the end of the research, the researcher presented a number of proposals and studies at the end of the study.

**Key words:** psychological well-being, students. university.

## المقدمة:

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

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

ونظراً إلى اهتمام علماء النفس حديثاً بالجوانب الإيجابية بدلاً من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات ظهرت مفردات ومفاهيم جديدة في علم النفس الإيجابي منها الرفاهية النفسية، التي تعتبر أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة ويعتبرها البعض مرادفة للسعادة، وإن كان البعض

لآخر يرى أن السعادة والرفاهية الذاتية مترادفين، بينما تعتبر الرفاهية النفسية مفهوم متباين عنهما كابيكيران (Acun-Kapikiran, 2011).

وأن مفهوم الرفاهية النفسية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة كما أن هذا المفهوم نسبي يختلف من فرد لآخر فكل ما يشبع الفرد على المستوى البدني، أو النفسي، أو العقلي، أو الاجتماعي، أو الروحي يعد من مقومات جودة الحياة، وعندما تسعى المؤسسات إلى إنماء الفرد كوسيلة لتحقيق جودة الحياة كهدف وغاية، فإنه يجب بذل الجهود في كافة المجالات التربوية والنفسية والصحية لتنمية قدرة الإنسان على التفكير واتخاذ القرارات ومواجهة ضغوط أحداث الحياة ومواكبة التطورات العلمية المتجددة، والسعي لأن يكون فعالاً ومؤثراً فيها وليس متلقياً لها فحسب وتحقيق الشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي وغيرها من المتغيرات التي تستطيع التحكم فيها من خلال برامج تنموية ووقائية وعلاجية (عبد المعطي، ٢٠٠٥).

كما أنه يمكن فهم الرفاهية النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، لذلك ينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، والصحة العامة، لذلك فدرجة شعور الفرد بالرفاهية النفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية (سعد، 1999).

وقد أشارت دراسة الزهراني (٢٠٢٠) أن الرفاهية النفسية تؤثر على مستوى الاستقرار الفكري والنفسي ومستوى التحصيل الأكاديمي، فالرفاهية النفسية تعكس الأداء النفسي الإيجابي، فهي تحدد علاقة الفرد بذاته وتقبلها وتقردها والوعي بها واستقلاليتها مما ينعكس بالإيجاب على مستوى إنجازه وتفوقه الدراسي.

بناء على ما سبق يرى الباحثان أن تمتع الطلاب والطالبات بالحالة الصحية النفسية الجيدة يعد مؤشرا جيدا على توافقهم مع أنفسهم وبيئتهم سواء الاجتماعية والمادية ومستواهم الدراسي الجيد، لذلك تم تحديد الرفاهية النفسية كمتغيرات في هذا الدراسة، لذا كان من المهم معرفة مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل.

#### مشكلة الدراسة:

تتبقى مشكلة الدراسة من أهمية موضوع الرفاهية النفسية الذي أصبح في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث و الدراسات كدراسة منوخ (2020)، وظهر خلال العقد الماضي عدد من أدوات القياس التي تستهدف قياس هذا المفهوم و الكشف عن طبيعته، وأبعاد العلاقة بينه وبين المفاهيم ذات الصلة حيث تعد الرفاهية النفسية مقياساً للصحة النفسية، فالصحة النفسية للفرد تقاس بمدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبها إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي و الكفاءة و السعادة، وما يذكر عن مؤشرات الصحة النفسية هو نفس ما يذكر عن مؤشرات الرفاهية النفسية، ومن هذه المؤشرات تقبل الفرد

الواقعي لحدود إمكاناته واستمتاعه بعلاقاته الاجتماعية، ونجاحه في عمله ورضاه عنه، والإقبال على الحياة بوجه عام، وكفاءة الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وإشباع حاجته ودوافعه، واتزانه الانفعالي وتحمله لمسؤولية أفعاله وقراراته (عبد الغفار، 1990).

وفي ضوء ذلك؛ يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس والأسئلة التالية:

1. ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل؟
  2. هل توجد فروق في مستوى الرفاهية النفسية بناءً على المتغيرات التالية (النوع، الكلية، المستوى الدراسي)؟
- أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل.
2. الكشف عن الفروق في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغيرات (النوع، الكلية، المستوى الدراسي) لدى طلبة جامعة الملك فيصل.

#### أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطلبة الجامعية، حيث يحتاج الطلبة إلى الرفاهية النفسية لمواجهة المشكلات التي قد تواجههم في أثناء دراستهم، ولذلك فإن الدراسة تكتسب أهمية خاصة على المستويين العلمي والتطبيقي يمكن الإشارة إليها فيما يأتي:

الأهمية العلمية (النظرية):

1. تكمن أهمية الدراسة في أهمية موضوعها كونها من الدراسات العربية القليلة لاسيما على مستوى المملكة العربية السعودية - في حدود علم الباحثين.

2. تعد هذه الدراسة من الدراسات الحديثة - على حد علم الباحثين - التي تناولت مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل.

3. كما أن هذه الدراسة ربما تسهم في إثراء المكتبات بالمملكة العربية السعودية بالدراسات المتعلقة بمجال الرفاهية النفسية كمرجع للباحثين في مجال العلوم التربوية والنفسية وخصوصا في مجال الرفاهية النفسية، وكذلك للمهتمين بالأوضاع الإرشادية والنفسية للطلاب.

4. يمكن أن تفيد الدراسة الحالية في إجراء مزيد من الدراسات المستقبلية حول الرفاهية النفسية لدى طلبة كليتي الطب والآداب. كما أن الحاجة الماسة التي يفرضها الواقع الحالي إلى ضرورة دراسة الرفاهية النفسية لدى طلبة كلية الطب والآداب وذلك نتيجة المشكلات والصعوبات التي تتخلل فترة دراستهم في الكلية تستلزم إجراء هذه الدراسة ويرغب الباحثان في أن تكون هذه الدراسة منطلقاً للمزيد من الدراسات المستقبلية حول الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات.

### الأهمية التطبيقية:

1. يترتب على نتائج الدراسة توفير بيئة جامعية تحقق للطالب مستوى من الرفاهية النفسية التي تسهم بدورها في حل المشكلات النفسية أو الاجتماعية أو الأكاديمية لدى الطلاب.

2. قد تفيد نتائج هذه الدراسة القائمين على السياسة التربوية في جامعة الملك فيصل في تعزيز وتحسين الرفاهية النفسية لدى طلابها، مما يساعدهم في توظيف ذلك في تصميم وإعداد البرامج التربوية والإرشادية المناسبة.

3. يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة في تقديم حلقات تدريبية سواء حضورياً أو عن بعد للتعريف بالطريقة الصحيحة لحل المشكلات والوصول للرفاهية يعد هذه الحلقات مدربين معتمدين وأخصائيون نفسيون واجتماعيون.

4. يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة في إعداد ورش العمل وإعداد البرامج التدريبية من قبل قسم الإرشاد في الكليات المختلفة بالجامعات.

#### حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة في الآتي:

#### الحدود الموضوعية:

سوف تقتصر هذه الدراسة على موضوع الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل.

#### الحدود المكانية:

تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية على طلبة جامعة الملك فيصل بمدينة الأحساء بالمملكة العربية السعودية.

#### الحدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1444هـ - 1445هـ.

### الحدود البشرية:

طلبة كلية الطب وكلية الآداب بجامعة الملك فيصل بالأحساء في جميع التخصصات.

### مصطلحات الدراسة:

### الرفاهية النفسية:

### التعريف الاصطلاحي للرفاهية النفسية.

تعرف الرفاهية النفسية على أنها أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من قبلها وتفردتها والوعي بها بما يحقق استقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهها من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي (شند، سلومة، هيبة، 2013: 84).

### التعريف الإجرائي:

تقاس الرفاهية النفسية في الدراسة الحالية بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس الرفاهية النفسية من إعداد شند وآخرين (2013) والمستخدم فيها لهذا الغرض والمتكون من ستة أبعاد هي (الهدف في الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية بالآخرين، النضج الشخصي، التمكن من البيئة).

## الإطار النظري:

### الرفاهية النفسية:

يعد مفهوم الرفاهية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية. وقد ترجم هذا المصطلح واختلف على تسميته العلماء فمنهم من وجد أنه مرادف لمصطلح السعادة أو طيب العيش أو الوجود الأفضل. وبعضهم يرى أنه مرادف للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية أو يرادف جودة الحياة. وإضافة لما سبق يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، وحسن الحال والتنعم الذاتي، والحياة الطيبة، والرفاه النفسي (معمرية، 2012).

وعليه فإن مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم ذات الطابع الجدلي إذ تختلف مضامينه ودلالاته باختلاف الثقافات والبحوث والدراسات، ومع ذلك يظل بمثابة مظلة عامة تتدرج تحتها الكثير من المعاني كالقناعة وحل المشكلات والسعادة والأمن النفسي وتحقيق الذات (طه، 2014).

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

## تعريف الرفاهية النفسية:

### التعريف المعجمي:

وفي اللغة العربية يذكر البعلبكي (2008: 1341) يقصد بكلمة الرفاهية من الناحية اللغوية: خير، صالح، رفاهة، وسعادة. أما في قاموس علم النفس: انشراح، رفاهية، سعادة (زهران، 1987: 564). حظيت الرفاهية النفسية بعدة تعريفات، منها:

عرفها دينير ودينير (Diene & Diener, 1999) إلى أن الرفاهية النفسية تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة أو رد الفعل الانفعالي المستمر بظروف الحياة (الوجدان)، ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات.

بينما عرفها رايف، وآخرون (Ryff, et al. 1999) بأنها التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته، وكيفية، ومدى تغلبه عليها، فالمعنى الحقيقي للرفاهية النفسية يجب أن يكون التطوير الكامل لإمكانات الفرد وتتضمن الرفاهية النفسية ستة أبعاد مرتبطة بالأداء الإيجابي وهي: (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التمكن من البيئة، الهدف في الحياة، النمو الشخصي).

ويرى اوزبولات وآخرون (Ozpolat, at al. 2012) إلى أنها بنية متعددة الأبعاد وتعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم ويتضمن خمسة عوامل للأداء الإيجابي هي الاستقلال الذاتي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة وتقبل الذات.

كما يشير عبد القادر (2017) بأنها مجموعة المشاعر والأفكار الإيجابية وتقبل الذات والحياة الهادفة والاستمتاع بالحياة وأن الشخص صاحب الرفاهية النفسية هو شخص إيجابي يتصف بالرؤية المشرقة والمقدرة على إدارة الأزمات والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السالبة عند مواجهة مختلف التوترات وضغوطات الحياة وتحويلها إلى مشاعر إيجابية.

ويعرفها أولها (Ullah: 2017) من منظورين المنظور السريري الذي يشير إلى غياب الظروف السلبية مثل الاكتئاب والضيق أو القلق أو غياب كل ما هو سلبي، والمنظور النفسي الذي يشير إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة والرضا عن الحياة والخبرات ودوره في مجال العمل والشعور بالإنجاز والمنفعة والانتماء مع عدم الشعور بالضيق أو القلق.

ويشير العنزي (٢٠١٧) إلى أنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في الصحة الجسمية والنفسية ووجود أهداف محددة وتقدير الذات والثقة بالنفس والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الأسري والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء.

مما سبق يلخص الباحثان تعريف الرفاهية النفسية بأنها:

إدراك داخلي لدى الفرد بالرضا عن الحياة والسعادة كما يتمتع صاحبها بثقة وتقبل للذات وتوافق إيجابي في الواصلات مع الآخرين والبيئة

ولديه قدرة مرتفعة على مواجهة المشكلات ورغبة صادقة على تحقيق أهدافه.

وترتبط الرفاهية النفسية بالعديد من المفاهيم النفسية الإيجابية:

1 - السعادة: ويعرفها أرجيل، (1993) بأنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة بصفة عامة، أو بوصفها انعكاس لمعدلات تكرار الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات.

2 - الرضا عن الحياة: تقييم الفرد لنوعية حياته التي يعيشها طبقاً للنسق القيمي، ويعتمد هذا على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته وذلك كما يقاس بالمقياس المستخدم (دسوقي، 1998).

3 - الابتهاج: انفعال يتصل عادة بالخبرات الحاضرة وهو انفعال سار جدا ويتسم بعلامات كثيرة من علامات الإشباع والرفاه، ويرادف الابتهاج الانشراح أو الشعور بالانتعاش فهو إحساس بالبهجة يكون عادة مصحوبة بالتقاؤل (العنزي، 2001).

4 - اللذة: قصيرة المدى وزائلة، وهي كثيرا ما ترتبط بالناحية المادية الجسمية كالأكل والشرب أما السرور فانه أطول مدى، إذ أنه يتصل ببعض العواطف كمقابلة صديق (أحمد، 1994).

وخلاصة ذلك أن الرفاهية النفسية مفهوم أشمل وأعم من السعادة ومن الرضا وذلك حيث انه من ناحية المدلول تتضمن الرفاهية النفسية كل من الرضا والسعادة حيث إن الرضا تقييم معرفي لمدى تقدم الفرد نحو الهدف

مرتبطاً بالأحداث الماضية والسعادة هي أن يعلو الوجدان الإيجابي على الوجدان السلبي وذلك مرتبط بالأحداث الحالية (William.1988).

ويرى الباحثان بأن مفهوم الرفاهية النفسية من مفاهيم علم النفس الإيجابي الحديثة والتي يشترك في التعبير عنها العديد من المفاهيم النفسية كالرضا والسعادة وهي أعم وأشمل منها إذ أن الرفاهية إحساس واعي مسؤول يقود لتقبل الذات والتوافق مع الآخرين والبيئة ويعزز القدرة على مواجهة المشكلات كما أشارت التعاريف السابقة.

#### نظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

**نظرية التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماسلو:** سماها ما سلو بنظرية الحاجات، فالفرد يقوم بسلوك ما يقصد منه إشباع حاجات معينة، حتى يصل إلى قمة هرم ما سلو بالوصول إلى مرحلة تحقيق الذات (الرواحية، 2016).

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

#### نظرية زيميرمان (Zimmerman):

فالإنسان هو عماد هذه النظرية؛ حيث إنه يحس بالرفاهية النفسية إذا حققت له بيئته الأريحية السيكلوجية. فالرفاهية النفسية المقصودة هنا هي رفاهية كلية أكبر من مجموع أجزائها، وهي تستند إلى قاعدتين رئيسيتين أن

يكون المرء مسروراً في حياته بداية، ثم يحاول إسعاد ذاته بعد ذلك، فيسعى لوضع هدفٍ يبغى تحقيقه بشكلٍ جدي من ناحيته، بما يضمن له تحقيق مقداراً كبيراً من الرفاهية السيكولوجية (أبو وردة، 2020: 165).

### نظرية سيلجمان ( Seligman 2013 ):

اتفق مع نموذج "رايف"، وأظهر أنه بالإمكان الارتقاء بالرفاهية النفسية للمرء. كما يمكن التنبؤ بعلاقتها بالمتغيرات الأخرى، مثل الذكاء ومستوياته، أو التحصيل العلمي، أو التفوق، ونظرية عالم النفس سيلجمان " الحديثة في الرفاهية النفسية، ذلك النموذج يتألف من خمسة عناصر (إيجابية المشاعر، الانهماك في المسؤوليات، العلاقة مع الغير، المراد أو الهدف، إتمام المهمة )، وقد قدم سيلجمان مقترحاً لتبني هذا النموذج كهدف وطني لتعزيز الرفاهية النفسية عند الأفراد، وتم تطبيق هذا النموذج في أستراليا، حيث يستند في عناصره الخمسة على جماعية العمل، و الانخراط مع المجموعة، وبالتالي فإن أفضل الأماكن لقياس الرفاهية النفسية وتعزيزها يكون عن طريق هذا النموذج من خلال عناصره، أو ربطه بغيره من المتغيرات بالمؤسسات التعليمية، وأروقة العمل، والأماكن التي يتواجد بها مجموعات عمل أو تعليم (Seligman, 2013).

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

ترى هذه النظرية أن الأفراد يميلون إلى العودة إلى خط الأساس من السعادة حتى بعد أحداث الحياة الرئيسية، فبعض الأشخاص معظم الوقت لديهم رفاهية ذاتية مستقرة إلى حد ما؛ ويعود ذلك إلى مستويات تخزين

وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاهية الذاتية في حالة توازن ديناميكي (طه، 2014).  
الدراسات السابقة.

دراسة إبراهيم (2021) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا، وكذلك إلى التعرف إلى الفروق في كفاءة الذات، والرفاهية النفسية بين الذكور والإناث، ومعرفة مدى إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (180) طالبا وطالبة (84 ذكور - 96 إناث) (من طلاب جامعة جنوب الوادي للعام الجامعي (2019-2020م) التابعين لكليات عملية ونظرية، وتتراوح أعمارهم بين (19- 23 عاما) بمتوسط عمري قدره (20.87) وانحراف معياري (1.04)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، طبق عليهم مقياس كفاءة الذات إعداد ولاء يوسف (2016)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد الباحثة. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيا بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية عند مستوى دلالة (0.01) أظهرت نتائج الدراسة عن إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

دراسة منوخ (2020) : هدفت إلى التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة تكريت بالعراق ومعرفة الفروق للذكاء الانفعالي و الرفاهية النفسية وفقا لمتغير النوع ، اعتمد الباحث المنهج الوصفي المسحي في تطبيق الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (150)

طالب وطالبة، قام الباحث بإعداد مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس الرفاهية النفسية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها، أن الطلبة لديهم مستوى متوسط من الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي، وهناك علاقة طردية بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الرفاهية النفسية .

وآجرى توماس و آخرون ( Tommasi et al,2018 ) دراسة للكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات و الرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (190) مشاركا، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، طبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية إعداد (جبيرينو وجبيرارا Gerbino & Gaprara, 2001) ومقياس ريف للرفاهية النفسية (1989)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية .

دارسة خرنوب (2016) هدفت الدراسة التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل وتحديد الفروق في الرفاهية النفسية وفقاً لمتغير النوع. وتكونت عينة الدراسة من عدد (147) طالبا وطالبة من قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق في سوريا، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم مقياس الرفاهية النفسية لرايف عام 1989 ومقياس الذكاء الانفعالي لماير وآخرون عام 1997 ومقياس التفاؤل-التشاؤم لأحمد عبد الخالق عام 1996. وأظهرت نتائج تلك الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية الستة وكل

من الذكاء الانفعالي والتفائل، كما بينت النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغير النوع في الرفاهية ومكوناتها الفرعية الستة.

دراسة كليفتون وهنريك (Clifton, Henriques, 2015) : هدفت إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة جيمس ماديسون بالولايات المتحدة الأمريكية، أعتمد الباحثين المنهج الوصفي الارتباطي، تم تطبيق الدراسة على طلبة المرحلة الأولى بعينة قوامها (3829) طالباً، استخدم مقياس الرفاهية (WBS) كمقياس لمستوى الرفاهية النفسية، ومقياس الانحدار المتعدد لدرجات (SAT) كمقياس لمستويات الذكاء، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها توجد علاقة ارتباطية إيجابية موجبة بين مستويات الذكاءات المتعددة والتي منها الذكاء الانفعالي وبين مستوى الرفاهية النفسية، أما العلاقة على مستوى الأبعاد فقد كانت إيجابية في أبعاد ( إتقان البيئة، والاستقلالية ) وكانت العلاقة سلبية في أبعاد ( النمو الشخصي، والغرض من الحياة )، وأنه لا يوجد فروق دالة احصائياً الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية بين الذكور والاناث.

دراسة ياسين وآخرون (2014) قاموا بإجراء دراسة هدفت الكشف عن إمكانية مستوى الصداقة على التنبؤ بالرفاهية النفسية وأثر متغير النوع على الرفاهية النفسية. وتكونت عينة الدراسة من عدد (139) طالبا وطالبة اختيروا من طلبة السنة الرابعة في قسمي العلوم والآداب في كلية التربية بجامعة عين شمس في مصر. وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي

الارتباطي، واستخدم لجمع البيانات مقياس الصداقة ومقياس الرفاهية النفسية. وأظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائياً للصداقة في الرفاهية النفسية، وبينت النتائج أن الرفاهية النفسية لا تختلف لدى الطلبة باختلاف متغير النوع (ذكر، أنثى).

دراسة طه (2008) هدفت الدراسة الكشف عن الهوية النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وتقدير الذات الجماعي لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من عدد (385) طالبا وطالبة اختيروا من جامعة عين شمس من الطلبة المنتظمين والخريجين من مدارس اللغات الأجنبية والدارسين باللغة العربية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم مقياس الهوية النفسية ومقياس تقدير الذات الجماعي من إعداد طه عام 2008، ومقياس كارول ريف للرفاهية النفسية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الهوية النفسية والرفاهية النفسية، فضلا عن عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص والجنس.

#### فروض الدراسة:

1. يتسم مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالانخفاض.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل تعزى للمتغيرات (النوع، الكلية، المستوى الدراسي).

#### إجراءات الدراسة

### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وأهدافها، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لتحديد مستوى الرفاهية النفسية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي (المقارن) لتحديد الفروق في مستوى الرفاهية النفسية وفقاً لمتغيرات (النوع، الكلية، المستوى الدراسي).

والمنهج الوصفي الارتباطي في مجمله هو تجميع البيانات حول ظاهرة معينة وتحليل تلك البيانات الآتية للوصول إلى النتيجة النهائية للدراسة ودراسة العلاقات بين المتغيرات، والدراسات الوصفية الارتباطية لا تتحكم في طبيعة المعالجة، ولكن تدرس المتغيرات كما وجدت في الطبيعة أو الواقع كما هي موجودة أصلاً، ولذلك هي تجميع المعلومات عن الظاهرة لوصفها كما وكيفاً. (عبيدات، وآخرون 2016: 85).

### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية الآداب وكلية الطب في جامعة الملك فيصل بالأحساء.

### عينة الدراسة:

#### أ- عينة الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تقرب الباحث من ميدان بحثه وتزوده بمعلومات أولية حول الظاهرة محل الدراسة وبهذا فهي تعتبر أساساً جوهرياً لبناء البحث (مختار، 2500).

- وتتضح أهداف الدراسة الاستطلاعية للبحث الحالي فيما يلي:
- أ- التعرف على ميدان الدراسة والإحاطة بخصائصه.
- ب- اخذ معلومات حول إجراءات التطبيق الميداني والاستفادة منها في الدراسة الأساسية.
- ت- التعرف على الخصائص السيكومترية للأدوات والتحقق من صلاحيتها للاستعمال ومدى ملاءمتها لأفراد العينة.
- وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (40) طالباً وطالبة من طلاب كلية الآداب وكلية الطب بجامعة الملك فيصل كما في الجدول التالي:
- جدول (1) توزيع العينة الاستطلاعية حسب النوع، الكلية، المستوى الدراسي:**

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة
النوع	ذكر	32	80.0%
	أنثى	8	20.0%
	المجموع	40	100.0%
الكلية	الفئات	التكرارات	النسبة
	الطب	10	25.0%
	الآداب	30	75.0%
	المجموع	40	100.0%
المستوي الدراسي	الفئات	التكرارات	النسبة
	الأول	1	2.5%

مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة... د. آدم بشير آدم كجور أ. فاطمة جمعان أحمد آل شبحان الزهراني

الثاني	1	%2.5
الثالث	26	%65.0
الرابع	2	%5.0
الخامس	2	%5.0
السادس	1	%2.5
الماجستير	3	%7.5
الدكتوراة	4	%10.0
المجموع	40	%100.0

ب- عينة الدراسة الأساسية:

### جدول (2) العينة الأساسية:

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة
الجنس	ذكر	58	%48.3
	أنثي	62	%51.7
	المجموع	120	%100.0
الكلية	الطب	41	%34.2
	الآداب	79	%65.8
	المجموع	120	%100.0
المستوي	الفئات	التكرارات	النسبة

الدراسي	الأول	8	6.7%
	الثاني	15	12.5%
	الثالث	44	36.7%
	الرابع	17	14.2%
	الخامس	5	4.2%
	السادس	6	5.0%
	الدبلوم العالي	1	0.8%
	الماجستير	18	15.0%
	الدكتوراة	6	5.0%
	المجموع	120	100.0%

#### أدوات الدراسة:

مقياس الرفاهية النفسية: قام الباحثون شند وآخرون (٢٠١٣) بإعداد مقياس للرفاهية النفسية وفق الآتي أبعاد مقياس الرفاهية النفسية

قام الباحثان بوضع مقياس للرفاهية النفسية باعتبارها مفهوم يعكس مكونات الوظيفة الإيجابية كما حددتها ريف من تقبل الذات والاستقلال والمعنى أو الهدف في الحياة والنضج الشخصي والتمكن من البيئة وأخيراً العلاقات الإيجابية بالآخرين، ثم الهدف في الحياة والنضج الشخصي والتمكن من البيئة وأخيراً العلاقات الإيجابية بالآخرين.

## 1- صدق المقياس:

للتأكد من صدق المقياس قام الباحثان بإجراء الصدق التلازمي وفق الجدول التالي:

### جدول (3) يوضح الصدق التلازمي لمقياس الرفاهية النفسية وفقاً لصاحب المقياس

الصدق	معامل الارتباط
الاستقلالية	0,48 **
السيطرة على البيئة	0,69 **
النضج الشخصي	0,56 **
العلاقات الإيجابية	0,56 **
الهدف في الحياة	0,73 **
تقبل الذات	0,63 **
المقياس ككل	0,82 **

\*\* دالة عند 0,01

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى 0,01 والذي يؤكد الصدق التلازمي للمقياس.

## 2- ثبات المقياس:

حسب قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

#### جدول (4) معاملات الثبات لأبعاد المقياس و المقياس ككل

البعاد	معامل الارتباط
الاستقلالية	0,77 **
السيطرة على البيئة	0,67 **
النضج الشخصي	0,78 **
العلاقات الإيجابية	0,72 **
الهدف في الحياة	0,80 **
تقبل الذات	0,71 **
المقياس ككل	0,91 **

يتضح من الجدول (٤) ان جميع معاملات الثبات مرتفعة سواء للأبعاد الفرعية أو المقياس ككل، مما يؤكد ثبات المقياس.

في ضوء ما سبق عرضه يمكن القول أن مقياس الرفاهية النفسية يتمتع بخصائص سيكومترية من معاملات صدق وثبات عالية ومن ثم فهو يصلح لرصد وقياس الرفاهية النفسية لدى الشباب الجامعي. وقد تحقق الباحثان من الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية وذلك كالتالي:

**صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية في البحث الحالي:**  
تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالتطبيق على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠) مفحوصا من أفراد العينة الرئيسية، حيث تم حساب معامل الارتباط بين

درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، كما توضح ذلك الجداول التالية:

جدول رقم (5) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس الرفاهية النفسية بالدرجة الكلية للمقياس (ن = 40):

العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
1	.539**	.000	13	.749**	.000	25	.870**	.000
2	.709**	.000	14	.664**	.000	26	.591**	.000
3	.776**	.000	15	.724**	.000	27	.771**	.000
4	.673**	.000	16	.625**	.000	28	.604**	.000
5	.593**	.000	17	.606**	.000			
6	.752**	.000	18	.633**	.000			
7	.549**	.000	19	.838**	.000			
8	.792**	.000	20	.769**	.000			
9	0.115	0.478	21	.768**	.000			
10	-.152	0.349	22	.666**	.000			
11	.738**	.000	23	.772**	.000			
12	.439**	0.005	24	.843**	.000			

\*\*دال عند مستوى 0.01

\*دال عند مستوى 0.05

### ثبات مقياس الرفاهية النفسية في البحث الحالي:

قام الباحث بقياس ثبات مقياس الرفاهية النفسية باستخدام معامل ثبات الفاكرونباخ، والتجزئة النصفية، والجدول رقم (٦) يوضح معامل الثبات لمحاور أداة البحث وهي:

جدول (6) معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس الرفاهية النفسية (ن = 40):

معامل الثبات		
التجزئة	ألفا	عدد العبارات المتبقية
النصفية	كرونباخ	
.928	.956	26

### تصحيح المقياس:

تم اعتماد طريقة (ليكارت) في تصحيح المقياس، حيث يوجد أمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (موافق جداً - موافق - محايد - معترض - معترض جداً)، وأعطيت الفقرات الدرجات التالية (٤-٣-٢-١-٠) على التوالي، والدرجة المرتفعة على المقياس تدل على المستوى المرتفع من الرفاهية النفسية والدرجة المنخفضة على المقياس تدل على انخفاض مستوى الرفاهية النفسية.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

#### أولاً نتيجة الفرض الأول ومناقشتها:

والذي ينص على: يتسم مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالانخفاض.

للتعرف على السمة العامة لمستوي الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل، تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One Sample T-Test)، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (2)، وذلك على النحو التالي:

#### جدول (7) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة (One Sample T-Test) لتحديد السمة العامة

##### لمعامل الرفاهية النفسية لدي طلاب جامعة الملك فيصل

الاستنتاج	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	ن	لمتغيرات
ارتفاع	.000	21.685	119	14.74260	78	107.1833	120	لرفاهية نفسية

يتضح من الجدول أن مستوى الرفاهية النفسية إجمالاً متوفر بنسبة كبيرة، فقد اختلفت النتيجة عن الفرض وبذلك نرفض الفرض الذي ينص " يتسم مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالانخفاض. يرى الباحثان بأن ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل إلى طبيعة الحياة الجامعية وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية

بين الطلاب وزملائهم بالكلية والجامعة بشكل عام وما لهم من انعكاس على تقبل ذواتهم وزيادة النضج الشخصي لديهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه بعض الباحثين من أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، الخبرة في الحياة، بالإضافة إلى أنها تزيد مع العمر والتعليم (Edwards,2005)، كما في دراسة طه (2008).

إضافة إلى ذلك فقد بينت العديد من الدراسات أن الرفاهية النفسية قد ارتبطت مع العديد من الخصائص الإيجابية في أدبيات علم النفس، كالتفاؤل وتقدير الذات وحل المشكلات والسعادة والتعاطف والتوافق البيئي للأفراد (Acun -Kapikiran, 2011) وهذه الخصائص الإيجابية تعد متوفرة بدرجة ما لدى طلبة الجامعة.

ويمكن تفسير هذا المستوى العالي من الرفاهية النفسية لدى طلبة كلية الآداب وكلية الطب بجامعة الملك فيصل إلى ارتفاع كفاءة الذات لديهم، ومدى تحملهم للعقبات والإحباطات، وتبني استراتيجيات مواجهة إيجابية تركز على المشكلة، ويكونون أفضل في إدارة سلوكهم وحالاتهم العاطفية لذلك يكون هؤلاء الطلبة أقل تأثراً بالأحداث الضاغطة كما في دراسة ابراهيم (٢٠٢١)، ودراسة توماس وآخرون (Tommasi et al, 2018).

### نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل تعزى للمتغير النوع. للتعرف على الفروق في الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل، قام الباحثان أولاً بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة من هاتين المجموعتين على حدة، ومن ثم قام الباحثان بتطبيق اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، والجدول التالي يبيّن نتائج هذا الإجراء:

#### جدول رقم (8) يوضح نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي

مجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في معامل الرفاهية النفسية

لدى طلاب جامعة الملك فيصل والتي تعزى لمتغير النوع:

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الرفاهية النفسية	ذكور	58	111.9138	12.88176	3.563	118	.001	توجد فروق
	إناث	62	102.7581	15.09173				لصالح الذكور

يتضح من الجدول (8) أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً لكل من النوع (ذكور، إناث) في بعد الرفاهية النفسية لصالح الطلاب الذكور بجامعة الملك فيصل وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خرنوب (2016)، ودراسة منوخ (2020)، ودراسة طه (2008)، ودراسة ياسين وآخرون (2014). ويمكن تفسير ذلك بأن الذكور يتمتعون بتقبل ذواتهم كما هي من إجابيات وسلبيات، والتواصل

أكثر مع الآخرين وتحمل المسؤولية بشكل أكبر من الإناث مما يجعل لديهم مستوى أعلى من الرفاهية النفسية، فهم يحرصون على أهدافهم ويحاولون تحقيقها رغم تعرضهم للضغوط.

### نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها:

بأنها توجد فروق في الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل تعزي لمتغير الكلية.

### جدول رقم (9) يوضح نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي

مجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في معامل الرفاهية النفسية

لدى طلاب جامعة الملك فيصل والتي تعزي لمتغير الكلية:

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الرفاهية النفسية	الطب	41	99.8780	14.47618	-	118	.000	توجد فروق
	الآداب	79	110.9747	13.47265	-4.171			لصالح الآداب

يتضح من الجدول (9) أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً لكل من الكلية (الآداب، الطب) في بعد الرفاهية النفسية لصالح طلاب كلية الآداب بجامعة الملك فيصل بمتوسط حسابي وقدره (110.9747) وتختلف هذه النتيجة مع دراسة طه (2008).

كما تتفق مع نظرية رايف (Ryff 1999) حيث والتي كانت أكثر شمولاً لجميع الأفراد بغض النظر عن تخصصه أو مساره الدراسي.

### نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها:

بأنها توجد فروق في الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

جدول رقم (10) يوضح نتيجة تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة

الفروق في مستوى معامل الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الملك

فيصل تعزى لمتغير المستوى الدراسي:

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	النسبة الفئوية	قيمة احتمالية	الاستنتاج
الرفاهية النفسية	بين المجموعات	4133.537	8	516.692	2.639	.011	توجد فروق لصالح المستوى السادس
	داخل المجموعات	21730.430	111	195.770			
	الكلية	25863.967	119				

يتضح من الجدول (10) أن قيمة (F) التي تساوي 2.639 وهي دالة احصائياً عند مستوى 0.11 وهو مستوى دلالة يشير إلى نسبة شك منخفضة جداً أي يؤكد أن الفرق جوهري بين المستوى الدراسي في الرفاهية النفسية في المرحلة الجامعية، ومن هنا يمكن القول بأنه توجد فروق دالة احصائياً في الشعور بالرفاهية النفسية ترجع إلى مستوى السنة الدراسية لصالح طلاب مستوى السادس لدى جامعة الملك فيصل.

أما باقي المقارنات بين المتوسطات غير دالة احصائياً، وهذا يتفق مع دراسة بيوك وآخرين (Bewick et all. 2010) حيث وجدت اختلاف في

مستويات الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة تعزى للمتغير السنة الدراسية ، ويختلف مع دراسة عبدالقادر وآخرون (2017) حيث لم توجد فروق بين مستويات الرفاهية تعزى للسنة الدراسية بين عينة الدراسة.

ويفسر الباحثان حدوث ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية بالنسبة للمستوى السادس مقارنة بالمستويات الأخرى إلى طبيعة المستوى السادس حيث أنها المستوى الأخير بالنسبة للطالب في الجامعة وبعدها سيواجه مرحلة جديدة مختلفة ومهمة في حياته وهي مرحلة العمل وهي من الفترات الانتقالية المهمة وعادة ما يصاحبها شعور بالحماس والترقب، أيضا شعورهم بالإنجاز لتجاوزهم جميع المستويات ووصولهم للمستوى الأخير.

#### ثانيا: التوصيات المقترحة:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج أمكن صياغة بعض التوصيات كما يلي:

1- العمل على المحافظة على مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال تعزيز أبعاد الرفاهية النفسية من خلال البرامج الإرشادية في الجامعة.

2- تشجيع الطلبة على العمل في إطار الجمعيات الثقافية والنوادي العلمية والفكرية من أجل تنمية روح التواصل الاجتماعي والتدريب على العمل في مجموعات وتعزيز التآخي والتعاطف بين أفراد المجموعة.

- 3- جعل الرفاهية النفسية أسلوب حياة ينهجه الطالب ويتم ذلك من خلال الإرشاد الأكاديمي للطالب، والأنشطة المنفذة من قبل شؤون الطلاب بالجامعة التي تعزز مفهوم الرفاهية النفسية وتبين سبل الوصول إليها.
- 4- تصميم برامج إرشادية لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل باختلاف الكليات، واختلاف مستوياتها.
- 5- حرص أعضاء هيئة التدريس في جامعة الملك فيصل على تعزيز قيم التوجه الإيجابي نحو المستقبل والتفاعل الاجتماعي بوصفهم عناصر مهمة لتحقيق الرفاهية النفسية لدى الطلبة.

### المراجع العربية

- أبو وردة، سها عبد الوهاب بكر. (2020). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية، 12 (14). 155-212.
- إبراهيم، منى محمد (٢٠٢١). كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا. ع 52، 455-473.
- أحمد، جمال شفيق (1994). الشعور بالسعادة لدى الأطفال في ضوء محددات المرحلة العمرية والجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي. مجلة كلية الآداب جامعة المنوفية، (20) 117-154.
- أرجايل، مايكل (1993م). سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل عبدالقادر يونس، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب: الكويت.

- البعليكي، منير، والبعليكي، رمزي (2008). المورد الحديث: قاموس إنجليزي-عربي. دار العلم للملايين: بيروت.
- خرنوب، فتون (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفائل: دراسة ميدانية لدى عينة طلبة كلية التربية جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية وعلم النفس. 14 (1)، 242-217.
- خليفة، عبد اللطيف (2009) الأنشطة والأحداث السارة لدى طلاب الجامعة، مركز البحوث والدراسات النفسية، الرسالة، (5)، 1-64.
- دسوقي، مجدي محمد أحمد (1998). مقياس الرضا عن الحياة دليل التعليمات. مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- الرواحية، بدرية محمد يوسف (2016) التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى: عمان.
- زهران، حامد عبدالسلام (1987م). قاموس علم النفس: إنجليزي-عربي (ط2). عالم الكتب: القاهرة.
- الزهراني، أحلام علي أحمد. (2020). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز، 28(14)، 219-249.
- سعد، علي (1999). مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي- بحث ميداني عبر حضاري مقارن بين طلبة كليات التربية في دمشق، الكويت، وأدنبره. مجلة جامعة دمشق، 15(1)، (14-52).

سليجمان، مارتين (2006م). السعادة الحقيقية. ترجمة مكتبة جرير، مكتبة جرير: الرياض.

شند، سميرة محمد، وسلومة، حنان سلامة، وهيبة، حسام إسماعيل. (2013م). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الارشاد النفسي، (36)، 673-694: القاهرة.

طه، منال. (2014). الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم: دراسة تنبؤية. مجلة التربية - جامعة الأزهر، مصر، 3 (159)، 73.9.

طه، ربيع طه (2008م). دراسة الهوية الثقافية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية، جامعة عين شمس: مصر.

عبدالغفار، عبدالسلام (1990). مقدمة في الصحة النفسية. دار النهضة العربية: القاهرة.

عبد القادر، إبراهيم عمر محمد، وعلي، فرح أحمد فرح (2017م). السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا: السودان.

عبد المعطي، حسن. (2005). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، مؤتمر الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي. القاهرة.

- عبيدات، ذوقان وكايد، عبد الخالق وعبدالرحمن، عدس. (2005م). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. عمان: دار الفكر.
- العنزي حمود بن محمد (2017م). دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، 1، 186-290.
- العنزي، فريح عويد (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية (دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث). دراسة نفسية، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية: القاهرة.
- مختار، محي الدين (2000). محاضرات في علم النفس الإيجابي. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر.
- معمرية، بشير. (2012). علم النفس الإيجابي . اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر: دار الخلدونية.
- منوخ، صباح مرشود. (2020) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات. مجلة تكريت للتربية والعلوم الإنسانية، 27(10)، 394-416.
- ياسين، حمدي وشاهين، هيام وسرميني، إيمان. (2014). الصداقة الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة بنها، (25)، 97، 351.379.

### المراجع الأجنبية:

Acun – Kapikiran, N (2011). Focus on positive and negative information as the mediator of the relationship between empathy tendency guilty and psychological well-being in university students. Educational Sciences, 11(3), 1141-1147.

Clifton. J, Gregg.R.(2015). The Relationship Between Intelligence and Psychological Well-Being in Incoming College Students. Wigtill and Henriques. Psych Well-Being5 (4), 1-19.

Diener, E.,Lucas, R. E., Diener, H.L.(1999).Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological bulletin, 125(2), 276.

Ozpolat, A., Isgor, I., & Sezer, F.(2012). Investigating Psychological well-being of university students according to lifestyles. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 47,256-262.

Ryff, C., Magee, W., Kling, K.,& Wing, E. (1999). Forging MacroMicro Linkages in The Study of Psychological Well-being. In C. Ryff & V.Marshall (Eds)

The Self and Society in Aging Processes, (PP247–278),  
New York: Springer Publishing Company.

Seligman, M.(2013).Building the state of wellbeing a  
strategy of south AUSTRALIA crown, south. Australia.

Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L.,  
Furnham, A.,&Saggino, A. (2018). Correlations  
Between Personality, Affective and Filial Self–Efficacy  
Beliefs, And Psychological Well–Being in A Sample of  
Italian Adolescents. Psychological Reports, 121(1), 59–  
78.

Ullah, F.(2017). Personality factors as determinants  
psychological well–being among university students.  
International Journal of Indian Psychology,4(2), 5–16.

William D.G. (1988). Gender, marriage and  
psychosocial well–being. Journal of Family Issues.