

الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته بالجنس والمستوى الدراسي  
Psychological well-being among Yarmouk University Students and its  
Relationship to Gender and Academic Level

محمد يوسف عبابنة، رافع عقيل الزغول  
Mohammed Yousof Ababneh, Rafe Aqeel Zghoul

---

**Accepted**

قبول البحث

2023/2/11

**Revised**

مراجعة البحث

2023 /1/31

**Received**

استلام البحث

2023 /1/ 5

DOI: <https://doi.org/10.31559/CSSS2023.1.1.1>

---



This file is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

## الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته بالجنس والمستوى الدراسي *Psychological well-being among Yarmouk University Students and its Relationship to Gender and Academic Level*

محمد يوسف عبابنة<sup>1</sup>، رافع عقيل الزغول<sup>2</sup>

Mohammed Yousof Ababneh<sup>1</sup>, Rafe Aqeel Zghoul<sup>2</sup>

<sup>1</sup> دكتور محاضر غير متفرغ- كلية العلوم والاداب- قسم العلوم الانسانية- جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية- الأردن

<sup>2</sup> أستاذ دكتور- كلية التربية- قسم علم النفس- جامعة اليرموك- الأردن

<sup>1</sup> Part-time Lecturer Ph.D., college of science and art, Department of Humanities, Jordan University of Science and Technology, Jordan

<sup>2</sup> Professor, College of Education, Department of Educational Psychology and counseling, Yarmouk University, Jordan

<sup>1</sup> myousof900@gmail.com, <sup>2</sup> rzghoul@yu.edu.jo

### المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك، وفيما إذا كان هذا المستوى يختلف باختلاف متغيري الجنس والمستوى الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (651) من الطلبة (165 طالباً، و 486 طالبة) من طلبة البكالوريوس والدراسات العليا المنتظمين، خلال الفصل الدراسي الصيفي من العام 2020/2019 في جامعة اليرموك، وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. وتم استخدام مقياس الرفاه النفسي لرايف (Ryff, 1989)، والذي تكون من (42) فقرة، وتكون من ستة أبعاد هي: (الاستقلال الذاتي، الإتقان البيئي، الشعور بالنمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف في الحياة، القبول الذاتي). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة جاء متوسطاً، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود اختلاف يعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وكشفت النتائج عن اختلاف دال إحصائياً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة الدراسات العليا. وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصى بدراسة كل أبعاد الرفاه النفسي لدى فئات المجتمع المختلفة، وبناء برامج تهدف إلى الارتقاء بالرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

*الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي؛ طلبة جامعة اليرموك.*

### Abstract:

This study aimed at detecting the level of Psychological Well-being among Yarmouk University students, and whether this level varies according to students' gender or academic level. The sample consisted of (651) Students (486 females, 165 males) of students' gender or academic level (Bacloerus, Postgraduate), this study conducted during summer semester 2019-2020 in Yarmouk University, selected using the Convenience sampling. The researcher uses the Ryff Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989), which consisted of (42) items, And it consists of six dimensions: (Autonomy, Environmental mastery, Personal Growth, Positive Relations, Purpose in life, Self-acceptance). The results of the study showed that the levels of psychological well-being of students were at moderate, and the results of the study also revealed a difference attributed to the gender variable in favor of females. Also, and the results showed statistically significant differences of the academic level variable in favor of postgraduate students. In light of the findings of the current study, it is recommended to study all dimensions of psychological well-being among all spectrums of society, and to build programs aimed at improving the psychological well-being of university students.

**Keyword:** *psychological well-being; Yarmouk University students.*

## المقدمة:

يسعى الإنسان في حياته للوصول إلى السعادة والرفاهية والطمأنينة، من خلال تبني فكر ومنهج يوصله إلى أهدافه، ومن خلال تطوير مستوى تفكيره الإيجابي؛ مما ينعكس عليه في تحقيق ذاته وثقته بنفسه، والابتعاد عن الأفكار السلبية التي تؤثر في حياته. فجاء علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) ليهتم بالسعادة البشرية، والتركيز على العوامل التي تساعد الإنسان على العيش في حياة سعيدة والوصول إلى الرضا عن الحياة، وهذا ينعكس على صحة الأفراد النفسية نتيجة لتفاؤلهم وسعادتهم وجودة حياتهم (Zawi, 2019). وأن يكون لدى الفرد هدف في الحياة، وإحساسه بالرضا عن الحياة والتكامل في الوجود، واعتقاد الفرد بأنه يعمل بشكل جيد، هو حالة من الشعور الإيجابي، كامتلاك القدرة على التكيف، وحل النزاعات وغيرها (Momtaz et al., 2011).

هناك ارتباط في تعريف مفهوم الرفاه النفسي (Psychological Well-being) وتحديده، بالرغم من شيوعه وكثرة استخدامه، ولعل ذلك ناتج عن استخداماته المتعددة من قبل المختصين والعامّة، فهو يشير إلى تقييم الفرد لحياته من سعادة وحرية وتحقيق الذات والصحة النفسية والجسدية (Almrri, 2018). فالرفاه النفسي يرتبط بالصحة النفسية والحالة العقلية للفرد، إذ تصف منظمة الصحة العالمية (World Health Organisation, 2009) الرفاه العقلي بأنه حالة من الرفاهية التي يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه، وهو أكثر من مجرد غياب المرض العقلي.

الرفاه النفسي مزيج من الشعور الإيجابي والعمل بشكل فعال، ولا يعني الرفاه النفسي بقاء الفرد بشكل مستمر يشعر بالرضا، بل إن تجربة المشاعر السلبية جزء من هذه الحياة، والقدرة على إدارة مثل هذه المشاعر أمر مهم للوصول إلى الرفاه النفسي، فهو مفهوم يشمل الاهتمام والمشاركة والثقة والمودة والمشاعر الإيجابية (Huppert, 2009). وتركز الرفاهية على الأنشطة الفاعلة ومعنى الحياة، فالرفاهية تتجه نحو حياة سعيدة أكثر من كونها مجرد متعة فقط، وإن الناس الذين يتمتعون بالرفاه النفسي يطورون أفضل صفاتهم، ويستخدمون مهاراتهم ومواهبهم لخدمة الصالح العام (Góngora & Solano, 2014).

فالرفاه النفسي، شعور عام بالسعادة والسرور، وشعور الفرد أن حياته على ما يرام، وهو شعور مختلط من الرضا والأداء الفعال، وهو حالة عاطفية إيجابية لا تتغير بسهولة (Gayat, 2020). وهو مفهوم متعدد الأبعاد موجود في مظاهر مختلفة من الحياة، وهو مزيج من التنظيم العاطفي وخصائص الشخصية والهوية وخبرات الحياة (Rugira et al., 2013).

ويتأثر الرفاه النفسي للمراهقين بالأسرة، وتفاعل الوالدين مع الأبناء وأسلوبهم في التعامل معهم أيضًا، فهذا يؤثر في مدى قبول الذات، والإنفاق، والاستقلالية، والعلاقات مع الآخرين، والهدف في الحياة، بالإضافة إلى النمو والتطور. فأسلوب الآباء المطمئن يؤثر بشكل إيجابي في النجاح التعليمي والمسار المهني للمراهقين، كما يساعد الدور الملائم الذي يمارسه الآباء على أداء المراهقين وإنجازهم، ويمكنهم من المحافظة على هويتهم (Francis et al., 2020). وتتميز الهوية في مرحلة المراهقة وفق إريكسون (Erikson) بالثقة والقبول الاجتماعي والقيم، ويكون إنجاز المهام التطورية فيها مهما، وينعكس على الرفاه النفسي للمراهقين، وذلك من خلال تطوير علاقات ناضجة مع كلا الجنسين، وتطوير أدوار الجنسين، وتعلم السلوك المسؤول والمقبول اجتماعيا، وتطوير نظام القيم، والاختيار والإعداد للعمل، وإنجاز المهام الفكرية اللازمة للأداء الفعال (Pienaar et al., 2006). وينظر المراهقون إلى الصداقات على أنها مهمة لتخفيف الضيق النفسي، مثل الوحدة والحزن والخوف، وهي متطلب للحصول على الدعم العاطفي والاستقلالية، فهم يميلون إلى تكوين صداقات مع أفراد مشاهدين لهم في العمر والجنس والحياة الاجتماعية والشخصية، وهذا يؤثر في رفايتهم الاجتماعية والعاطفية (Tillinger, 2013).

فخلال المرحلة العمرية لكبار السن يكون النمو الشخصي لديهم أبطأ مقارنة بالمراهقين، ويكونون أكثر ترددًا فيما يتعلق بأهداف الحياة المستقبلية، حيث يتغير تصور الفرد لنفسه بمرور الوقت ويكون أقل ممارسة للمقارنات بين نفسه والآخرين، ويكون الاستقلال الذاتي والإنفاق البيئي أكثر في منتصف العمر، والمراحل العمرية التي بعدها، مقارنة مع فئة الشباب، فكبار السن والشباب لديهم وجهات نظر مختلفة عن أنفسهم، فيرى الشباب أنهم يحرزون تقدماً كبيراً في فترة المراهقة، ولديهم توقعات كبيرة للمستقبل، في حين أن كبار السن يرون أنفسهم متعلقين بالماضي، ولا ينشغلون بالسعي لتطوير حياتهم المستقبلية (Wells, 2010). كما ذكر يونج (Yeung, 2017) أن المراهقين ومتوسطي العمر، أظهروا مستويات أقل في أبعاد الهدف في الحياة والنمو الشخصي، وأظهر كبار السن مستويات أعلى من الإنفاق البيئي والاستقلالية.

ومقدار الرفاهية لن يظل ثابتاً؛ إنما يتحسن مع تقدم الأفراد في العمر، ويزداد مستوى إتقانهم البيئي، ولكن الهدف في الحياة، والنمو الشخصي ينخفضان (Bordbar et al., 2011). وأشارت ريف (Ryff, 2014) إلى أن الأفراد في مرحلة الشباب والرشد المتوسط توقعوا تحسناً في مستوى رفايتهم بمرور الزمن، بينما توقع كبار السن تراجعاً في رفايتهم في السنوات المقبلة، والأفراد الذين يرون أنفسهم أصغر سناً هم عليه في الواقع يميلون إلى التمتع برفاية نفسية أعلى.

وقد طورت ريف (Ryff, 1989) نموذجاً خاصاً بها أسمته الرفاهية النفسية (psychological well-being) من خلال تجميع الأفكار من نظريات الشخصية لمالسو، ويونغ، وروجرز، وألبورت، وإريكسون، وبوهلر، ونيورجارتز، وجاهودا (Malsow, Jung, Rogers, Allport, Erikson, Buhler, Jahoda).

(Neurgartens, and Jahoda), وأنشأت مقياسًا للرفاهية يتكون من ستة أبعاد هي: الاستقلالية، والإتقان البيئي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي، وقبول الذات (Christopher, 1999).

وقد أيد ذلك سيرف (Seifert, 2005) إذ أشار إلى وجود ستة أبعاد للرفاه النفسي بناء على مقياس ريف (Ryff)، وقد وضجها على النحو الآتي: الاستقلال الذاتي، ويعني ثقة الفرد في آرائه، حتى لو كانت تتعارض مع الإجماع العام. والإتقان البيئي، وهو شعور الفرد بأنه مسؤول عن الوضع الذي يعيش فيه. والشعور بالنمو الشخصي، ويتبدى ذلك من خلال التعرض لتجارب جديدة تتحدى طريقة تفكير الفرد في نفسه والعالم. والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ويظهر ذلك من خلال المبادرة في تكوين العلاقات، والحرص على إدامتها وتطويرها، وإبداء الرغبة في مشاركة وقته وإمكاناته مع الآخرين. والهدف في الحياة، وهو أن يحدد لنفسه أهدافًا حياتية واضحة بعكس بعض الناس الذين يعيشون بلا هدف، ولا يعرفون أين يتجهون، ولا إلى ماذا يسعون في هذه الحياة. وقبول الذات، وهو القدرة على تحقيق الذات وتطوير الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، أي الاعتراف بقبول جوانب متعددة من شخصيته، والشعور الإيجابي اتجاه الحاضر واتجاه خبرات الماضي.

وتعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين، من أهم أبعاد الرفاه النفسي، كما أنها عنصرٌ أساسي من عناصر الصحة النفسية، لأنها تعد معيارًا للنضج والتوافق، والقدرة على تحقيق الذات، وتقاسم الوقت مع الآخرين، والثقة والدفع في التعامل معهم (Aljmal, 2013).

وينعكس الرفاه النفسي على مجالات الحياة لدى الفرد، ومنها المجال الأكاديمي، حيث ينتج عن الرفاه النفسي اتخاذ الطلبة خيارات هادفة بشأن أسلوب حياتهم الخاص، ويمثل انتقالهم إلى الجامعة أول تجربة حقيقية للاستقلال الذاتي، إذ يعطهم مساحة من الحرية والتجربة الإيجابية تحقق لهم الرفاهية، وتكون الفرصة متاحة لتكوين علاقات إيجابية، ولكن قد ينتابهم القلق على وضعهم المستقبلي، ومدى قدرتهم على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم، كما يشكل التخوف من البطالة همًا يتسبب بالضغط والتوتر، وهذا ينعكس على رفاهيتهم النفسية (Botha et al., 2019). وكان الإتقان البيئي، والقبول الذاتي، وهما من أبعاد الرفاه النفسي، منخفضين لدى الطلبة الجامعيين الذين لديهم مستويات عالية من التوتر، وأقل بشكل ملحوظ مقارنة بمن لا يعانون من التوتر المرتفع (Wilson & Strevens, 2018). كما ذكر يوسف وسيتغالينا وتشابمان (Yusuf et al., 2020) في دراسة أجراها في الولايات المتحدة الأمريكية، أن طلاب الدراسات العليا الذين كان لديهم توازن في حياة العمل أثرت بشكل إيجابي في جودة حياتهم، وكانوا يتمتعون برفاهية أعلى، كما أظهرت النتائج أن المناخ العام للبرنامج الأكاديمي مرتبط بشكل إيجابي بالرفاهية العامة، وكذلك الشعور بالانتماء إلى مجتمع الجامعة.

وذكرت هوبرت (Huppert, 2009) أن هناك عوامل مؤثرة في تطور الرفاه النفسي، وهي كما يأتي:

- العوامل الاجتماعية وتطور الدماغ: ويتبدى ذلك من خلال الفروق الفردية في النمط العاطفي، سواء أكان إيجابيًا أم سلبيًا، ومن خلال تطور الدماغ، وتتأثر الرفاهية العاطفية كذلك بالبيئة الاجتماعية المبكرة، والأسلوب الوالدي وعلاقته برفع مستويات الرفاه النفسي.
- العوامل الجينية: التركيب الوراثي له دور مهم في تطور الرفاه النفسي، فهناك جينات مسؤولة عن الاضطرابات النفسية وهذا بدوره يؤثر في الرفاه النفسي.
- الشخصية: للشخصية تأثير في الرفاه النفسي، من خلال اختلافها باختلاف الشخصية الانبساطية أو العصابية لدى الأفراد.
- الخصائص الديموغرافية: ويظهر هذا التأثير من خلال الفروق بين الجنسين وعلاقته مع الرفاه النفسي، ودور العمر وأثره في الرفاه النفسي من خلال تطور الفرد خلال مرحلة المراهقة حتى مرحلة كبار السن، وأيضًا للزواج دور مهم في التأثير في الرفاه النفسي.
- العوامل الاجتماعية والاقتصادية: حيث ترتبط مستويات الدخل المرتفع والحالة الاجتماعية المرتفعة بمستويات عالية من الرفاه النفسي، وهناك عوامل تؤثر أيضًا في الرفاه النفسي، مثل المستوى التعليمي والعوامل السياقية.
- وللجنس دور مهم في الرفاه النفسي، فقد كانت مستويات الرفاهية لدى الإناث منخفضة نتيجة زيادة مقدار الإجهاد الذي يتحملنه في التوفيق بين المسؤوليات في العمل والمنزل، إلا أنهم يطورون استراتيجيات مواجهة أفضل من الذكور؛ حيث إن آليات المواجهة لدى الإناث تجعلهن يقمن بتجربة مواقف الحياة بشكل أكثر إيجابية؛ مما يسمح بإحساس أكبر لديهن بالرفاهية (Woody & Green, 2001). وعلاقات الإناث الاجتماعية تعزز من دور الرفاهية النفسية كذلك، فهن يكرسن جهدًا أكبر من الذكور للحفاظ على العلاقات مع الآخرين، والحياة العاطفية في الزواج والعمل (Fuller et al., 2004).

وأشارت ريف (Ryff, 1995) أن للرفاه النفسي لدى الأفراد خصائص، وذلك حسب الأبعاد التي ذكرتها، وقسمتها إلى قسمين: درجة عالية من الرفاه النفسي، ودرجة منخفضة من الرفاه النفسي، ففي بُعد قبول الذات كان مرتفعو الرفاه النفسي يمتلكون موقفًا إيجابيًا تجاه الذات، ويقرون جوانب متعددة من الذات ويقبلونها، بما في ذلك الصفات الجيدة والسيئة، ويشعرون بإيجابية اتجاه الماضي. في حين إن منخفضي الرفاه النفسي يشعرون بعدم الرضا عن الذات، وبخيبة أمل عن حياتهم الماضية، ويزعجون من بعض صفاتهم الشخصية، ويتمنون أن يكونوا مختلفين عما هم عليه. وكذلك أشارت ريف إلى أن ذوي الرفاه النفسي المرتفع كانوا فيما يتعلق ببُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين يتمتعون بعلاقات دافئة وموثوقة مع الآخرين، ويتصفون بالألفة والمودة، أما منخفضو الرفاه النفسي، فكانوا قليلي الثقة بأنفسهم وبالآخرين، ويتصفون بالانغلاق والانعزال. وفي بُعد

الاستقلالية كان مرتفعو الرفاه النفسي يتميزون بتقرير المصير والاستقلالية، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وتنظيم السلوك الداخلي، أما منخفضو الرفاه النفسي فكانوا يتمتعون بالقلق اتجاه توقعات وتقييم الآخرين، ويتصفون بالاعتماد على أحكام الآخرين لاتخاذ القرارات المهمة، والتوافق مع الضغوط الاجتماعية.

أما في مجال الإلتقان البيئي فإن الإلتقان والكفاءة في إدارة البيئة والاستفادة بشكل فعال من الفرص المحيطة والقدرة على اختيار أو إنشاء سياقات مناسبة للاحتياجات والقيم الشخصية، يعد من أهم ما يتميز به مرتفعو الإلتقان البيئي، أما الشعور بعدم القدرة على التغيير أو تحسين السياق المحيط، فهذا من خصائص منخفضي الإلتقان البيئي. وذكرت ريف أن ما يميز مرتفعي الرفاه النفسي فيما يتعلق ببُعد الهدف في الحياة أن لديهم أهدافاً في الحياة، وشعوراً بالتوجه الإيجابي، وكان لديهم معنى للحياة الحالية والماضية، ولديهم أهداف وغايات للعيش، أما الأفراد ذوو الرفاه النفسي المنخفض؛ فليس لديهم شعور بالمعنى في الحياة، ولا يرون غاية في الحياة الماضية، وليس لديهم توقعات أو معتقدات تعطي معنى للحياة. أما فيما يتعلق بالنمو الشخصي؛ فإن مرتفعي الرفاه النفسي، لديهم شعور بالتطور المستمر، ويرون أن الذات تنمو وتتوسع، وهم منفتحون على التجارب الجديدة، ولديهم شعور بإدراك إمكاناتهم، والتحسين في الذات والسلوك مع مرور الوقت، ويقابلها ما يتميز به منخفضو الرفاه النفسي، وهو عدم الشعور بالتحسن أو التوسع بمرور الوقت، والشعور بالملل وعدم الاهتمام بالحياة، والشعور بعدم القدرة على تطوير مواقف أو سلوكيات جديدة.

ينظر إلى الرفاه النفسي في المرحلة الجامعية أنه نتيجة لحياة جيدة، وهو عامل مهم في تكيف الطلاب في النجاح في حياتهم الجامعية، وله أهمية في التكيف مع سياق التعلم الجديد، خاصة لما يتعرضون له في هذه المرحلة من ضغط أكاديمي متزايد (Morales-Rodríguez et al., 2020). وخلال المستويات الدراسية للطلبة يتزايد مستوى الرفاه النفسي لديهم مقارنة مع بدايات الدخول للجامعة التي تتسم بالقلق والتوتر، والذي يتداعى مع التقدم في المستويات الدراسية خلال المرحلة الجامعية (Cooke et al., 2006).

تنبأ الرفاهية النفسية بمواقف الطلاب وأدائهم الأكاديمي في المرحلة الجامعية (Turashvili & Japaridze, 2012)، لذلك يعد الرفاه النفسي مهما في هذه المرحلة، خاصة بداية حياتهم الجامعية التي يكونون فيها بعيدين عن أسرهم، فتزداد الحاجة إلى قدرتهم على التكيف مع البيئة الجامعية، ويجب أن يكونوا قادرين على العثور على الدعم والراحة، ولديهم مهارات التأقلم مدى الحياة التي من المحتمل أن يستمروا بها بعد تجربة الحياة الجامعية (Khairani et al., 2019). ففي السنة الأولى الجامعية يكون الضغط النفسي على الطلاب أكبر بوصفه مؤشراً على مستوى الرفاهية النفسية بين الطلاب، وبالتالي يكون مستوى الرفاهية النفسية أقل لديهم (Bewick et al., 2010).

وللمستوى الدراسي أهمية كبيرة في الرفاه النفسي في كثير من الأبحاث التي أجريت على طلبة البكالوريوس أو الدراسات العليا أو مجتمعين (Scott & Takarangi, 2019). فالمستوى الدراسي (Academic Level) مؤهل يُمنح للطلاب عند الانتهاء بنجاح من مرحلة دراسية في التعليم العالي، عادةً في كلية أو جامعة، وتقدم هذه المؤسسات عادةً درجات على مستويات مختلفة، تشمل درجة البكالوريوس والماجستير والدكتوراه (Wikipedia contributors, 2021).

الرفاه النفسي جانب مهم عندما يتعلق الأمر بنوعية الحياة لطلاب الجامعات لحملة البكالوريوس، خاصة السنة الأولى من المرحلة، بالإضافة إلى عدم إغفال تقييم الحالة النفسية لطلاب الدراسات العليا من خلال إعداد برامج إرشادية تساهم في رفع الرفاه النفسي لهم (Harris, 2010). يؤثر المستوى الدراسي كأحد العوامل الاجتماعية في الرفاهية الجسدية والنفسية للأفراد، خاصة ذوو المستويات التعليمية الأعلى (Daraei, 2013). وقد أشارت وايت وأوزوال (Wyatt & Oswalt, 2013) إلى أن تأثير الصحة العقلية ومستوى الرفاهية السيئ على الحرم الجامعي يأتي بنتائج عكسية على الوضع الصحي للطلبة والأداء الأكاديمي وتخرجهم، بالإضافة إلى التأثير السلبي في السلوكيات الصحية لطلاب الجامعات، خاصة لطلاب البكالوريوس الذين أظهروا مستويات أقل من الرفاه والصحة العقلية السيئة مقارنة مع الدراسات العليا.

تعتبر رفاهية طلبة الجامعات معياراً أساسياً للصحة العقلية الإيجابية، وهي مهمة للتأثير في مواقف وسلوكيات الطلبة الذين يعتبرون جزءاً مهماً من المجتمع، كما أن البيئة الجامعية المناسبة تساعد في زيادة مستوى رفاهيتهم وأدائهم وإعطاء معنى وهدف للحياة (Mazzucchelli & Purcell, 2015).

وتعزز هذه الدراسة خطوط البحث الموجه نحو تطبيق برامج تدخلية تهدف إلى رفاهية الطلبة وأدائهم الأكاديمي، ومن هنا جاءت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الرفاه النفسي لطلبة جامعة البرموك في ضوء الجنس والمستوى الدراسي.

ولقد طرح العديد من الدراسات السابقة حول أهمية "الرفاه النفسي" لكن قلما أجريت بحوث تناولت الرفاه النفسي وعلاقته بالمستوى الدراسي والجنس، خاصة في البيئة العربية، وسيتم عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية، والتعقيب على هذه الدراسات، وسيتم عرضها حسب التسلسل الزمني من الأحدث إلى الأقدم.

• أجرى دود وآخرون (Dodd et al., 2021) دراسة في أستراليا، هدفت إلى كشف مستوى الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات الأسترالية خلال جائحة كورونا (COVID-19)، وذلك حسب المستوى الدراسي والجنس، على عينة مكونة من (787) طالباً وطالبة من جامعتين في أستراليا حيث كان عدد الذكور (251) والإناث (527)، وتراوح عدد طلبة البكالوريوس (661) والدراسات العليا (326)، أظهرت النتائج أن طلاب الدراسات العليا



لديهم رفاهية أعلى من طلبة البكالوريوس، وبمتوسط حسابي (45.75) والبكالوريوس (39.19)، وكشفت النتائج عن ارتفاع مستوى الرفاه النفسي لصالح الذكور.

- وفي دراسة أجراها إيلوف وجراهام (Eloff & Graham, 2020) في جنوب أفريقيا، هدفت إلى قياس الصحة العقلية ورفاهية الطلاب الجامعيين في جنوب أفريقيا؛ وذلك بهدف الكشف عن مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة، حيث تكونت العينة من مجموعتين وكانت المجموعة الأولى مكونة من (551)، والمجموعة الثانية من (281) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات في جنوب أفريقيا، وتراوح أعمارهم بين (18-19) عامًا، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين المجموعتين في الرفاه النفسي والصحة العقلية لدى طلبة الجامعات.
- وفي دراسة أجراها خيراني وآخرون (Khairani et al., 2019) في ماليزيا، هدفت إلى الكشف عن مستوى الرفاه النفسي حسب المستوى الدراسي الجامعي وعلاقته بالجنس وعدد سنوات الدراسة، على عينة مكونة من (1965) طالبًا وطالبة من سبعة جامعات محلية، حيث كان عدد الذكور (581)، والإناث (1384)، وتم استخدام مقياس ريف للرفاه النفسي (Ryff Scales of Psychological Well-Being)، وأظهرت النتائج وجود فروق في الرفاه النفسي لصالح الإناث، وأن طلاب السنة الأولى أقل في مستوى الرفاه النفسي.
- وأجرى ماتود وآخرون (Matud et al., 2019) دراسة في إسبانيا، هدفت إلى كشف الاختلاف في الرفاه النفسي حسب الجنس، حيث تكونت العينة من (3400) مشارك من عامة الناس، وكان عدد الذكور (1700)، والإناث (1700) وتراوح أعمارهم بين (21-64) عامًا، وتم استخدام مقياس ريف للرفاه النفسي (Ryff's Psychological Well-Being Scales)، ومقياس بيم للكشف عن الدور المرتبط بالجنس (Bem Sex-Role Inventory)، وأظهرت النتائج تفوق الذكور على الإناث في أبعاد القبول الذاتي والاستقلالية وتفوق الإناث على الذكور في النمو الشخصي والعلاقات الإيجابية.
- كذلك أجرى رسلان وآخرون (Roslan et al., 2017) دراسة في جامعة بوترا في ماليزيا، هدفت إلى تحديد مستوى الرفاه النفسي لدى طلاب الدراسات العليا وعلاقة الرفاه النفسي بالعمر ومجال الدراسة، على عينة مكونة من (192) طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا (الماجستير) وتم تصنيفهم إلى خمسة مجموعات عمرية (26-30)، (31-35)، (36-40)، (41 عامًا فأعلى)، وأظهرت النتائج أن طلاب الدراسات العليا يتمتعون بمستوى عال من الرفاه النفسي على جميع أبعاد الرفاه النفسي (النمو الشخصي، الهدف في الحياة، الاستقلال الذاتي، القبول الذاتي، الإتيان البيئي، العلاقات الإيجابية) وعلى الدرجة الكلية.
- كما أجرى أشوك (Ashok, 2017) في الهند، دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في الرفاه النفسي بين طلاب الدراسات العليا من الذكور والإناث. تكونت عينة الدراسة من (60) طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي بين الجنسين لدى طلبة الدراسات العليا.
- كما أجرت شريف ودوميترو (Chraif & Dumitru, 2015)، دراسة في جامعة بوخارست في رومانيا، هدفت إلى كشف الفروق بين الجنسين على مستوى الرفاهية وجودة الحياة، على عينة مكونة من (54) طالبًا وطالبة وكان عدد الذكور (24) والإناث (29) وتراوح أعمارهم بين (19-22) عامًا، وقد استخدم مقياس ريف للرفاه النفسي (Ryff's Psychological Well-Being Scales)، وأظهرت النتائج وجود فروق لصالح الإناث في أبعاد (الاستقلال الذاتي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، القبول الذاتي) ولصالح الذكور في متغير (جودة الحياة)، ولم تظهر النتائج وجود فروق لصالح الجنس على أبعاد (الاستقلالية، الهدف في الحياة).
- وفي نفس السياق أجرت أكثر (Akhter, 2015) دراسة في الهند، هدفت إلى الكشف عن الفروق في الرفاه النفسي تعزى إلى الجنس، على عينة عشوائية مكونة من (100) طالب وطالبة، وقد تم استخدام مقياس ريف للرفاه النفسي (Ryff Scales of Psychological Well-Being)، وأظهرت النتائج وجود فروق في الرفاه النفسي وفق الجنس لصالح الإناث.
- كما أجرى رايبون وآخرون (Rathbone et al., 2015) دراسة في المملكة المتحدة، للكشف عن علاقة ذاكرة السيرة الذاتية بالرفاه النفسي، والكشف عن اختلاف الرفاه النفسي باختلاف الجنس والفئة العمرية، على عينة مكونة من (32) من كبار السن و (32) من الشباب، باستخدام مقياسين للرفاه النفسي والتكافؤ العاطفي لنوعين من ذاكرة السيرة الذاتية: ذكريات السيرة الذاتية الحديثة والصور الذاتية الدلالية. حيث أظهرت النتائج أن التكافؤ العاطفي للصور الذاتية الدلالية يرتبط ارتباطًا كبيرًا بالرفاه النفسي، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي تعزى للفئة العمرية والجنس.
- وقام ياسين وشاهين وسرميني (2014) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن إمكانية مستوى الصداقة على التنبؤ بالرفاهية النفسية وأثر متغير الجنس على الرفاهية النفسية. حيث تكونت عينة الدراسة من (139) طالبًا جامعيًا، وكان عدد الذكور (31) و (108) الإناث من طلبة كلية التربية في جامعة عين شمس في مصر. واستخدم لجمع البيانات مقياس الصداقة ومقياس الرفاهية النفسية. وأظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائيًا للصداقة في الرفاهية النفسية، وبينت النتائج أن الرفاهية النفسية لا تختلف لدى الطلبة باختلاف متغير الجنس.

- أجرى روجيرا ونيابر وويسينج (Rugira et al., 2013) دراسة في جامعة تزانيا، في دولة تزانيا، هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار مستويات مختلفة من الرفاه النفسي لدى طلاب جامعة تزانيا، على عينة مكونة من (279) من الطلبة الذين تراوحت أعمارهم بين (19 إلى 40 عامًا)، وأظهرت النتائج مستويات عالية من الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلاب، ومستوى عالٍ من الرفاه النفسي.
- وأجرت بناهي وثريا ويونس ورسلان (Panahi et al., 2013) دراسة في ماليزيا، هدفت إلى كشف مدى اختلاف الرفاه النفسي بين طلاب الدراسات العليا من حيث بعض الخصائص الديموغرافية: العمر والجنس والفصول الدراسية، حيث تكونت العينة من (534) مشاركًا من طلبة الدراسات العليا، وكان عدد الذكور (155)، والإناث (379)، وتراوحت أعمارهم بين (19-45) عامًا، وتم استخدام مقياس ريف للرفاه النفسي (Ryff Scales of Psychological Well-Being)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النمو الشخصي والعلاقات الإيجابية بين طلاب الفصول الدراسية المختلفة والجنس، وكشفت النتائج أيضًا وجود فروق لصالح الإناث على أبعاد (العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقبول الذات، والهدف في الحياة)، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (الاستقلالية، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي) بين الذكور والإناث. يلاحظ من خلال مراجعة الدراسات السابقة، أن العديد من الدراسات السابقة أكدت أهمية دور الجنس في الرفاه النفسي، مثل دراسة شريف ودوميترو (Chraif & Dumitru, 2015)، ودراسة أكثر (Akhter, 2015)، وكانت الإناث أكثر رفاهًا نفسيًا مقارنة بالذكور، في حين أظهرت نتائج بعض الدراسات عدم وجود فروق بين الجنسين، مثل دراسات راثبون وآخرون (Rathbone et al., 2015) ودراسة أشوك (Ashok, 2017). لذا فإن الفرق بين الجنسين في الرفاه النفسي غير متفق عليه. أما فيما يتعلق باختلاف الرفاه النفسي باختلاف المستوى الدراسي، فقد أظهرت بعض الدراسات وجود فروق في الرفاه النفسي تعزى إلى المستوى الدراسي، مثل دراسة دود وآخرون (Dodd et al., 2021)، إذ بينت هذه الدراسة أن طلبة الدراسات العليا يتمتعون برفاهية نفسية عالية مقارنة بطلبة البكالوريوس، في حين أظهرت نتائج دراسات أخرى أن الرفاه النفسي لا يختلف باختلاف المستوى الدراسي، مثل دراسة راثبون وآخرون (Rathbone et al., 2015)، التي أظهرت فروقًا حسب المستوى العمري؛ لذا فقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة كذلك، عدم اتفاق على أثر المستوى الدراسي بالرفاه النفسي، وقد اتسمت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات بكشفها الدقيق عن مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك، وبيان أهمية الرفاه النفسي واختلاف الجنس والمستوى الدراسي لدى الطلبة، ونظرًا لندرة الدراسات حول اختلاف المستوى الدراسي باختلاف الرفاه النفسي، وحتى الدراسات التي أجريت كان هناك اختلاف في نتائجها كما ذكر آنفًا، لذلك هذا ما جعل هذه الدراسة مميزة عن غيرها من الدراسات من حيث العينة والمتغيرات والأداة المستخدمة. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لكشف مستوى الرفاه النفسي، ومدى اختلافه باختلاف الجنس والمستوى الدراسي.

#### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

من خلال استقراء العديد من الدراسات السابقة في موضوع الرفاه النفسي، نجد أن له أثرًا كبيرًا في تفوق ونجاح الطلبة، وأن هذا الأثر قد يختلف باختلاف الجنس والمستوى الدراسي، خاصة مع الضغوط الدراسية التي يواجهها الطلبة خلال حياتهم الجامعية، فقد تبين من خلال مراجعة الدراسات السابقة عدم اتفاق في نتائجها حول الرفاه النفسي وبعض المتغيرات، كدراسة شيريف ودوميترو (Chraifa & Dumitru, 2015) إذ أظهرت نتائجها اختلاف أبعاد الرفاه النفسي باختلاف الجنس، ودراسة أشوك (Ashok, 2017) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الجنسين لدى طلبة الدراسات العليا، ودراسة روسلان وآخرون (Roslan et al., 2017) التي أظهرت اختلاف أبعاد الرفاه النفسي باختلاف المستوى الدراسي، ودراسة إيلوف و جراهام (Eloff & Graham, 2020) التي أظهرت عدم وجود فروق في الرفاه النفسي في المستوى الدراسي الجامعي، ونظرًا للاختلاف الواضح في الدراسات السابقة، تظهر الحاجة الماسة لإجراء دراسة عربية تسلط الضوء على الرفاه النفسي ومدى اختلافه باختلاف الجنس والمستوى الدراسي، لذلك حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن السؤالين الآتيين:

- السؤال الأول: ما مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- السؤال الثاني: هل يختلف مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك باختلاف جنسهم ومستواهم الدراسي؟

#### أهمية الدراسة:

للدراصة أهمية نظرية وتطبيقية، فمن الناحية النظرية، معرفة أهمية مدى اختلاف الرفاه النفسي لدى الطلبة، ويمكن أن تقدم هذه الدراسة للمدرسين صورة عن أهمية الرفاه النفسي لدى الطلبة؛ مما يساعدهم في تقديم أنشطة تحاكي وتعزز مستوى الرفاه النفسي لديهم، وأيضًا يمكن أن تزود هذه الدراسة المختصين التربويين بالمعلومات الفاعلة حول علاقة الرفاه النفسي والمستوى الدراسي لدى الطلبة، وستفتح هذه الدراسة المجال للباحثين لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول الرفاه النفسي وعلاقته بالمتغيرات الأخرى. أما من الناحية التطبيقية، فستسهم نتائج الدراسة في توجيه القائمين على العملية التربوية نحو العمل الجاد لتطوير الرفاه النفسي لدى الطلبة من خلال البرامج التعليمية والتدريبية لمساعدة الطلبة على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاه النفسي لديهم، وتقييم الواقع الاجتماعي والأكاديمي للطلبة؛ مما قد يترتب عليه تصميم برامج تربوية تساهم في الارتقاء بالرفاه النفسي لدى الطلبة، وتوجيه سلوكياتهم في الاتجاه الإيجابي، مما يتيح لهم اتخاذ القرار وحل المشكلات وضبط انفعالاتهم، وبالتالي شعورهم بالسعادة والرفاهية.

## التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

- الرفاه النفسي: هو بنية متعددة الأبعاد حول كيفية تقييم الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم، وهو يعني أكثر من التحرر من التوتر أو عدم وجود المشكلات، ويشمل ستة أبعاد (الاستقلال الذاتي، الإتقان البيئي، الشعور بالنمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف في الحياة، القبول الذاتي) (Ryff & Marshall, 1999). ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرفاه النفسي الذي أعدته ريف (Ryff, 1989).
- طلبة جامعة اليرموك: هم الطلبة الملتحقون بالدراسة في جميع كليات جامعة اليرموك وقت إجراء هذه الدراسة ومن مستوى (البكالوريوس والدراسات العليا). ويقاس بسؤال يجيب عنه الطالب عن المرحلة الدراسية التي يلتحق بها.

## حدود الدراسة ومحدداتها:

- المحددات الموضوعية: تحددت بأدوات الدراسة الحالية، ودلائلها صدقها وثباتها، وإجراءات تطبيقها، والإجابة إلكترونياً عن فقراتها بسبب جائحة كورونا والتحول للتعليم عن بُعد.
- المحددات البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من طلبة جامعة اليرموك (بكالوريوس ودراسات عليا).
- المحددات الزمانية: طبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الصيفي 2020/2019.
- المحددات المكانية: طبقت هذه الدراسة في جامعة اليرموك، في محافظة إربد في الأردن.

## الطريقة والإجراءات:

## منهج الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وذلك للتعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وهي الجنس والمستوى الدراسي.

## مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك في مرحلتَي البكالوريوس والدراسات العليا، المسجلين في الفصل الصيفي للعام الدراسي 2020/2019م، والبالغ عددهم (28187) وفق إحصائيات دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك، تم اختيار (651) مشاركاً من طلبة جامعة اليرموك، حيث كان عدد الذكور (165) والإناث (486)، وطلبة البكالوريوس (392) والدراسات العليا (259)، وقد شكلت العينة ما نسبته (2.31%) من المجتمع الأصلي للدراسة، وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وتم توزيع الاستبيانات الورقية على كليات الجامعة، بالإضافة إلى توزيع الاستبيانات الإلكترونية على الطلبة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي)

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	أنثى	486	74.65
	ذكر	165	25.35
المستوى الدراسي	بكالوريوس	392	60.22
	دراسات عليا	259	39.78
المجموع		651	100.00

## أداة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان في الدراسة الحالية الأداة الآتية:

## • مقياس الرفاه النفسي

سعيًا لتحقيق أهداف الدراسة في الكشف عن مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك؛ تم استخدام مقياس الرفاه النفسي لريف (Ryff, 1989) والذي تم تطويره واختصاره من قبل (Abbott et al, 2006) حيث تم إدراج (42) فقرة بناءً على توصية ريف (Ryff) في مؤتمر استبيان صحة المرأة في سن (52). ويحتوي المقياس على ستة 6 أبعاد تتضمن فقرات موجبة وسالبة، بواقع (7) فقرات لكل بُعد، وهذه الأبعاد هي: الاستقلال الذاتي (Autonomy)، والإتقان البيئي (Environmental mastery)، والشعور بالنمو الشخصي (Personal Growth)، والعلاقات الإيجابية (Positive Relations)، والهدف في الحياة (Purpose in life)، والقبول الذاتي (Self-acceptance). ويُجاب عن فقرات المقياس وفق تدرج سداسي يشتمل البدائل التالية: (أوافق بدرجة قوية، وتعطى عند تصحيح المقياس 6 درجات، وأوافق بدرجة متوسطة، وتعطى 5 درجات، وأوافق بدرجة قليلة، وتعطى 4 درجات، ورفض بدرجة قليلة، وتعطى 3 درجات، وأرفض بدرجة متوسطة، وتعطى درجتين، وأرفض بدرجة قوية، وتعطى درجة واحدة).



وقد تراوح الاتساق الداخلي للأبعاد الستة بين (0.86 و 0.93). كما تراوح معامل الارتباط بين الأبعاد الستة بين (0.32 و 0.76). وكان معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس بين (0.524-0.706)

صدق وثبات المقياس بصورته الحالية:

#### الصدق الظاهري:

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ من خلال عرضه على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، في جامعة اليرموك، والبالغ عددهم (10) محكمين، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: درجة قياس الفقرة للبُعد، ووضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرويه مناسباً على الأبعاد أو الفقرات.

وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين، أُجريت التعديلات المقترحة على فقرات مقياس الرفاه النفسي، التي تتعلق بإعادة صياغة بعض الفقرات، لتصبح أكثر وضوحاً، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول الفقرات هو حصول الفقرات على اتفاق المحكمين بنسبة (80%)، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (42) فقرة موزعة على ستة أبعاد: الاستقلال الذاتي، وتقيسه الفقرات (1-7)، الإنفاق البيئي، وتقيسه الفقرات (8-14)، الشعور بالنمو الشخصي، وتقيسه الفقرات (15-21)، العلاقات الإيجابية، وتقيسه الفقرات من (22-28) الهدف في الحياة، وتقيسه الفقرات (29-35)، القبول الذاتي، وتقيسه الفقرات من (36-42).

#### صدق البناء:

ويهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وحسبت مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم معاملات ارتباط الفقرة بالبُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك ما يوضحه الجدول (2).

جدول (2): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الرفاه النفسي من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والمجالات التي تتبع له من جهة أخرى			
المجال	الرقم	مضمون فقرات الرفاه النفسي	الارتباط مع:
			المجال الكلي
الاستقلال الذاتي	1	لا أخاف من التعبير عن رأيي، حتى لو كانت تتعارض مع آراء الآخرين.	.819(**)
	2	قراراتي لا تتأثر عادةً بما يفعله الآخرون	.744(**)
	3	أشعر بالقلق نحو اعتقادات الآخرين عني	.638(**)
	4	أناثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية	.630(**)
	5	أثق في رأيي، حتى لو كانت تتعارض مع الآخرين	.731(**)
	6	يصعب عليّ التعبير عن وجهة نظري الخاصة حول المسائل المثيرة للجدل	.576(**)
	7	أحكم على ذاتي من خلال ما أعتقد أنه مهم، وليس من خلال ما يعتقده الآخرون أنه مهم	.842(**)
الإنفاق البيئي	8	أنا مسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه	.495(**)
	9	متطلبات الحياة اليومية تجعلني استسلم	.670(**)
	10	لا أتكيف بشكل مناسب مع الناس من حولي	.684(**)
	11	أتحمل معظم مسؤوليات حياتي اليومية بكفاءة	.628(**)
	12	أشعر بالإرهاق من تحمل مسؤولياتي	.573(**)
	13	أجد صعوبة في ترتيب حياتي بطريقة مرضية	.644(**)
	14	يمكنني خلق أسلوب حياة يناسبني	.604(**)
الشعور بالنمو الشخصي	15	لا أهتم بالأنشطة التي تزيد من خبراتي	.637(**)
	16	لدي خبرات جديدة تتحدى طريقة تفكيري	.586(**)
	17	عندما أراجع نفسي أرى أنني لم أتحسن كثيراً على مر السنين	.604(**)
	18	أشعر بتطوري الملحوظ مع مرور الوقت	.769(**)
	19	لا استمتع بمواجهة مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقة تفكيري ومهارات القديمة	.693(**)
	20	أرى أن الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير	.513(**)
	21	تخلّيت عن محاولة إجراء تغييرات كبيرة في حياتي منذ فترة طويلة	.584(**)
العلاقات الإيجابية	22	معظم الناس يكتفون لي المحبة والاحترام	.667(**)
	23	أرى صعوبة المحافظة على علاقات وثيقة مع الآخرين	.757(**)
	24	معظم الوقت أشعر بالوحدة لأن لديّ عدد قليل من الأصدقاء المقربين الذين يشاركونني مخاوفهم	.487(**)
	25	أستمتع بالمحادثات مع أفراد العائلة والأصدقاء	.521(**)
	26	يصفني الناس بأنني شخص كريم، على استعداد لقضاء بعض الوقت معهم	.620(**)
	27	أنفحص معظم علاقاتي الدافئة مع الآخرين	.704(**)
	28	لدي ثقة متبادلة مع أصدقائي	.761(**)

الهدف في الحياة	29	أعيش الحياة يوماً بعد يوم ولا أفكر فعلياً في المستقبل	.614(**)	.419(**)
	30	لدي شعور أن الإنسان خلق من أجل تحقيق هدف الحياة	.637(**)	.432(**)
	31	تبدو أنشطتي اليومية تافهة وغير مهمة	.750(**)	.578(**)
	32	لا يراودني شعور جيد حيال ما أنا بصدد إنجازه في الحياة	.611(**)	.540(**)
	33	أستمتع بوضع خططتي المستقبلية والعمل على تحقيقها في الواقع	.693(**)	.507(**)
	34	لست من الناس الذين يسرون في الحياة بلا هدف	.516(**)	.463(**)
	35	أشعر كما لو أنني فعلت كل ما يلزم في الحياة	.630(**)	.473(**)
القبول الذاتي	36	ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ، ولكنني أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة	.548(**)	.474(**)
	37	أشعر بالثقة والإيجابية عن نفسي	.584(**)	.527(**)
	38	أشعر بأن العديد من الأشخاص الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني	.727(**)	.548(**)
	39	أني راضٍ عن معظم جوانب شخصيتي	.589(**)	.423(**)
	40	غالباً ما أشعر بخيبة أمل إزاء إنجازاتي في الحياة	.798(**)	.481(**)
	41	تقضي لذاتي قد لا يكون إيجابياً	.787(**)	.568(**)
	42	عندما أقارن نفسي بالأصدقاء والمعارف ، أشعر أنني راضٍ عن نفسي	.629(**)	.494(**)

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

\*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يلاحظ من الجدول (2) أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الاستقلال الذاتي مع بُعدها قد تراوحت بين (0.576 - 0.842)، وبين (0.450 - 0.630) مع الدرجة الكلية للمقياس، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الإتقان البيئي قد تراوحت بين (0.495 - 0.684) مع بُعدها، وبين (0.350 - 0.591) مع الدرجة الكلية للمقياس، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الشعور بالنمو الشخصي قد تراوحت بين (0.513 - 0.769) مع بُعدها، وبين (0.401 - 0.688) مع الدرجة الكلية للمقياس، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد العلاقات الإيجابية قد تراوحت بين (0.487 - 0.761) مع بُعدها، وبين (0.354 - 0.592) مع الدرجة الكلية للمقياس، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الهدف في الحياة قد تراوحت بين (0.516 - 0.750) مع بُعدها، وبين (0.419 - 0.578) مع الدرجة الكلية للمقياس، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد القبول الذاتي قد تراوحت بين (0.548 - 0.798) مع بُعدها، وبين (0.423 - 0.568) مع الدرجة الكلية للمقياس.

ويلاحظ من مؤشرات صدق البناء السابقة؛ أنَّ جميع الفقرات كان معامل ارتباطها مع أبعادها أعلى من (0.20)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب ما أشار إليه (عودة، 2010)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (42) فقرة، موزعة على ستة أبعاد. كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية Inter-Correlation لأبعاد مقياس الرفاه النفسي، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3): قيم معاملات ارتباط مجالات مقياس الرفاه النفسي مع المقياس ككل، ومعاملات الارتباط البينية لمجالات المقياس						
المتغير	الاستقلال الذاتي	الإتقان البيئي	الشعور بالنمو الشخصي	العلاقات الإيجابية	الهدف في الحياة	القبول الذاتي
الإتقان البيئي	.373(**)					
الشعور بالنمو الشخصي	.427(**)	.413(**)				
العلاقات الإيجابية	.382(**)	.431(**)	.438(**)			
الهدف في الحياة	.379(**)	.485(**)	.666(**)	.380(**)		
القبول الذاتي	.537(**)	.504(**)	.594(**)	.495(**)	.584(**)	
مقياس الرفاه النفسي	.702(**)	.687(**)	.796(**)	.674(**)	.783(**)	.844(**)

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

\*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يلاحظ من الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الرفاه النفسي قد تراوحت بين (0.373 - 0.666)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين (0.674 - 0.844)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

### ثبات مقياس الرفاه النفسي:

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي وأبعاده؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، كما تم التحقق من ثبات إعادة المقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، وذلك كما هو موضح في الجدول (4).

جدول (4): قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي ومجالاته

المقياس ومجالاته	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الاستقلال الذاتي	0.806	0.791	7
الإتقان البيئي	0.737	0.678	7
الشعور بالنمو الشخصي	0.724	0.684	5
العلاقات الإيجابية	0.763	0.710	7
الهدف في الحياة	0.785	0.736	7
القبول الذاتي	0.798	0.754	7
المقياس (ككل)	0.846	0.814	42

يتضح من الجدول (4) أن ثبات الإعادة للمقياس ككل بلغ (0.846)، وتراوح قيم ثبات الإعادة لأبعاده ما بين (0.724 - 0.806)، وبلغ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.814)، وتراوح قيم ثبات الاتساق الداخلي لأبعاده ما بين (0.678 - 0.791).

#### تصحيح مقياس الرفاه النفسي:

تكون مقياس الرفاه النفسي بصورته النهائية من (42) فقرة موزعة على ستة أبعاد يجاب عنها وفق تدرج سداسي يشتمل البدائل التالية: (أوافق بدرجة قوية، وتعطى عند تصحيح المقياس 6 درجات، أوافق بدرجة متوسطة، وتعطى 5 درجات، أوافق بدرجة قليلة، وتعطى 4 درجات، أرفض بدرجة قليلة، وتعطى 3 درجات، أرفض بدرجة متوسطة، وتعطى درجتين، أرفض بدرجة قوية وتعطى درجة واحدة)، وهذه الدرجات تطبق على جميع الفقرات ذات الاتجاه الموجب، في حين يعكس التدرج في الفقرات ذات الاتجاه السالب وهي (3، 4، 6، 9، 10، 12، 13، 15، 17، 19، 21، 23، 24، 27، 29، 31، 32، 35، 38، 40، 41)، للوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، وقد تم حساب المدى بطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى (6 - 1 = 5)، ثم تقسيمه على (3) (5 ÷ 3 = 1.67)، وبعد ذلك تمت إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في الاستبانة (1): لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وبذلك أصبح طول الفئات كما هو موضح في الجدول (5).

جدول (5): الأوساط الحسابية لمدى تواجد الفئة وطولها

المستوى	فئة الأوساط الحسابية
منخفض	أقل من 2.67
متوسط	2.67 - 4.34
مرتفع	أكبر من 4.34

#### إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة؛ تم اتباع الخطوات والإجراءات التالية:

بعد التحقق من دلالات صدق أدوات الدراسة وثباتها، والحصول على الموافقات الرسمية لتطبيقها، وإعداد أدوات الدراسة وعرضها على السادة المحكمين، وإجراء التعديلات التي اقترحوها، تم توزيع الاستبانات إلكترونياً على أفراد العينة بعد توضيح الهدف من الدراسة للطلبة والمطلوب منهم، وطلب من المستجيبين قراءة التعليمات الخاصة بمقياس الرفاه النفسي، وتراوحت مدة تطبيق المقياس بين (15-20) دقيقة. وبعد الانتهاء من عملية تطبيق المقياس، تم استبعاد إجابات 30 طالباً وطالبة، وذلك لوجود عدد كبير من الاستئلة غير المجابة، أو تلك التي تحتوي على نمطية في الإجابة ليصبح العدد الكلي لعينة الدراسة المتبقية 651 طالباً وطالبة.

#### متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة، وهي:

- الجنس وله فئتان: ذكر، أنثى
  - المستوى الدراسي، وله فئتان: بكالوريوس، دراسات عليا.
- المتغير التابع وهو: الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك.

#### المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

- للإجابة عن السؤال الأول للدراسة؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الرفاه النفسي.
- للإجابة عن السؤال الثاني للدراسة؛ تمت مقارنة المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي)، وتم استخدام تحليل التباين الثنائي (2-way ANOVA) (دون تفاعل) لدراسة أثر متغيرات

الدراسة في الدلالة الكلية لمقياس الرفاه النفسي، كما تم استخدام تحليل التباين الثنائي المتعدد (2-Way MANOVA) (دون تفاعل) لدراسة أثر متغيرات الدراسة في الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك.

### عرض نتائج الدراسة:

- النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: "ما مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للرفاه النفسي وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية، وذلك كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للرفاه النفسي وأبعاده لدى طلبة جامعة اليرموك مرتبةً تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية.

الرتبة	الرقم	الرفاه النفسي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	5	الهدف في الحياة	4.31	0.83	متوسط
2	3	الشعور بالنمو الشخصي	4.30	0.84	متوسط
3	6	القبول الذاتي	4.16	0.96	متوسط
4	1	الاستقلال الذاتي	4.11	0.87	متوسط
5	4	العلاقات الإيجابية	4.03	0.69	متوسط
6	2	الإتقان البيئي	3.86	0.66	متوسط
		الرفاه النفسي (ككل)	4.13	0.61	مرتفع

يتضح من الجدول (6) أنَّ مستوى أبعاد الرفاه النفسي لدى عينة طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً، وكان مستوى الرفاه النفسي (ككل) متوسطاً، بعد تصنيف الأوساط الحسابية العائدة عليها وفقاً للمعيار المذكور في منهج الدراسة؛ حيث جاءت الأبعاد على الترتيب الآتي: الهدف في الحياة في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي (4.31)، تلاه الشعور بالنمو الشخصي في المرتبة الثانية، وبمتوسط حسابي (4.30)، تلاه القبول الذاتي في المرتبة الثالثة، وبمتوسط حسابي (4.16)، تلاه الاستقلال الذاتي في المرتبة الرابعة، وبمتوسط حسابي (4.11)، تلاه العلاقات الإيجابية في المرتبة الخامسة، وبمتوسط حسابي (4.03)، تلاه الإتقان البيئي في المرتبة السادسة والأخيرة، وبمتوسط حسابي (3.86).

- النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "هل يختلف مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك باختلاف جنسهم ومستواهم الدراسي؟"

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للرفاه النفسي (ككل)، لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات الدراسة، وذلك كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرفاه النفسي لدى عينة طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئة	الرفاه النفسي (ككل)	الانحراف المعياري
الجنس	أنثى	4.19	0.63
	ذكر	3.94	0.51
المستوى الدراسي	بكالوريوس	4.02	0.60
	دراسات عليا	4.30	0.59

يلاحظ من الجدول (7) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للرفاه النفسي لدى عينة طلبة جامعة اليرموك، حيث كان المتوسط الحسابي للجنس (4.19) إناث، و (3.94) ذكور والمتوسط الحسابي للمستوى الدراسي (4.02) بكالوريوس، و (4.30) دراسات عليا، ناتجة عن اختلاف مستويات متغيرات (الجنس، المستوى الدراسي)، ويهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم إجراء تحليل التباين الثنائي (2-ways ANOVA) (دون تفاعل)، وذلك كما في الجدول (8).

جدول (8): نتائج تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) للرفاه النفسي لدى عينة طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الجنس	5.069	1	5.069	14.586	*0.000
المستوى الدراسي	8.724	1	8.724	25.102	*0.000
الخطأ	225.210	648	0.348		
الكلي	242.041	650			

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). \*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتضح من الجدول (8) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية للرفاه النفسي لدى عينة طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما هو مبين في الجدول (7).
  - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية للرفاه النفسي لدى عينة طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة الدراسات العليا، كما هو مبين في الجدول (7).
- كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الرفاه النفسي لدى عينة طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي)، وذلك كما في الجدول (9).

المتغير	مستويات المتغير	الإحصائي	أبعاد الرفاه النفسي				
			الاستقلال الذاتي	الإتقان البيئي	الشعور بالنمو الشخصي	العلاقات الإيجابية	الهدف في الحياة
الجنس	أنثى	المتوسط الحسابي	4.19	3.87	4.40	4.09	4.39
		الانحراف المعياري	0.89	0.67	0.85	0.68	0.89
	ذكر	المتوسط الحسابي	3.90	3.82	3.99	3.87	4.09
		الانحراف المعياري	0.78	0.62	0.73	0.70	0.59
المستوى الدراسي	بكالوريوس	المتوسط الحسابي	4.00	3.82	4.12	3.91	4.23
		الانحراف المعياري	0.91	0.63	0.81	0.64	0.82
	دراسات عليا	المتوسط الحسابي	4.29	3.93	4.56	4.22	4.44
		الانحراف المعياري	0.77	0.70	0.81	0.72	0.84

يلاحظ من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأبعاد الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك عند اختلاف مستويات المتغيرات، ويهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك متبوعة بإجراء اختبار (Bartlett) للكروية وفقاً للمتغيرات؛ لتحديد أنسب تحليل تباين (تحليل تباين ثنائي متعدد، أم تحليل تباين ثنائي) توجب استخدامه، وذلك كما في الجدول (10).

المتغير	الاستقلال الذاتي	الإتقان البيئي	الشعور بالنمو الشخصي	العلاقات الإيجابية	الهدف في الحياة
الإتقان البيئي	0.373				
الشعور بالنمو الشخصي	0.427	0.413			
العلاقات الإيجابية	0.382	0.431	0.438		
الهدف في الحياة	0.379	0.485	0.666	0.380	
القبول الذاتي	0.537	0.504	0.594	0.495	0.584
اختبار Bartlett للكروية					
الدالة الإحصائية	درجة الحرية		كا <sup>2</sup> التقريبية		
0.000	15		1463.077		

يلاحظ من الجدول (10)، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين أبعاد الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى للمتغيرات؛ مما استوجب استخدام تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك مجتمعة وفقاً للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (11).

الأثر	نوع الاختبار	قيمة الاختبار	قيمة ف الكلية المحسوبة	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	الدالة الإحصائية
الجنس	Hotelling's Trace	0.045	4.777	6	643	*0.000
المستوى الدراسي	Hotelling's Trace	0.083	8.944	6	643	*0.000

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). \*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (11)، وجود أثر دال إحصائياً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي) عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) على أبعاد الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك مجتمعة، ولتحديد على أيٍّ من أبعاد الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك كان أثر متغيرات (الجنس، المستوى الدراسي)،



فقد تم إجراء تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لأبعاد الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك كل على حدة وفقاً للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (12).

جدول (12): نتائج تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات الدراسة							
مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة لإحصائية	حجم الأثر
الجنس	الاستقلال الذاتي	6.235	1	6.235	8.551	*0.004	0.013
	الإتقان البيئي	0.098	1	0.098	0.228	0.633	0.000
	الشعور بالنمو الشخصي	13.221	1	13.221	20.682	*0.000	0.031
	العلاقات الإيجابية	3.065	1	3.065	6.802	*0.009	0.010
	الهدف في الحياة	8.541	1	8.541	12.680	*0.000	0.019
	القبول الذاتي	5.716	1	5.716	6.325	*0.012	0.010
المستوى الدراسي	الاستقلال الذاتي	10.281	1	10.281	14.101	*0.000	0.021
	الإتقان البيئي	1.762	1	1.762	4.112	*0.043	0.006
	الشعور بالنمو الشخصي	22.579	1	22.579	35.322	*0.000	0.052
	العلاقات الإيجابية	12.030	1	12.030	26.701	*0.000	0.040
	الهدف في الحياة	4.025	1	4.025	5.975	*0.015	0.009
	القبول الذاتي	8.621	1	8.621	9.540	*0.002	0.015
الخطأ	الاستقلال الذاتي	472.472	648	0.729			
	الإتقان البيئي	277.743	648	0.429			
	الشعور بالنمو الشخصي	414.223	648	0.639			
	العلاقات الإيجابية	291.944	648	0.451			
	الهدف في الحياة	436.499	648	0.674			
	القبول الذاتي	585.560	648	0.904			
الكلية	الاستقلال الذاتي	492.642	650				
	الإتقان البيئي	279.828	650				
	الشعور بالنمو الشخصي	457.911	650				
	العلاقات الإيجابية	309.900	650				
	الهدف في الحياة	451.757	650				
	القبول الذاتي	603.095	650				

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). \*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتضح من الجدول (12) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لأبعاد الرفاه النفسي (الاستقلال الذاتي، الشعور بالنمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف في الحياة، القبول الذاتي) لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما هو مبين في الجدول (9)، وعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لأبعاد (الإتقان البيئي). وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لأبعاد الرفاه النفسي (الاستقلال الذاتي، والإتقان البيئي، والشعور بالنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف في الحياة، والقبول الذاتي) لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة الدراسات العليا، كما هو مبين في الجدول (9).

## الخاتمة:

### مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج السؤال الأول في الدراسة عن مستوى متوسط للرفاه النفسي لدى طلاب جامعة اليرموك ككل. وقد جاء بُعد (الهدف في الحياة) بمستوى متوسط، ويمكن تفسير النتيجة أن الفرد يتطلب الإحساس بالتوجه والهدف في الحياة والشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي. لكن انخفاض الرفاه النفسي يؤدي إلى نقص الإحساس بالحياة، وأهدافه قليلة، أو لا توجد قدرة على تحديدها، فطلبة جامعة اليرموك من خلال هذه النتيجة لديهم توقعات إيجابية للمستقبل، لكن متصاحبة بخوف من عدم الإنجاز، فهم يسعون لتحقيق الهدف للارتقاء بأنفسهم وصولاً للتوافق في حياة مستقبلية يسودها نوع من تحقيق الذات وإثبات ذاتهم ضمن العقبات التي يتخوفون منها، مثل القلق والتوتر (Góngora & Solano, 2014). فقد أكد جونغورا وسولانو (Góngora & Solano, 2014)، أن الرفاهية تركز على الأنشطة الفاعلة ومعنى الحياة، فالرفاهية تتجه نحو حياة سعيدة أكثر من كونها مجرد متعة فقط، وأن الأفراد يطورون أفضل صفاتهم ويستخدمون مهاراتهم ومواهبهم لخدمة الصالح العام، وترتبط رفاهية الآخرين والبشرية بشكل عام بتحقيق الذات الشخصية والالتزام بالأهداف الاجتماعية.

وجاء في المرتبة الثانية بُعد (الشعور بالنمو الشخصي) وفي مستوى متوسط؛ فذلك يتطلب الشعور بالنمو المستمر للشخصية والانفتاح على الخبرات والتفأول والشعور بالتحسن المستمر للذات بمرور الوقت، وعكس ذلك يعني عدم القدرة على التحسن مع مرور الوقت، وقلة الاستمتاع بالحياة، ويمكن عزو النتيجة إلى تفاعل الطالب مع الخبرات التعليمية في جو من الحرية والثقة والاحترام والتقبل، وهناك عوامل تؤثر في قدرات وخبرات الطالب، منها العوامل النفسية والعاطفية والاجتماعية التي تؤثر في النمو الشخصي ذاته (Rugira et al., 2013).

وجاء بُعد (القبول الذاتي) في المرتبة الثالثة، وفي مستوى متوسط؛ فيكون الاتجاه إيجابياً نحو الذات والشعور الإيجابي نحو الحياة، لكن انخفاض الرفاه النفسي يعني عدم الرضا عن الذات، فالنتيجة تدل على أن الطالب لديه الإيجابية نحو ذاته لكن الانزعاج من الآخرين والإحساس بالاختلاف عنهم ربما يلزم الطالب في بعض الأحيان.

وجاء بُعد (الاستقلال الذاتي) بالمرتبة الرابعة، وفي مستوى متوسط؛ وتعتبر القرارات الذاتية مهمة لرفع سوية الرفاه النفسي للفرد وعدم التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له، ومن جهة أخرى تعتبر الرفاهية نتيجة مباشرة للطلبة الذين يتخذون خيارات هادفة بشأن أسلوب حياتهم الخاص؛ حيث يكون وقتهم في الجامعة أول تجربة حقيقية للاستقلال الذاتي، والذي اعتبروه حرية وإيجابية لرفاهيتهم، والعلاقات الإيجابية والداعمة في المحاضرات لها تأثير قوي على تحفيز الطلاب ورفع طاقتهم، كما أن اختيار المهنة والخوف من البطالة يسبب ضغطاً شديداً لطلاب الجامعات، وبالتالي يعكس تأثيرات سلبية على رفاههم النفسي (Botha et al., 2019).

أما بُعد (العلاقات الإيجابية) فكان في المرتبة الخامسة، وفي مستوى متوسط بناءً على نتائج الدراسة؛ ويمكن رؤية التفاعل وسيلة لحصول الأفراد على الشعور بالراحة النفسية والعلاقات مع الأهل والأصدقاء، وهي من المحددات الهامة للرفاه النفسي ذات العلاقة بعقد العلاقات الإيجابية، وهو من أهم عناصر الصحة النفسية لأنه يعد معياراً للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات، وتقاسم الوقت مع الآخرين (Aljmal, 2013)، وهو ما كان عليه طلاب جامعة اليرموك؛ فهم يحتاجون لمواجهة تحديات يمكن أن تؤثر فيهم، وبالتالي سيحصلون على تجارب إيجابية أو سلبية تساعدهم في فهم العوامل التي تنطوي عليها هذه التحديات المختلفة في توجيههم نحو تجارب حياة إيجابية وبناءة.

وجاء بُعد (الإتيان البيئي) في المرتبة الأخيرة وفي مستوى متوسط؛ وقد يعود السبب إلى خوف الطالب من الفشل، والذي بدوره أدى إلى الشعور باكتشافهم على أنهم يتمتعون بقدرة أقل، وكونهم أقل قدرة على تكرار النجاح السابق، وعدم الثقة بالقدرة على الاستفادة بشكل فعال من الفرص المحيطة، والطلاب عادة وهو في مستوى مرتفع من الرفاهية يكون تركيزه على إيجاد أو إنشاء سياق محيط يناسب احتياجاته وقدراته، لكن قد يشعر الطلاب ذوو الدرجات المنخفضة في هذا المجال بأنهم غير قادرين على التعامل مع المطالبات الملقة عليهم، فقد تطلب منهم الجامعة تحقيق المزيد، ويمكن أن يسبب هذا الشعور بالخروج عن نطاق السيطرة إذا لم تتم إدارة ذلك في جو داعم، وهذا ما تمت الإشارة إليه في الأدب النظري ويلسون وستيفنز (Wilson & Strevens, 2018).

وكشفت نتائج السؤال الثاني عن وجود فروق في مستوى الرفاه النفسي تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي؛ إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث لدى طلبة جامعة اليرموك في أبعاد الرفاه النفسي (الاستقلال الذاتي، الشعور بالنمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف في الحياة، القبول الذاتي)، وعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) لبُعد (التكافؤ)، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الفروق لصالح الإناث تعود لدور عوامل عدة لرفع الرفاهية لهن، كالعلاقات الاجتماعية التي تعزز دور الرفاهية النفسية، وأن الإناث يكرسن جهداً أكبر من الذكور للحفاظ على العلاقات مع الآخرين، وأيضاً الحياة العاطفية في الزواج وعمل المرأة لهما تأثير في الرفاه النفسي (Fuller et al., 2004). وقد تعزى هذه الفروق بسبب رغبة الإناث في التحرر من القيود المفروضة على نشاطاتهن الاجتماعية في الأسرة؛ مما يزيد من جاذبية الدراسة الجامعية لديهن، وتعتبر الجامعة المخرج الوحيد للإناث لممارسة نشاطاتهن خارج البيت مقارنة بالذكور الذين يحظون بفرص أكثر للاستقلالية، وممارسة نشاطاتهم وهواياتهم خارج أوقات الدراسة في الجامعة، مما ينعكس على الرفاه النفسي لهن.

وأظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) لبُعد (الاستقلال الذاتي) لصالح الإناث، وبمتوسط حسابي (4.19) مقابل (3.90) للذكور؛ حيث إن طالبات جامعة اليرموك يتمتعن بتقييم الذات حسب المعايير الشخصية لهن ولديهن القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية بفعالية، وهذا يتوافق مع دراسة شريفة ودوميترو (Chraifa & Dumitru, 2015)، وأيضاً لديهن ثقة في آرائهن، حتى لو كانت تتعارض مع الإجماع العام، حيث كان الاستقلال الذاتي لديهن عالياً، وكان أيضاً بُعد (النمو الشخصي) للإناث دالاً إحصائياً بمتوسط حسابي (4.40)، والذكور (3.99)؛ يعود للتغيرات الاجتماعية واختلاف السياق الاجتماعي، فالإناث لديهن الرغبة بالتطور والتواجد في مواقف جديدة تتطلب التغيير وإتيان أسلوب حياتهن مقارنة مع الذكور، وكانت هذه النتيجة متوافقة مع نتيجة دراسة ماتود وآخرون (Matud et al., 2019)، وبُعد (العلاقات الإيجابية) ذو دلالة إحصائية لصالح الإناث بمتوسط حسابي (4.09) وللذكور (3.87)، فطبيعة الأنثى تميل إلى التعاطف والدفع والانتماء مع الآخرين، وكان هذا واضحاً جلياً في نتائج دراسة شريفة ودوميترو (Chraifa & Dumitru, 2015) التي اتفقت نتيجة هذه الدراسة معها، كما تستمتع الأنثى بالمحادثات الشخصية والمتبادلة مع أفراد العائلة أو الأصدقاء، وأيضاً بُعد (الهدف في الحياة) لصالح الإناث بمتوسط حسابي (4.39) والذكور (4.09)؛ فالإناث لديهن هدف وتوجه للحياة لتحقيق طموحهن، سواء أكان أكاديمياً أم مهنيًا، أم حتى اجتماعيًا، فهن يسعين ضمن الإطار الاجتماعي الحالي لتحقيق هدف يعطين معنى للحياة،

ووضع خطط للمستقبل وجعلها حقيقة واقعة، ولم تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شريفة ودوميترو (Chraifa & Dumitru, 2015) حيث كان الذكور متفوقين على الإناث في هدف الحياة، وُبعد (القبول الذاتي) لصالح الإناث وليس الذكور، حيث كان المتوسط الحسابي للإناث (4.22) والذكور (3.93)؛ لأن لديهم نظرة إيجابية حول أنفسهم والماضي، حيث الشعور بالرضا عن الذات بغض النظر عن السلوكيات والخيارات السابقة، خاصة عند مقارنتهم مع غيرهم من المعارف والأصدقاء، وهذه النتيجة لا تتفق مع نتائج دراسة ماتود وآخرون (Matud et al, 2019)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) لُبعد (الإتقان البيئي) حسب الجنس، حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة راثبون وآخرون (Rathbone et al., 2015)، حيث أظهرت دراستهم أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس؛ فطلاب جامعة اليرموك يسعون لكسب فرصهم وإدارة بنيتهم بشكل فاعل، وقد تشوهم صعوبة في التعامل مع الشؤون اليومية، سواء أكانت أكاديمية أم اجتماعية.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) لأبعاد الرفاه النفسي (الاستقلال الذاتي، والإتقان البيئي، والشعور بالنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف في الحياة، والقبول الذاتي) لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة الدراسات العليا، وهذا يؤكد أن طلاب السنة الأولى بالجامعة (البكالوريوس) غير مهئين للحياة الجامعية، وبعضهم يجدون صعوبة في التعامل مع مطالب الجامعة، ويكونون معرضين للإصابة بالاكنتاب والسخرية والانفصال والتعب وفقدان الدافع للتخرج أو الإرقاق، وقد يعاني هؤلاء الطلاب من فقدان الثقة بالنفس والتوجيه والأمل (Botha et al., 2019)، وتندرج نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة يوسف وآخرون (Yusuf et al., 2020)، أما طلبة الدراسات العليا فنظرتهم للتعليم الجامعي أنه يجلب معه الكثير من الخبرات والأفكار التي تعمل جميعها على التأثير في شخصيتهم وقدرتهم على التكيف الناجح مع سنوات الجامعة، ودور البيئة الجامعية في تلبية احتياجاتهم والتكيف معها للوصول إلى الأهداف المنشودة، فنتائج هذه الدراسة تتوافق مع نتائج دراسة رسلان وآخرون (Roslan et al., 2017).

أظهرت النتائج أن هناك فروقاً لصالح متغير المستوى الدراسي على بُعد (النمو الشخصي) كان مرتفعاً لصالح طلبة الدراسات العليا؛ لأنهم يتعاملون مع التحديات باستمرار، ولديهم نضج معرفي وزيادة في الخبرة، مما أثر في رفاههم النفسي للأفضل، وهذه النتيجة تتوافق مع نتائج دراسة نتائج دراسة رسلان وآخرون (Roslan et al., 2017). كما أظهرت النتائج فروقاً لصالح بُعد (الهدف في الحياة) لصالح طلبة الدراسات العليا؛ لأن لديهم أهدافاً يريدون تحقيقها، فهم من خلال حياتهم اليومية يبنون أهدافهم للوصول إلى غايتهم. وأيضاً بُعد (العلاقات الإيجابية) ذو دلالة إحصائية، لأن طلبة الدراسات العليا لديهم القدرة على المشاركة في علاقات دافئة مع الآخرين في بيئتهم، وهم من خلال الكفاءة الاجتماعية لديهم القدرة على تحقيق نتائج اجتماعية إيجابية، وعلاقات مع الأقران والحفاظ عليها بشكل فعال لتزيد من الرفاه النفسي لديهم. وُبعد (القبول الذاتي) كان دالاً أيضاً؛ لأن طلبة الدراسات العليا كان النمو الشخصي مرتفعاً عندهم، وبالتالي قبلوا نقاط قوتهم وضعفهم أثناء تطوير أنفسهم. أما بُعد (الإتقان البيئي) فكان دالاً لصالح الدراسات العليا؛ وذلك لأن لديهم القدرة على إدارة مسؤولياتهم بطرق تعكس رغباتهم وقدرتهم على التكيف مع البيئة، واتخاذ قراراتهم بأنفسهم. كما أظهرت النتائج أن بُعد (الاستقلال الذاتي) دالٌ إحصائياً، لأن طلبة الدراسات العليا لديهم القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية بفاعلية وإدارة الصراعات الداخلية والخارجية، كهموم الدراسة والتخرج وغيرها.

#### التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصى بما يلي:

- إجراء دراسات على البيئة المحلية والعربية تبحث في دور العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي.
- دراسة كل أبعاد الرفاه النفسي لدى فئات المجتمع المختلفة.
- بناء برامج تهدف إلى الارتقاء بالرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين.
- تشجيع الطلاب الذكور على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، لا سيما أن نتائج الدراسة أظهرت فروقاً دالة في مستوى بعد الاندماج لصالح الطلبة الإناث.
- زيادة وعي الطلبة الذكور بأهمية العلاقات الاجتماعية مع زملائهم، ومساعدتهم على مواجهة الضغوط الاجتماعية بفاعلية وإدارة الصراعات الداخلية والخارجية، كهموم الدراسة والتخرج وغيرها.

#### References

- Akhter, S. (2015). Psychological Well-Being in Student of Gender Difference. *the International Journal of Indian Psychology*, 2(4), 153-161. <https://doi.org/10.25215/0204.040>
- Aljjmal, S. (2013). The Psychological Well-Being and its relationship with academic achievement and the trend towards university study of students at the University of Tabuk. *Journal of the Faculty of Education in Zagazig*, 28 (78), 1-65. [in Arabic]
- Al-Marri, S. (2018). The psychometric characteristics of the psychological well-being for females with chronic diseases. *Arabic Journal of Educational and Psychological Studies*, 5, 339-370. [in Arabic]

- AL-Zawy, M. (2019). *the first year students of the Master of Clinical Psychology at the University of M'sila towards some positive variables of psychology (quality of life, happiness, optimism)* (Unpublished Master thesis). University of M'sila. [in Arabic]
- Ashok, K. (2017). Impact of Gender on Psychological Well-Being among Post-Graduate Students. *Psychol Behav Sci Int*, 2(1), 1-3. <https://doi.org/10.19080/pbsij.2017.02.555578>
- Bewick, B., & Koutsopoulou, G., & Miles, J., & Slaa, E., & Barkham, M. (2010) Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645. <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Bordbar, F., & Nikkar, M., & Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 663 – 669. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.290>
- Botha, B., & Mostert, K., & Jacobs, M. (2019). Exploring indicators of subjective well-being for first-year university students. *Journal of Psychology in Africa*, 29(5), 480-490. <https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1665885>
- Bouflaga, G. (2020). Role of psychological well-being in strengthening psychological and physical immunity in facing Covid-19 Pandemic. *International Journal of Educational and Psychological Studies*, 10, 285-306. [in Arabic]
- Burns, R. (2016). Psychosocial Well-being. N.A. In Pachana (ed.), *Encyclopedia of Geropsychology* (pp.1-8). The Australian National University.
- Chraif, M., & Dumitru, D. (2015). Gender differences on Well-being and Quality of life at young students at psychology. *Social and Behavioral Sciences*, 180: 1579 – 1583. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.310>
- Christopher, J. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling & Development*, Spring, 77(2), 141-152. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x>
- Cooke, R., Bewick, B., & Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(4), 505-517. <https://doi.org/10.1080/03069880600942624>
- Daraei, M. (2013). Social Correlates of Psychological Well-Being Among Undergraduate Students in Mysore City. *Soc Indic Res*, 114(2), 567–590. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0162-1>
- Dodd, R.H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K.J. and Pickles, K. (2021). Psychological Wellbeing and Academic Experience of University Students in Australia during COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(3), 866. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>
- Eloff, I., & Graham, M. (2020). Measuring mental health and well-being of South African undergraduate students. *Global Mental Health*, 7 (34), 1-10. <https://doi.org/10.1017/gmh.2020.26>
- Francis, A., Pai, M., & Badagabettu, S. (2020). Psychological Well-being and Perceived Parenting Style among Adolescents. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/24694193.2020.1743796>
- Fuller, T., Edwards, J., Vorakitphokatorn, S., & Sermsri, S. (2004). Gender Differences in the Psychological Well-Being of Married Men and Women: An Asian Case. *The Sociological Quarterly*, 45 (2), 355-378. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2004.tb00016.x>
- Góngora, V & Solano, A. (2014). Well-being and life satisfaction in Argentinean adolescents. *Journal of Youth Studies*, 17(9), 1277-1291. <https://doi.org/10.1080/13676261.2014.918251>
- Harris, M. (2010). *The relationship between psychological well-being and perceived wellness in graduate-level counseling students* (Publication No. 3398983) [Doctoral dissertation, Walden University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Huppert, F. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *International Association of Applied Psychology*, 1(2), 1-28. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Khairani, A., Shamsuddin, H., & Idris, I. (2019). Improving Psychological Well-being Among Undergraduates: How Creativity in Learning Can Contribute. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 35(2), 346-360. <https://doi.org/10.17576/jkmjc-2019-3502-21>
- López-Torres Hidalgo, J., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). *Psychological Well-Being, Assessment Tools and Related Factors*. *Psychological Well-Being* (Edited by Ingrid E. Wells). Hauppauge: Nova Science Publishers, 77–113.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Mazzucchelli, T.G. & Purcell, E. (2015). Psychological and Environmental Correlates of Well-being Among Undergraduate University Students. *Psych Well-Being*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0033-z>
- Momtaz, Y., Ibrahim, R., Hamid, T., & Yahaya, N. (2011). Sociodemographic predictors of elderly's psychological well-being in Malaysia. *Aging & Mental Health*, 15(4), 437–445. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.536141>

- Morales-Rodríguez, F., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Pienaar, J., Beukes, R., & Esterhuysen, K. (2006). The relationship between conservatism and psychological well-being in adolescents. *South African Journal of Psychology*, 36(2), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630603600211>
- Rathbone, J., Holmes, A., Murphy, E., & Ellis, A. (2015). Autobiographical memory and well-being in aging: The central role of semantic self-images. *Consciousness and Cognition*, 33, 422-431. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2015.02.017>
- Roslan, S., Ahmad, N., Nabilla, N., & Ghiami, Z. (2017). Psychological Well-Being Among Postgraduate Students. *Acta Medica Bulgarica*, 44(1), 35-41. <https://doi.org/10.1515/amb-2017-0006>
- Rugira, J., Nienaber, A., & Wissing, M. (2013). Psychological Well-Being Among Tanzanian University Students. *Journal of Psychology in Africa*, 23(3), 425-429. <https://doi.org/10.1080/14330237.2013.10820647>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother and Psychosom*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*, 4 (4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C., & Marshall, V. (Eds.). (1999). *the self and society in Aging processes*. New York: Springer Publishing Company.
- Scott, H., & Takarangi, M. (2019). Measuring PhD Students' Well-being: Are we Seeing the Whole Picture. *Student Success*, 10(3), 14-24. <https://doi.org/10.5204/ssj.v10i3.1294>
- Seifert, T. (2005). *The Ryff Scales of Psychological Well-Being*. <https://centerofinquiry.org/uncategorized/ryff-scales-of-psychological-well-being/>
- Springer, K. W., Pudrovskaya, T., & Hauser, R. M. (2011). Does Psychological Well-Being Change with Age?: Longitudinal Tests of Age Variations and Further Exploration of the Multidimensionality of Ryff's Model of Psychological Well-Being. *Social science research*, 40(1), 392-398. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2010.05.008>
- Tillinger, M. (2013). *The Influence of Friends and Family on Well-Being for Children and Adolescents with Developmental Disabilities*, (Doctoral dissertation, Boston College). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global database. (UMI No. 3560546)
- Turashvili, T., & Japaridze, M. (2012). Psychological Well-Being and Its Relation to Academic Performance of Students in Georgian Context. *Problems of Education in the 21st Century*, 49(1), 73-80. <https://doi.org/10.33225/pec/12.49.73>
- Wikipedia contributors. (2021, March 1). Academic degree. In *Wikipedia*, The Free Encyclopedia. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Academic\\_degree&oldid=1009634762](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Academic_degree&oldid=1009634762)
- Wilson, J., & Stevens, C. (2018). Perceptions of psychological well-being in UK law academics. *The Law Teacher*, 52(3), 335-349. <https://doi.org/10.1080/03069400.2018.1468004>
- Woody, D., & Green, R. (2001). The Influence of Race/Ethnicity and Gender on Psychological and Social Well-Being. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 9(3-4), 151-166. [https://doi.org/10.1300/j051v09n03\\_08](https://doi.org/10.1300/j051v09n03_08)
- World Health Organisation. (2009). Report of the Workshop: *Regional Workshop on Promotion of Mental Well-Being*. Colombo: World Health Organization
- Wyatt, T., & Oswalt, S. (2013). Comparing Mental Health Issues Among Undergraduate and Graduate Students. *American Journal of Health Education*, 44(2), 96-107. <https://doi.org/10.1080/19325037.2013.764248>
- Yassin, H., Shaheen, H., & Al Sarmini, E. (2014). Friendship and psychological well-being among a sample of university students. *College of Education Journal*, 2(354)379-97. [in Arabic]
- Yeung, D.Y. (2017). *Aging and Psychological Well-Being*. In: Pachana N.A. (eds) Encyclopedia of Geropsychology. Springer, Singapore.
- Yusuf, J.E., Saitgalina, M., & Chapman, D. (2020). Work-life balance and well-being of graduate students. *Journal of Public Affairs Education*, 1-26.