المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

م.د. زين العابدين عدنان صالح الياسري
قسم معلم الصفوف الاولى، كلية التربية الاساسية، جامعة سومر، العراق
البريد الالكتروني:dr.zainelabdeen@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية, وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير الرفاه النفسي وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس – التخصص – نمط السكن , حضر/ ريف), ولتحقيق اهداف البحث اتبع البحاث المنهج الوصفي للدراسات الارتباطية, كما تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تناسبية من مجتمع البحث البالغ (838) وبلغت عينة البحث الحالي (265) طالب وطالبة, ولقياس متغير البحث, قام الباحث ببناء مقياس الرفاه النفسي على وفق الخطوات العلمية المتبعة لبناء المقاييس النفسية, واعتمد الباحث على نظرية (رايف,2018) في تفسير الرفاه النفسي, كما تم تبني تعريفها النظري في بناء مقياس الرفاه النفسي, اذ بلغت عدد فقراته (30) فقرة بصيغته النهائية.

أظهرت نتائج البحث الحالي ما يأتي:

1- ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي.
2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في متغير الرفاه النفسي ولصالح الذكور.
3- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين ذوي التخصص (علمي – انساني)في الرفاه النفسي, اذ ان نوع التخصص لم يكن له تأثير واضح في مستوى الشعور بالرفاه النفسي.
4- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الحضر وطلبة الريف في متغير الرفاه النفسي ولصالح طلبة الحضر.
5- وجود تفاعل بين متغيرات الجنس والتخصص ونمط السكن في الرفاه النفسي.

الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي، طلبة الجامعة، المتغيرات الديموغرافية.

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

Psychological Well-being among University Students in Light of Some Demographic Variables

Dr. Zain Al-Abidin Adnan Saleh Al-Yassiri
Department of Primary Education, College of Basic Education, University of Sumer, Iraq
Email: dr.zainelabdeen@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to identify the psychological well-being of university students in light of some demographic variables, as well as to determine the statistically significant differences in the psychological well-being variable according to some demographic variables (gender, specialization, and type of residence, urban/rural). To achieve the research objectives, the researchers followed the descriptive approach to correlational studies. The sample was selected using a proportional random method from the research population of (838), and the current research sample consisted of (265). A male and female student, and to measure the research variable, the researcher built a psychological well-being scale according to the scientific steps followed to build psychological scales. The researcher relied on the theory of (Ryff, 2018) in interpreting psychological well-being, and its theoretical definition was adopted in building the psychological well-being scale, as the number of its items reached (30) items in its final form.

The results of the current research showed the following:

1- University students enjoy a high level of psychological well-being.
2- There are statistically significant differences between males and females in the psychological well-being variable, favoring males.
3- There are no statistically significant differences in psychological well-being between students in scientific and humanities fields, as the type of specialization did not have a clear effect on the level of perceived psychological well-being.
4- There are statistically significant differences between urban and rural students in the psychological well-being variable, favoring urban students.
5- There is an interaction between the variables of gender, specialization, and type of residence in psychological well-being.

Keywords: Psychological well-being, university students, demographic variables.

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

الفصل الاول

مشكلة البحث:

تمثل المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الفرد؛ لما تتضمنه من متطلبات أكاديمية ونفسية واجتماعية تساعد في تشكيل شخصية الطالب وتحديد مسار حياته المستقبلية, وفي ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها المجتمع وما يرافقها من ضغوط وتحديات مختلفة، أصبح الاهتمام بالصحة النفسية للطلبة الجامعيين من الموضوعات الرئيسة التي حظيت باهتمام الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي، ولا سيما ما يتعلق بمفهوم الرفاه النفسي بوصفه أحد المؤشرات الأساسية للصحة النفسية السليمة, ويشير الرفاه النفسي إلى قدرة الافراد على تحقيق التوازن النفسي والشعور بالرضا عن ذاته وحياته، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والقدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق النمو الشخصي والإنجاز الهادف (كارول رايف,108:1995) اذ يواجه طلبة الجامعة خلال هذه المرحلة العديد من المتطلبات الاكاديمية والنفسية التي تحتاج الى مستوى مناسب من التوازن النفسي والقدرة على التوافق والتكيف مع البيئة الجامعية(حمودي,23:2013),

كما ان تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية يساعدهم على بناء شخصية متوازنة قادرة على التفاعل الايجابي, ويعزز لديهم الشعور بالطمأنينة والرضا عن الحياة, وهذا بدوره ينعكس بصورة جيدة على مستوى تحصيلهم الدراسي(رحيم,87:2019), وفي المقابل فأن تندني وانخفاض مستوى الرفاه النفسي قد يؤدي الى ظهور العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والانفعالية لدى الطلبة, مثل الشعور بالقلق والاحباط وضعف الثقة بالنفس, فضلا عن ضعف القدرة على التكيف مع المتطلبات الاكاديمية, وهذا ما اكدته بعض الدراسات العربية مثل دراسة (فيصل وصفر 2013 وكذلك دراسة حمودي 2013) الى ان انخفاض الرفاه النفسي لدى الطلبة يزيد من القلق والشعور بالإحباط والتوتر فضلا عن عدم التكيف الشخصي والاجتماعي, الامر الذي ينعكس بصورة مباشرة على مستوى شعورهم بالراحة والطمأنينة النفسية. إذ إن ضعف الرفاه النفسي لدى الطلبة قد يقود إلى العديد من المشكلات النفسية والسلوكية، كضعف الدافعية، والتشاؤم، والانسحاب الاجتماعي، الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى تحصيلهم الأكاديمي وتوافقهم النفسي والاجتماعي(دينر, واخرون,139:2018)

ومن ناحية اخرى فقد اشارت بعض الدراسات النفسية أن ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية يرتبط بتحسين العلاقات الاجتماعية، وارتفاع مستوى التوافق النفسي، في حين أن انخفاضه قد يؤدي إلى نتائج سلبية متعددة تؤثر في شخصية الطالب وأدائه الأكاديمي (اللحام,43:2022) ويرى بعض الباحثين ان انخفاض الرفاه النفسي لدى الطلبة يعد من المؤشرات المقلقة التي قد تنعكس سلباً على مختلف جوانب شخصية الطالب وسلوكه، فضلاً عن انخفاض الدافعية للإنجاز, وتشير أدبيات علم النفس الإيجابي إلى أن الأفراد الذين يعانون انخفاضاً في الرفاه النفسي يكونون أكثر عرضة للضغوط النفسية والاحتراق النفسي والأفكار السلبية وضعف في التقدير الذاتي(عبد زيد والعايدي,80:2024) وبنفس السياق فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات ومنها دراسة العتيبي 2022 و الزبيدي,2023 إلى أن انخفاض مستوى الرفاه النفسي يرتبط بارتفاع معدلات الاكتئاب والضغوط النفسية وعدم الرضا عن الحياة والتراجع في الأداء الأكاديمي، في حين يسهم ارتفاعه في تعزيز المرونة النفسية والدافعية للإنجاز والتوافق الاجتماعي. كما ان للمتغيرات الديموغرافية، كالجنس والتخصص والمرحلة الدراسية, ونمط السكن (حضر – ريف)، تؤدي دوراً مهماً في تفسير التباين في مستويات الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة(خوري,12:2019)

ونظراً لما قد يترتب على انخفاض مستوى الرفاه النفسي من آثار سلبية على حياة الطلبة وادائهم الاكاديمي والاجتماعي, قد عزز من أهمية دراسة هذا المتغير في البيئة الجامعية العراقية للكشف عن مستواه في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.ومن هذه الاشكالية يعتقد الباحث ان البيئة الجامعية بحاجة الى دراسات تتناول هذا المتغير, ولا سيما في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية, من اجل الكشف عن درجة ومستوى تمتع الطلبة بالرفاه النفسي ومدى تأثره بتلك المتغيرات.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤل الآتي:

ما مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية؟

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

أهمية البحث:

ان مصطلح الرفاهية يعبر بوصفه عن حالة من العيش الطيب يتصف بها الافراد بالخلو من العناء والتعب والعيش بحالة من الرضا والقناعة عن حياتهم وظروفهم, وبصفة عامة يمكن ان تتحقق الرفاهية اذا توفرت للفرد ضروريات الحياة من غير مشقة (الشربيني,2022: 6). اما الرفاهية النفسية تعتبر من اهم موضوعات علم النفس الحديث الذي يسعى اليها كهدف حياة اسمى, وذلك لارتباطه بالمزاج الايجابي والرضا عن الحياة واحترام الذات وبناء علاقات ايجابية (العنزي,2017: 78).اما على مستوى الطلبة الجامعيين اذ يؤدي الرفاه النفسي دوراً مهما في حياتهم الاكاديمية, فالأفراد الذين يبلغون مستويات عالية من الرفاهية يميلون الى احراز مستويات عالية من الابداع والتميز والابتكار بالاضافة الى تعزيز عالي لثقتهم بأنفسهم, ويكونوا اقل عداً واقل تمركزا حول الذات والشعور المستمر بالتطور الشخصي (غزالة,98:2019).

وتتضح أهمية البحث الحالي في تناوله لمتغير الرفاه النفسي الذي يُعد من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، لما يمثله من مؤشر مهم على مستوى الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأفراد،ولا سيما طلبة الجامعة الذين يواجهون تحديات مختلفة و متعددة خلال المرحلة الجامعية. وقد أكدت الأدبيات النفسية أن الرفاه النفسي يسهم في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة وتحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي، فضلاً عن دوره في تنمية الشعور بالاستقلالية والرضا عن الذات والحياة وتحقيق الأهداف (Ryff & Singer, 2008,p26)كما يشير بعض الباحثون إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية وأكثر اندماجاً في البيئة الجامعية وأكثر كفاءة في الأداء الأكاديمي والاجتماعي(Huppert, 2009,p216) وتبرز أهمية البحث أيضاً من خلال اهتمامه بطلبة الجامعة التي تمثل فئة الشباب الأكثر تأثيراً في عملية التنمية المجتمعية؛ إلى أن الرفاه النفسي يمثل عاملاً وقائياً ضد الضغوط والانفعالات السلبية، ويسهم في رفع مستوى المرونة النفسية والصحة الانفعالية لدى الشباب الجامعي. كما بينت دراسة (Forgeard et al., 2011,p65) أن تعزيز الرفاه النفسي يساعد في تحسين جودة الحياة والشعور بمعنى الحياة والقدرة على الإنجاز وتحقيق الذات. كما أن البحث الحالي قد يسهم في إثراء المكتبة العربية والعراقية بدراسة حديثة تتناول الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة، في ظل تزايد الاهتمام العالمي بالصحة النفسية الإيجابية والوقاية من المشكلات النفسية لدى فئة الشباب.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على :

1- الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة
2- معرفة الفروق الفردية في الرفاه النفسي وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس – التخصص – نمط السكن, حضر/ ريف)

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية الاساسية – جامعة سومر , للدراسة الصباحية ولكلا الجنسين للعام الدراسي (2025-2026).

مصطلحات البحث:

الرفاه النفسي: وعرفه كل من:

- عرف كارول ريف (Ryff, 2018) "حالة من الأداء النفسي الإيجابي تتجسد في تقبل الذات، والاستقلالية، والنمو الشخصي، والقدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، وتحقيق أهداف ذات معنى في الحياة"
- مارتن سليجمان (Seligman, 2019) "قدرة الفرد على تحقيق الحياة المزدهرة من خلال الشعور بالإيجابية، والاندماج، والعلاقات الجيدة، والإنجاز، والإحساس بمعنى الحياة"
- علاوي (2020) "شعور الفرد بالرضا والتوازن النفسي وقدرته على التوافق مع ذاته والآخرين ومواجهة ضغوط الحياة بكفاءة"
- وعرفه (Joshanloo, 2022) "حالة نفسية إيجابية تعكس شعور الفرد بالرضا عن حياته، وإدراكه لمعنى الحياة، وقدرته على التكيف النفسي والاجتماعي وتحقيق النمو الشخصي"

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

- عرفه (Chen & Zhang, 2023) "مؤشر للصحة النفسية الإيجابية يتضمن الشعور بالسعادة والرضا والكفاءة النفسية والاجتماعية، والقدرة على التعامل الفعّال مع متطلبات الحياة اليومية"
- **التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف (Ryff,2018) تعريفاً نظرياً والذي تم الاعتماد عليه في بناء مقياس الرفاه النفسي.**
- التعريف الاجرائي : الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (طلبة الجامعة) من خلال اجاباتهم على فقرات مقياس الرفاه النفسي .

الفصل الثاني: الاطار النظري

في بدايات القرن العشرين ركز علم النفس التقليدي على دراسة الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، متأثراً بالاتجاهات التحليلية والسلوكية التقليدية، في حين كان الاهتمام بالجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان محدوداً, إلا أن ظهور الاتجاه الإنساني في خمسينيات وستينيات القرن الماضي أسهم في التحول نحو دراسة النمو الشخصي وتحقيق الذات والصحة النفسية الإيجابية، إذ أكد أبراهام ماسلو على أهمية تحقيق الذات والحاجات الإنسانية العليا، بينما ركز كارل روجرز على مفهوم الشخص الكامل القادر على التوافق والنمو النفسي السليم.

ومع نهاية القرن العشرين، ظهر علم النفس الإيجابي بوصفه اتجاهاً علمياً يهتم بدراسة جوانب القوة والفضائل الإنسانية، وكان لـ مارتن سليجمان دور بارزاً في ترسيخ هذا الاتجاه منذ أواخر التسعينيات، حيث دعا إلى دراسة السعادة والرضا وجودة الحياة والرفاه النفسي بدلاً من الاقتصار على دراسة الاضطرابات النفسية فقط. وفي هذا السياق قدمت كارول ريف نموذجها الشهير للرفاه النفسي عام 1989، والذي يعد من أكثر النماذج استخداماً في الدراسات النفسية، إذ حددت ستة أبعاد للرفاه النفسي هي: تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكن البيئي، والحياة الهادفة، والنمو الشخصي.ومنذ ذلك الوقت توسعت الدراسات المتعلقة بالرفاه النفسي، وأصبح من المفاهيم الرئيسة في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، لما له من أهمية في فهم جودة الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد، ولا سيما فئة الشباب وطلبة الجامعة.

وفي هذا الجانب يمكن لنا ان نسلط الضوء على مفهوم الرفاه النفسي من خلال عدة تعريفات تناولت هذا المصطلح بشكل دقيق فمن الناحية اللغوية يقصد بالرفاه النفسي (Well – being) خير, صالح, رفاهية, سعادة ,وهذا ما بينة (البعلبكي, 108:2008), اما في قاموس علم النفس: يعبر هذا المصطلح عن انشراح, رضا, رفاهية, سعادة كما ورد في (زهران, 1987: 564) و(خوري,2019: 30)

وجاء في تعريف (Ryff,1995,p721) بأنه: مجموعة واسعة من الافكار الايجابية التي تشمل التقييمات الايجابية عن الذات وحياة المرء الماضية وهذا يسميه (قبول الذات), والشعور باستمرار النمو والتطور كشخص وهذا اطلق عليه (نمو الشخصية), والاعتقاد ان حياة الفرد هادفه وذات معنى وهذا يسمى (الهدف في الحياة), وامتلاك علاقات جيدة مع الاخرين تم تسميته (علاقات ايجابية مع الاخرين), والقدرة على ادارة الفرد لحياته والبيئة المحيطة به بفعالية وسماه (التمكن البيئي), والشعور بالقدرة على اتخاذ القرار واطلق عليه (الحكم الذاتي),(المري, 2019: 344). كما عرفت (ديه, 2012) ان الرفاه النفسي هو حالة من السعادة ولكنه ليس بالضرورة ان يكون سعادة, كما انه لا يتضمن مفهوم الترف والرفاهية, فضلا عن ذلك تعتقد بأن الرفاهية لا تعني الخلو من المشكلات والاضطرابات وحتى الامراض, وانما لديهم صفات تمكنهم من الاستمرار مقارنه مع غيرهم ومواصلة حياتهم الهانئة رغم الظروف (خوري,2019: 81), وبنفس الاتجاه يعرف (بن سميشة,2020: 127) هذا المصطلح بأنه: حالة وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في الصحة الجسمية والنفسية و وجود اهداف واضحة ومحددة وتقدير الذات والثقة بالنفس والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الاسري والعلاقات الطيبة مع الاخرين. فضلا عن ذلك جاء في تعريف (Tree) للرفاه بأنه النظرة الايجابية والاقبال على الحياة, والاعتقاد بإمكانية تحقيق الاهداف والرغبات في الحاضر والمستقبل, واحتمالية حدوث الخير والجوانب الايجابية من الاشياء بدلا الانزلاق في جوانب الشر والاشياء السيئة (السويلم,2019: 510)

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة تبين بأن الرفاهية النفسية شعور داخلي ايجابي يتكون لدى الافراد والذي بدوره يعكس السعادة النفسية والرضا عن الحياة, فضلاً عن القدرة على بناء علاقات اجتماعية و المشاركة في النشاطات المختلفة والتفاعل الايجابي مع الاخرين وكذلك التمتع بالصفات الايجابية كالتفاؤل والاتزان الانفعالي.

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

أبعاد الرفاه النفسي الرئيسية وفقاً لـ كارول ريف:

طبقاً لنموذج " كارول ريف" الشهير الذي يندرج تحت مدخل السعادة, يتكون من ستة أبعاد أساسية مرتبطة مع بعضها البعض وهي كالاتي:

- **الاستقلالية:** ترى ريف واخرون (2004) ان الاستقلالية تعني " الشعور باستقلال وتفرد الذات, وان يكون الفرد قادر على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق مختلفة به وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعا لمعايير شخصية والاستقلالية بهذا المعنى تشير الى تفرد الذات وتقرير المصير.
- **تقبل الذات:** يشير علاء (كفافي,1990: 27), الى ان تقبل الفرد لذاته يعني ان يتقبلها بأيجابياتها وسلبياتها والا يرفضها او يكرهها, لأن رفض الذات او كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الاخرين تقبلا حقيقياً, وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات بل ان هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها, وان يقيم سلوكه باستمرار الا ان يصل بالفرد لحالة من تطوير الذات, وهذا يعني ان لا يقع الفرد بتقبله لذاته كما هي عليه ان يحاول تحسينها وتطويرها, والتطوير يحدث بتأكيد جوانب القوة ومحاولة التغلب على مناطق الضعف والتخلص من العيوب, ومحاولة التقليل من اثرها على الفرد, فتقبل الذات لتحسينها لأن من يرفض ذاته لن يحاول تطويرها او تحسينها.
- **الهدف في الحياة:** تشير كارول ريف وبيرتون سينجرRyff,C واخرون: ان الهدف في الحياة من اهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والرفاهية, ويتضمن هذا المصطلح معتقدات شخصية حوله هدفه في الحياة ومعنى حياته, كما ان مفهوم النضج يؤكد على الفهم العميق للهدف في الحياة وكذلك الشعور بالتوجه والقصد.
- **العلاقات الاجتماعية الايجابية بالأخرين:** تشير ريف واخرون: ان العلاقات الايجابية بالأخرين من اهم المؤشرات ومعالم الصحة النفسية الجيدة والرفاهية حيث تشير العديد من نظريات علم النفس الى اهمية العلاقات الشخصية الدافئة والموثوق فيها, فالأشخاص المؤكدين لذواتهم يوصفوا بأنهم يمتلكون مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية, كما انهم يمتلكون صداقات حميمية وهي احدى محكمات النضج (شند واخرون,2013: 676)
- **التمكن من البيئة:** تعتبر ريف القدرة على اختيار وخلق البيئة المناسبة والملائمة لظروف الفرد وقيمته النفسية من اهم المؤشرات المحددة للصحة النفسية ومن المعروف ان الشخص الناجح يستلزم المشاركة في مجالات وانشطة ذات معنى ودلالة تتخطى الذات, وتتطلب عملية النمو مدى الحياة والقدرة على الارادة والتحكم في بيئة معقدة تشمل عدداً كبيرا من الانشطة الخراجية.
- **النمو الشخصي:** هو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في جوانب متعددة والشعور بالتفاؤل- العلاقات الايجابية وقدرة الفرد على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين على اساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة, والتفهم والتأثير, والاخذ والعطاء- الهدف في الحياة هو قدرة الفرد على تحديد أهدافه بشكل موضوعي وان يكون له هدف ورؤية واضحة قادرة على توجيه افعالة وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والاصرار على تحقيق تلك الاهداف- تقبل الذات. ويشير الى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة الماضية. وتقبل المظاهر المختلفة بما فيها من جوانب ايجابية او سلبية(نظيرة,2021: 16).

خصائص الافراد ذوي الرفاه النفسي:

يتميز الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفعاً من الرفاه النفسي بمجموعة من الخصائص والسمات النفسية والاجتماعية التي تساعدهم على التوافق مع ذواتهم ومع البيئة المحيطة بهم، وقد تناولت الأدبيات النفسية هذه السمات بوصفها مؤشرات للصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة ومن اهم تلك الخصائص هي كالاتي:

تقبل الذات

ويتمثل في امتلاك الفرد نظرة إيجابية نحو ذاته وتقبله لنقاط القوة والضعف لديه، والشعور بالرضا عن شخصيته وحياته بصورة عامة. وقد عدّت كارول ريف هذا البعد من أهم أبعاد الرفاه النفسي.(Ryff, 1989,p241)

القدرة على إقامة علاقات إيجابية:

يميل الأفراد ذوو الرفاه النفسي المرتفع إلى تكوين علاقات اجتماعية قائمة على الثقة والتعاون والتعاطف، فضلاً عن قدرتهم على التفاعل الاجتماعي الإيجابي وتقديم الدعم للآخرين.

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

الاستقلالية في اتخاذ القرار:
ويتصف هؤلاء الأفراد بامتلاك القدرة على اتخاذ قراراتهم بصورة مستقلة بعيداً عن الضغوط الخارجية، مع تمتعهم بالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.
القدرة على مواجهة الضغوط:
يتمتع الأفراد ذوو الرفاه النفسي بقدرة أفضل على التكيف مع المشكلات والضغوط الحياتية، واستخدام أساليب مواجهة إيجابية تساعدهم على المحافظة على توازنهم النفسي والانفعالي.(Seligman, 2011,p54)
الشعور بمعنى الحياة والهدف:
يمتلك الفرد الذي يتمتع بالرفاه النفسي إحساساً بأن لحياته معنى وغاية، ويسعى إلى تحقيق أهداف شخصية ومهنية تسهم في نموه وتقدمه.
النمو الشخصي المستمر:
يتصف الأفراد ذوو الرفاه النفسي بالرغبة في تطوير ذواتهم واكتساب الخبرات الجديدة وتحقيق التقدم الشخصي والأكاديمي والاجتماعي.
التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة:
تشير الدراسات إلى أن الرفاه النفسي يرتبط بالتفاؤل والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة، مما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية وجودة الحياة(Diener, 2000,p84)
التوازن الانفعالي:
يميل الأفراد الذين يتمتعون بالرفاه النفسي إلى السيطرة على انفعالاتهم والتعامل مع المواقف الصعبة بهدوء واتزان، مع انخفاض مستويات القلق والتوتر لديهم.وقد أشارت الأدبيات الحديثة إلى أن هذه الخصائص تسهم في تعزيز الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة(Joshanloo, 2022,p7)
النظريات المُفسرة للرفاه النفسي:
من أكثر النظريات اعتماداً في تفسير مفهوم الرفاه النفسي هي نظرية كارول ريف **(Carol Ryff Theory of Psychological Well-Being)**، وتُعد من أشهر وأقوى النظريات المستخدمة في الدراسات النفسية والتربوية الحديثة؛ لأنها قدمت تصوراً متكاملاً للرفاه النفسي بوصفه حالة من النمو النفسي الإيجابي وتحقيق الذات، وليس مجرد الشعور بالسعادة المؤقتة.
ظهرت نظرية ريف عام (1989) للرفاه النفسي وفقا لنظرية كارول ريف اذ لا يُنظر إليه بوصفه مجرد شعور مؤقت بالسعادة أو المتعة، وإنما يمثل حالة متكاملة من الأداء النفسي الإيجابي الذي يعكس قدرة الفرد على التوافق مع ذاته ومع الآخرين ومع البيئة المحيطة به. وقد استندت ريف في تفسيرها للرفاه النفسي إلى الاتجاه الإنساني في علم النفس، ولا سيما أفكار أبراهام ماسلو المتعلقة بتحقيق الذات، وأفكار كارل روجرز التي ركزت على النمو النفسي السليم والشخصية المتكاملة, وترى ريف أن الإنسان الذي يتمتع بالرفاه النفسي يكون قادراً على تقبل ذاته، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة المختلفة، فضلاً عن امتلاكه أهدافاً ومعنى واضحاً لحياته.(Ryff, 1989,p89) وتؤكد النظرية أن الرفاه النفسي يتكون من ستة أبعاد مترابطة تمثل جوهر الصحة النفسية الإيجابية، وهي: تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكن البيئي، والحياة الهادفة، والنمو الشخصي. فالفرد الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من الرفاه النفسي يتميز بنظرته الإيجابية نحو ذاته، وقدرته على اتخاذ قراراته بصورة مستقلة، وتحقيق أهدافه الشخصية, كما يكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع المواقف الحياتية بصورة متوازنة (Ryff & Keyes, 1995,p18)كما ترى ريف أن انخفاض مستوى هذه الأبعاد يؤدي إلى ضعف التوافق النفسي والاجتماعي وظهور العديد من المشكلات النفسية، مثل الشعور بالعجز والاغتراب وضعف الرضا عن الحياة، في حين أن ارتفاعها يسهم في تعزيز الشعور بالسعادة وجودة الحياة والصحة النفسية الإيجابية.
نظرية مارتن سليجمان في الرفاه النفسي (PERMA)
يرى سليجمان أن الصحة النفسية لا تعني فقط غياب الاضطرابات والمشكلات النفسية، بل تتمثل في وصول الفرد إلى حالة من الازدهار النفسي والشعور بجودة الحياة والرضا والإنجاز. وقد ظهر هذا الاتجاه بوصفه تحولاً في الدراسات النفسية من التركيز على جوانب الضعف والمرض النفسي إلى دراسة الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان مثل التفاؤل والسعادة والقدرة على التكيف والإنجاز.(Seligman, 2011,p32) وقد قدم

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

سليجمان نموذجاً متكاملاً للرفاه النفسي أطلق عليه نموذج(**PERMA**) ، والذي يُعد اختصاراً لخمسة أبعاد أساسية يرى أنها تشكل جوهر الرفاه النفسي لدى الإنسان. والابعاد هي كالاتي:

البعد الأول في الانفعالات الإيجابية(Positive Emotion) ويشير إلى شعور الفرد بالسعادة والتفاؤل والرضا النفسي.

أما **البعد الثاني** فهو الاندماج أو التفاعل الإيجابي(Engagement) ، ويقصد به اندماج الفرد في الأنشطة والأعمال التي يؤديها بصورة تحقق له المتعة والتركيز والشعور بالإنجاز.

ويتمثل **البعد الثالث** في العلاقات الإيجابية(Relationships) والتي تتعلق بقدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية قائمة على التعاون والمحبة والدعم المتبادل مع الآخرين.

اما **البعد الرابع** فهو معنى الحياة(Meaning) ويشير إلى شعور الفرد بأن لحياته قيمة وهدفاً يسعى إلى تحقيقه، وأن له دوراً مهماً داخل المجتمع.

في حين يتمثل **البعد الخامس** في الإنجاز(Achievement) والذي يعكس سعي الفرد لتحقيق أهدافه الشخصية والأكاديمية والمهنية والشعور بالكفاءة والنجاح. ويرى سليجمان أن تكامل هذه الأبعاد يسهم في تحقيق الرفاه النفسي والازدهار الإنساني، ويجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتحديات الحياتية المختلفة (Kern et al., 2015)كما تؤكد النظرية أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي يكونون أكثر قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي وأكثر شعوراً بالرضا عن الحياة، فضلاً عن امتلاكهم مستوى أعلى من الدافعية والتفاؤل والمرونة النفسية. في المقابل، .(Butler & Kern, 2016,p22)

الدراسات السابقة:.

دراسة الخفاجي وجاسم (2018)

هدفت هذه الدراسة إلى قياس جودة الحياة النفسية والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة في جامعة البصرة، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي. وتكونت العينة من (400) طالب وطالبة، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي.

وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من الرفاه النفسي، مع وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

دراسة حسن ومحمد (2023)

تهدف الدراسة إلى قياس مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة واسط، ومعرفة الفروق وفق متغيري الجنس والتخصص (علمي- انساني). شملت العينة (400) طالب وطالبة، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي.

وأظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الرفاه النفسي، مع وجود فروق لصالح بعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس، وعدم وجود فروق واضحة في التخصص في بعض الأبعاد.

دراسة – Al-Jundy & Talahmeh (2017)

هدفت دراسة الى قياس مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف عن الفروق وفق متغيرات الجنس، التخصص، الوضع الاقتصادي، ومكان السكن (ريف/ مدينة). وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب.

وأظهرت النتائج أن مستوى الرفاه النفسي كان متوسطاً، مع وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الإناث، وطلبة التخصصات الإنسانية، وطلبة المناطق الريفية.

دراسة – Daraei (2013)

هدفت دراسة مينا داراي إلى تحليل العوامل الاجتماعية المرتبطة بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة، بما في ذلك الجنس، المستوى الاقتصادي، العلاقات الأسرية، والتخصص. وتكونت العينة من (280) طالباً وطالبة.

وأظهرت النتائج وجود علاقات دالة بين الرفاه النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية، إذ تبين أن الإناث يتمتعن بمستوى أعلى من الرفاه النفسي، كما أن المتغيرات الاجتماعية مثل الدخل والسكن كان لها تأثير واضح على مستوى الرفاه النفسي

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

الفصل الثالث: اجراءات البحث

اولا: منهج البحث: اتبعت الدراسة الحالية منهج البحث الوصفي لكونه الملائم لأهدف الدراسة.

ثانياً : مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية الاساسية / جامعة سومر للعام الدراسي (2025-2026) للدراسة الصباحية, والبالغ عددهم (838) طالب وطالبة موزعين على (4) أقسام, قسم معلم الصفوف الاولى والبالغ عددهم (265) طالب وطالبة وبنسبة (32%) وقسم اللغة العربية والبالغ عددهم (227) طالب وطالبة وبنسبة (27%) وقسم العلوم البالغ عددهم (333) طالب وطالبة وبنسبة (40%) وقسم التاريخ (13) طالب وطالبة وبنسبة (2%) في حين بلغ عدد الذكور (351) طالب وبنسبة (42%) وبلغ عدد الاناث (487) طالبة وبنسبة (58%) وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يوضح افراد مجتمع البحث

التخصص	القسم	الجنس		المجموع
		ذكر	انثى	
الانساني	معلم الصفوف الاولى	106	159	265
	اللغة العربية	95	132	227
	التاريخ	7	6	13
العلمي	العلوم	143	190	333
المجموع		351	487	838

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية من مجتمع البحث, أذ بلغت العينة البحث (265) طالبا وطالبة, وقد وزعت العينة على الاقسام العلمية في قسم معلم الصفوف الاولى بواقع (84) طالب وطالبة وبنسبة (32%) وقسم اللغة العربية بواقع (66) طالب وطالبة وبنسبة (25%) وقسم التاريخ بواقع (7) طالب وطالبة وبنسبة (3%) وقسم العلوم بواقع (108) وبنسبة (41%) بما يتناسب مع الحجم الحقيقي لكل قسم وذلك لضمان تمثيل جميع افراد المجتمع تمثيلاً دقيقا. وكما موضح في جدول رقم (2)

جدول رقم (2) توزيع عينة البحث على الاقسام العلمية

القسم العلمي	الجنس		المجموع	النسبة
	ذكر	انثى		
قسم معلم الصفوف الاولى	39	45	84	%32
قسم اللغة العربية	29	37	66	%25
التاريخ	4	3	7	%3
قسم العلوم	49	59	108	%41
المجموع	121	144	265	%100

رابعاً: اداة البحث:

يتطلب البحث الحالي توافر اداة لقياس الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية, ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الرفاه النفسي.

- **مقياس الرفاه النفسي:**

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالبحث الحالي وتحقيقا لأهداف البحث ومن أجل قياس متغير البحث الحالي (الرفاه النفسي) قام الباحث ببناء المقياس بالاعتماد على تعريف (Ryff,2018) والذي عرف الرفاه النفسي بأنه " **حالة من الأداء النفسي الإيجابي تتجسد في تقبل الذات، والاستقلالية، والنمو الشخصي، والقدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، وتحقيق أهداف ذات معنى في الحياة**"

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

اذ قام الباحث بصياغة (30) فقرة بناءاً على التصور النظري لـ كارول رايف (2018) تعكس عدد من المواقف و المشاعر التي يتميز بها افراد العينة, علماً ان المقياس يتكون من خمس بدائل (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق علي أبداً) يُطلب من المفحوص أن يختار بديلاً من البدائل الخمسة، والتي تتدرج الاستجابة عليها من (5-4-3-2-1) حيث ان اعلى درجة للمقياس هي (150) وادنى درجة هي (30).

- صلاحية فقرات المقياس (تحليل الفقرات)

للتأكد من مدى صلاحية فقرات المقياس فقد عرض الباحث المقياس على عدد من الخبراء المختصين في مجال علم النفس, وطُلب منهم تقدير مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس في ما وضعت لأجله, اذ يشير أيبل (Ebel) الى ان افضل طريقة للتأكد من الصدق الظاهري للأداة هو قيام مجموعة من المختصين بتقدير مدى صحة العبارات لقياس الصفة المراد قياسها (Ebel,1972:p55) وتم تحليل اراء الخبراء احصائيا وذلك باستعمال (مربع كاي), وتبين ان كل فقرة صالحة وذلك كون قيمة مربع كاي المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0,05) ويتبين من ذلك ان فقرات المقياس جميعها صالحة ولم ترفض اي فقرة, وكما هو موضح في جدول رقم (3).

جدول (3) يبين قيمة كاي سكوير للتحقق من صلاحية مقياس الرفاة النفسي

ت	الفقرات	الموافقون	غير موافقون	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	النتيجة
1	**4,9,12,15,21,24,26,29**	15	0	15	3.84	دالة
2	**1,2,3,5,6,7,8,10,11,13,14,16,17,18,19,20,22,23,25,27,28,30**	14	1	11.26		

- اعداد تعليمات المقياس :.

سعى الباحث الى ان تكون تعليمات المقياس واضحة, أذ طلب من المستجيب الاجابة عن فقرات المقياس بكل صدق وموضوعية لغرض البحث العلمي, وبانه لا توجد هناك اجابات صحيحة واخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيه, ولا داعي لذكر الاسم وان الاجابة لن يطلع عليها سوى الباحث, وذلك ليطمئن المستجيب على سرية اجابته, مع تقديم مثال يوضح كيفية الاجابة.

خامساً: تحليل فقرات المقياس احصائياً (القوة التميزية)

يعد تحليل الفقرات احصائياً من المتطلبات الاساسية في المقاييس النفسية, والهدف من هذا الاجراء هو الابقاء على الفقرات المميزة بين الاشخاص المتميزين بالصفة (الامام, 1990: 144), ويعد اسلوبا المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجرائيين مناسبين لضمان الابقاء على الفقرات الجيدة واستبعاد الفقرات الضعيفة.

من اجل ايجاد القوة التميزية لفقرات المقياس اعتمد الباحث اسلوب المجموعتين المتطرفتين اذ قام بعد تطبيق المقياس على عينة تحليل الفقرات البالغة (100) طالب وطالبة, وبتصحيح الاجابات وترتيبها بحسب الدرجة الكلية للمجيب من اعلى درجة الى اقل درجة, وحددت المجموعتين المتطرفتان وبنسبة (27%) من افراد العينة في كل مجموعة لأنها تمثل افضل نسبة يمكن اعتمادها, ولأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز.

- رَتَّبت درجات استجابات أفراد العينة من أعلى درجة الى ادنى درجة.

2- اعتمد نسبة (27%) من المجموعة العليا، و (27%) من المجموعة الدنيا من عينة التحليل الاحصائي البالغة (100) طالبا وطالبة لتمثل المجموعتين المتطرفتين، لذا فقد كان عدد افراد المجموعة العليا (27) طالباً وطالبة ، وعدد افراد المجموعة الدنيا (27) طالبا وطالبة. وقد استعمل الباحث الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب الفروق بين المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على اساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التميزية للفقرات اتضح ان جميع الفقرات دالة احصائياً عند مقارنة القيم المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (98) . وجدول (4) يبين ذلك

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

جدول (4) يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاة النفسي

ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
.1	عليا	27	4.926	0.385	9.200	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.259	0.859				
.2	عليا	27	4.889	0.424	6.286	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.370	1.182				
.3	عليا	27	4.889	0.320	8.229	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.296	0.953				
.4	عليا	27	4.630	0.742	6.875	1.98	98	دالة
	دنيا	27	2.963	1.018				
.5	عليا	27	4.407	0.888	7.270	1.98	98	دالة
	دنيا	27	2.481	1.051				
.6	عليا	27	4.926	0.385	3.686	1.98	98	دالة
	دنيا	27	4.148	1.027				
.7	عليا	27	4.926	0.267	5.436	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.704	1.137				
.8	عليا	27	4.963	0.192	8.905	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.296	0.953				
.9	عليا	27	4.963	0.192	6.766	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.630	1.006				
.10	عليا	27	4.852	0.362	7.100	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.481	0.935				
.11	عليا	27	4.852	0.362	7.242	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.407	0.971				
.12	عليا	27	4.815	0.396	4.962	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.593	1.217				
.13	عليا	27	4.963	0.192	5.621	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.889	0.974				
.14	عليا	27	4.926	0.267	5.026	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.741	1.196				
.15	عليا	27	5.000	0.216	6.245	1.98	98	دالة

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
	دنيا	27	3.667	1.109				
.16	عليا	27	5.000	0.136	10.530	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.259	0.859				
.17	عليا	27	5.000	0.123	6.784	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.704	0.993				
.18	عليا	27	4.926	0.267	6.974	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.519	1.014				
.19	عليا	27	4.852	0.456	6.597	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.296	1.137				
.20	عليا	27	4.852	0.456	8.133	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.185	0.962				
.21	عليا	27	4.889	0.320	10.250	1.98	98	دالة
	دنيا	27	2.815	1.001				
.22	عليا	27	4.815	0.557	4.453	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.704	1.171				
.23	عليا	27	4.963	0.192	7.022	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.519	1.051				
.24	عليا	27	4.852	0.362	8.717	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.148	0.949				
.25	عليا	27	4.741	0.526	6.926	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.370	0.884				
.26	عليا	27	4.926	0.385	4.513	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.704	1.353				
.27	عليا	27	4.704	0.912	3.989	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.407	1.421				
.28	عليا	27	4.889	0.320	6.249	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.815	0.834				
.29	عليا	27	4.852	0.362	6.821	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.222	1.188				

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
.30	عليا	27	4.741	0.813	3.543	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.778	1.155				

سادساً: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

لتحقيق ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة لكلية للمقياس, وبعد استخراج النتائج ومقارنة قيم معامل الارتباط المحسوبة بالقيم الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.197) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (98) تبين ان جميع فقرات المقياس دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) وكما موضح في جدول (5).

جدول (5) يبين علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرفاة النفسي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
.1	0.631	**.11**	0.692	**.21**	0.706
.2	0.603	**.12**	0.615	**.22**	0.546
.3	0.675	**.13**	0.586	**.23**	0.597
.4	0.614	**.14**	0.502	**.24**	0.651
.5	0.589	**.15**	0.634	**.25**	0.514
.6	0.472	**.16**	0.68	**.26**	0.544
.7	0.549	**.17**	0.632	**.27**	0.473
.8	0.621	**.18**	0.670	**.28**	0.590
.9	0.675	**.19**	0.636	**.29**	0.682
.10	0.671	**.20**	0.681	**.30**	0.487

سابعاً: الخصائص السيكو مترية لمقياس الرفاه النفسي:

أ- **الصدق:** ويعرف بأنه قدرة المقياس على قياس ما وضعت لأجله (السيد,2008:40) واعتمد الباحث في البحث الحالي على حساب صدق المقياس بطريقتين:

1- **الصدق الظاهري:** ان الهدف الاساسي من هذا الاجراء هو معرفة الغرض الذي اعد من اجله المقياس وما توصل الية بالنظر في محتويات المقياس ومطابقتها بالوظيفة المقاسة (ربيع,2011:142) أذ قام الباحث بعرض مقياس الرفاه النفسي على مجموعة من الأساتذة المختصين في مجال علم النفس للحكم على مدى صلاحية فقرات القياس، ومدى استطاعتها أن تقيس ما وضعت لأجله, وتم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال صلاحية المقياس المارة الذكر انفاً.

2- **صدق البناء:** تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال المؤشرات التالية (القوة التمييزية للفقرات – علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس)

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

ب- **الثبات:** يعد الثبات من الخصائص الاساسية الضرورية التي ينبغي التثبت منها في المقاييس التربوية والنفسية، لان حساب الثبات يعطي مؤشراً على دقة المقياس وتجانسه في قياس الخاصية المدروسة (الاسدي ، فارس ، 2015 : 198), ويعد حساب الثبات امراً ضرورياً واساسياً في القياس, وقد تم التحقق من ثبات المقياس الحالي من خلال مؤشرين هما التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ اذ بلغت قيمته (0.87) والمؤشر الاخر هو طريقة اعادة الاختبار التي تؤشر التجانس الخارجي وبلغت قيمته (0.85), وهو معامل ثبات جيد.

سابعاً: الوسائل الاحصائية:

1- مربع كاي لاستخراج الصدق الظاهري
2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس
3- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الارتباطات الاحصائية لمؤشرات صدق البناء
4- معادلة الفاكرونباخ
5- الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة .
6- تحليل التباين الثلاثي لاستخراج الفروق ذات الدلالة الاحصائية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس- التخصص – نمط السكن حضر/ريفي) للرفاة النفسي.

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها

عرض النتائج وتفسيرها:

اولاً: التعرف على الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة:

لغرض تحقيق الهدف الاول قام الباحث بتطبيق مقياس الرفاه النفسي على العينة البحث البالغ عددهم (265) طالب وطالبة, وتم استخراج المتوسط الحسابي البالغ (122.498) و بلغ المتوسط الفرضي (90) وعند اختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان الفرق دال عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (264), اذ ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية, وكما موضح في جدول رقم (6)

جدول (6)الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	النتيجة
				المحسوبة	الجدولية		
265	122.498	15.764	90	33.559	1.96	264	دالة

تشير نتائج جدول (6) إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي، وقد ظهر ذلك من خلال ارتفاع المتوسط الحسابي لدرجات العينة مقارنة بالمتوسط الفرضي للمقياس. إذ بلغ المتوسط الحسابي (122.0498)، بينما كان المتوسط الفرضي (90)، وهذا الفرق الكبير يعكس أن الطلبة يمتلكون مستوى إيجابيًا من الصحة النفسية والشعور بالرضا عن الحياة والقدرة على التكيف مع الظروف المختلفة, ويُعد الرفاه النفسي من المفاهيم المهمة في علم النفس، لأنه يرتبط بشعور الفرد بالسعادة والاستقرار النفسي والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة وتحقيق الذات والتعامل الإيجابي مع الضغوط والمشكلات. وعندما يحصل الطلبة على درجات مرتفعة في هذا المقياس، فهذا يدل على أنهم يمتلكون قدرًا جيدًا من التوازن النفسي والانفعالي، وأنهم قادرون على التفاعل بصورة إيجابية مع البيئة الجامعية ومتطلبات الحياة اليومية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدة عوامل، منها أن الجامعة قد توفر بيئة تساعد الطلبة على النمو النفسي والاجتماعي من خلال التفاعل مع الزملاء والأساتذة والمشاركة في النشاطات المختلفة، مما يعزز لديهم الشعور بالانتماء والثقة بالنفس. كذلك فإن المرحلة الجامعية تمنح الطلبة فرصًا لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية، الأمر الذي ينعكس إيجابيًا على حالتهم النفسية ويزيد من شعورهم بالرضا والأمل والتفاؤل.

وقد تشير هذه النتيجة أيضًا إلى امتلاك الطلبة مهارات جيدة في التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وقدرتهم على مواجهة المشكلات بطريقة إيجابية، فضلًا عن وجود دعم أسري أو اجتماعي يساعدهم على الحفاظ

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

على استقرارهم النفسي. كما أن شعور الطلبة بالإنجاز الأكاديمي والنجاح الدراسي يمكن أن يكون عاملًا أساسيًا في رفع مستوى الرفاه النفسي لديهم.

ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع الرفاه النفسي لدى الطلبة يعد مؤشرًا إيجابيًا على سلامتهم النفسية، لأن الأفراد الذين يتمتعون برفاه نفسي مرتفع يكونون أكثر قدرة على التركيز والتعلم واتخاذ القرارات السليمة وبناء علاقات اجتماعية ناجحة، كما يكونون أقل عرضة للاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة جيدة من الرفاه النفسي، الأمر الذي يعكس قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية والشعور بالرضا والاستقرار النفسي، وهو ما يؤكد أهمية البيئة الجامعية والدعم الاجتماعي والنفسي في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس / التخصص / نمط السكن (حضر- ريفي) ومن أجل التعرف على دلالة الفروق فإنّ الباحث قام باستعمال تحليل التباين وأظهرت النتائج كما في الجدول (7)

جدول(7) تحليل التباين الثنائي بتفاعل للفروق في الرفاة النفسي بحسب المتغيرات الديموغرافية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	الدلالة
السكن	993.247	1	993.247	5.168	دال
الجنس	1080.725	1	1080.725	5.623	دال
التخصص	62.010	1	62.010	0.323	غير دال
السكن*التخصص*الجنس	1211.402	1	1211.402	6.303	دال
الخطأ	49971.281	260	192.197	-	-
المجموع	4042140.000	265	-	-	-

من خلال نتائج الجدول جدول (7) تبين الاتي:

-الجنس (ذكور- اناث): قد تبين من خلال تحليل التباين أن هناك فروقاً في متوسطات درجات الرفاة النفسي في افراد العينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (5.623) وهي اعلى من القيمة الفائية الجدولية (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجتي حرية (1 – 260) ، وظهر ان الفرق تبعاً لمتغير الجنس في الرفاة النفسي كان ذا دلالة معنوية لصالح الذكور إذ كان المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور (130.355) درجة وبانحراف معياري (15.392) درجة ، في حين كان المتوسط الحسابي لمجموعة للإناث (115.8958) درجة وبانحراف معياري (12.799) ،والجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (8)المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرفاه النفسي بحسب متغير الجنس

الجنس	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	**121**	130.355	15.392
إناث	**144**	115.8958	12.799

وتشير النتيجة إلى وجود فرق بين الجنسين في الرفاة النفسي لدى طلبة الجامعة تشير النتيجة التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الرفاه النفسي ولصالح الذكور إلى أن الذكور في عينة البحث يتمتعون بمستوى أعلى من الرفاه النفسي مقارنة بالإناث. وهذا يعني أن الذكور كانوا أكثر شعورًا بالرضا عن حياتهم وأكثر استقرارًا نفسيًا وقدرةً على التكيف مع الضغوط والمواقف المختلفة من الإناث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تؤثر في مستوى الرفاه النفسي لدى الجنسين. فقد يكون الذكور أكثر حرية في التعبير عن أنفسهم وممارسة الأنشطة الاجتماعية والترفيهية، الأمر الذي يساعدهم على تخفيف الضغوط النفسية وتحقيق الشعور بالراحة والاستقرار النفسي. كما أن المجتمع في بعض الأحيان يمنح الذكور فرصًا أوسع للاستقلالية واتخاذ القرار، مما يعزز لديهم الشعور

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

بالكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على السيطرة على ظروف الحياة، وهي جميعها عوامل ترتبط بالرفاه النفسي المرتفع.

في المقابل، قد تواجه الإناث ضغوطًا نفسية واجتماعية أكبر نتيجة تعدد الأدوار والتوقعات الاجتماعية المفروضة عليهن، فضلًا عن الحساسية الانفعالية المرتفعة تجاه المشكلات والضغوط اليومية، مما قد يؤثر في مستوى شعورهن بالراحة النفسية والرضا عن الحياة. كذلك فإن بعض الإناث قد يكن أكثر عرضة للتفكير الزائد والقلق بشأن المستقبل أو العلاقات الاجتماعية أو التحصيل الدراسي، الأمر الذي ينعكس على مستوى الرفاه النفسي لديهن.

كما يمكن أن تعود هذه النتيجة إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية، إذ يُربى الذكور غالبًا على الاستقلالية والاعتماد على الذات ومواجهة المشكلات بصورة مباشرة، بينما قد تتعرض الإناث لقيود اجتماعية أو ضغوط انفعالية أكبر، مما يؤثر في طريقة تعاملهن مع الضغوط النفسية والحياتية.

ومن جانب آخر، فإن الذكور قد يميلون إلى استخدام أساليب مواجهة أكثر إيجابية أو عملية في التعامل مع المشكلات، مثل الانخراط في الأنشطة الرياضية والاجتماعية أو البحث عن الحلول المباشرة، في حين قد تميل بعض الإناث إلى الاستجابات الانفعالية أو الكبت النفسي، وهو ما قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الرفاه النفسي مقارنة بالذكور.

وتدل هذه النتيجة بصورة عامة على أن الجنس يعد متغيرًا مؤثرًا في مستوى الرفاه النفسي، وأن الذكور في هذه الدراسة كانوا أكثر تمتعًا بمظاهر الصحة النفسية الإيجابية مثل الشعور بالسعادة والتوافق النفسي والرضا عن الذات والحياة مقارنة بالإناث. كما تؤكد هذه النتيجة أهمية الاهتمام بالدعم النفسي والاجتماعي للإناث داخل البيئة الجامعية، والعمل على توفير برامج إرشادية ونفسية تساعدهن على مواجهة الضغوط وتعزيز الشعور بالرفاه النفسي والاستقرار الانفعالي .

التخصص (علمي – إنساني) : قد تبين من خلال تحليل التباين أن ليس هناك فروقاً في متوسطات درجات افراد العينة تبعاً لمتغير التخصص (علمي – انساني) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0.323) درجة وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجتي حرية (1 – 260) ، وظهر ان ليس هناك افرق تبعاً لمتغير التخصص في الرفاة النفسي إذ كان المتوسط الحسابي لمجموعة التخصص العلمي (**132.879**) درجة وبانحراف معياري (15.348) درجة ، في حين كان المتوسط الحسابي لمجموعة الانساني (**131.638**) درجة وبانحراف معياري (15.524) ،والجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرفاة النفسي بحسب متغير التخصص

الجنس	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
علمي	108	132.879	15.348
انساني	157	131.638	15.524

وتشير النتيجة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين ذوي التخصص العلمي وذوي التخصص الإنساني في الرفاة النفسي وتفسر هذه النتيجة إلى أن كلا المجموعتين تتمتعان بمستوى متقارب من الرفاه النفسي، أي أن نوع التخصص الدراسي لم يكن له تأثير واضح في مستوى شعور الطلبة بالرضا النفسي والاستقرار والسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة التخصصات العلمية والإنسانية يعيشون في بيئة جامعية واحدة ويواجهون ظروفًا أكاديمية واجتماعية متشابهة، مثل متطلبات الدراسة والاختبارات والعلاقات الاجتماعية والأنشطة الجامعية، الأمر الذي يجعل مستوى الضغوط والخبرات الحياتية متقاربًا بينهم. وبالتالي فإن العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي لا تختلف بصورة كبيرة باختلاف التخصص الدراسي.

كما قد تعود هذه النتيجة إلى أن الرفاه النفسي يرتبط بعوامل شخصية واجتماعية أكثر من ارتباطه بنوع التخصص، مثل مستوى الدعم الأسري والاجتماعي، والثقة بالنفس، والقدرة على التكيف، والظروف الاقتصادية، والمهارات النفسية التي يمتلكها الفرد في مواجهة الضغوط. وهذه العوامل يمكن أن تكون متوافرة لدى طلبة التخصصات العلمية والإنسانية على حد سواء.

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

وقد يدل ذلك أيضًا على أن الجامعة توفر فرصًا متساوية لجميع الطلبة في مختلف التخصصات للحصول على الدعم النفسي والاجتماعي والمشاركة في النشاطات الجامعية، مما يسهم في تعزيز الشعور بالانتماء والرضا النفسي لدى الجميع دون تمييز بين تخصص وآخر.

إضافة إلى ذلك، فإن الطلبة في كلا التخصصين يسعون إلى تحقيق أهداف مستقبلية وطموحات مهنية، وهذا الشعور بالأمل والسعي نحو النجاح قد يسهم في رفع مستوى الرفاه النفسي لديهم بصورة متقاربة. فرغم اختلاف طبيعة المواد الدراسية بين التخصصات العلمية والإنسانية، إلا أن الطلبة جميعًا يمرون بتجارب جامعية متشابهة تتطلب التكيف والاجتهاد وبناء العلاقات الاجتماعية.

كما يمكن تفسير عدم وجود الفروق بأن الطلبة أصبحوا أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات تخصصاتهم مهما كانت طبيعتها، وأنهم يمتلكون مهارات متقاربة في مواجهة الضغوط الأكاديمية والنفسية، مما أدى إلى تقارب مستويات الرفاه النفسي بينهم.

وتشير هذه النتيجة بصورة عامة إلى أن الرفاه النفسي لا يعتمد بشكل أساسي على نوع التخصص الدراسي، بل يتأثر بمجموعة واسعة من العوامل النفسية والاجتماعية والشخصية التي يشترك فيها طلبة الجامعة بمختلف تخصصاتهم، الأمر الذي أدى إلى تقارب مستوى الرفاه النفسي بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية.

السكن (حضر- ريف): قد تبين من خلال تحليل التباين أن هناك فروقاً في متوسطات درجات الرفاة النفسي في افراد العينة تبعاً لمتغير السكن (حضر – ريف) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (5.168) وهي اعلى من القيمة الفائية الجدولية (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجتي حرية (1 – 260) ، وظهر ان الفرق تبعاً لمتغير السكن في الرفاة النفسي كان ذا دلالة معنوية لصالح الحضر إذ كان المتوسط الحسابي لمجموعة الحضر (123.776) درجة وبانحراف معياري (16.205) درجة ، في حين كان المتوسط الحسابي لمجموعة الريف (118.794) درجة وبانحراف معياري (13.864) ،والجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الرفاة النفسي بحسب متغير السكن

الجنس	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
حضر	**197**	123.776	16.205
ريف	**68**	118.794	13.864

وتشير النتيجة إلى وجود فرق بين متغير السكن في الرفاة النفسي لدى طلبة الجامعة تشير النتيجة التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الحضر وطلبة الريف في متغير الرفاه النفسي ولصالح طلبة الحضر إلى أن الطلبة الذين يعيشون في المناطق الحضرية يتمتعون بمستوى أعلى من الرفاه النفسي مقارنة بطلبة الريف. وهذا يعني أن طلبة الحضر كانوا أكثر شعورًا بالراحة النفسية والرضا عن الحياة وأكثر قدرة على التكيف مع الظروف والمتغيرات المختلفة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البيئة الحضرية غالبًا ما توفر إمكانات وخدمات تساعد الفرد على تحقيق مستوى أفضل من الاستقرار النفسي والاجتماعي، مثل توفر المؤسسات التعليمية المتطورة والخدمات الصحية والترفيهية ووسائل الاتصال الحديثة، فضلًا عن تنوع الأنشطة الاجتماعية والثقافية. فهذه العوامل تسهم في إشباع حاجات الطلبة النفسية والاجتماعية وتعزز لديهم الشعور بالرضا والسعادة.

كما أن طلبة الحضر قد يمتلكون فرصًا أكبر للتفاعل الاجتماعي والانفتاح على الخبرات والتجارب المختلفة، الأمر الذي يساعدهم على تنمية مهارات التكيف مع الضغوط الحياتية والأكاديمية. كذلك فإن سهولة الوصول إلى الخدمات النفسية والإرشادية والأنشطة الجامعية في المدن قد يكون لها دور في رفع مستوى الرفاه النفسي لديهم.

ومن جانب آخر، قد يواجه طلبة الريف بعض الصعوبات أو التحديات التي تؤثر في مستوى رفاههم النفسي، مثل محدودية الخدمات أو قلة الإمكانات الترفيهية والثقافية، إضافة إلى بعض الضغوط الاقتصادية أو الاجتماعية المرتبطة بطبيعة الحياة الريفية. كما أن الانتقال من الريف إلى الجامعة قد يفرض على بعض الطلبة صعوبات في التكيف مع البيئة الجامعية الجديدة، مما قد ينعكس على شعورهم بالاستقرار النفسي.

وقد تعود هذه النتيجة أيضًا إلى اختلاف نمط الحياة بين الحضر والريف، إذ تتميز البيئة الحضرية بسرعة التطور والانفتاح وتعدد الفرص التعليمية والاجتماعية، الأمر الذي قد يمنح الطلبة شعورًا أكبر بتحقيق الذات والطموح والثقة بالمستقبل، وهي عوامل ترتبط بصورة مباشرة بالرفاه النفسي.

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

كما يمكن تفسير تفوق طلبة الحضر في الرفاه النفسي بوجود مستوى أعلى من الوعي النفسي والاجتماعي نتيجة الاحتكاك المستمر بالمؤسسات التعليمية والثقافية والإعلامية، مما يساعدهم على فهم مشكلاتهم والتعامل معها بصورة أكثر إيجابية.

وتشير هذه النتيجة بصورة عامة إلى أن البيئة السكنية تمثل عاملًا مؤثرًا في مستوى الرفاه النفسي، وأن البيئة الحضرية بما توفره من إمكانات وخدمات وفرص اجتماعية وثقافية قد أسهمت في تعزيز مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة مقارنة بطلبة الريف.

- **يوجد تفاعل بين متغير الجنس والتخصص ونمط السكن في متغير الرفاة النفسي:**

يفسر الباحث تشير النتيجة التي أظهرت وجود تفاعل بين متغير الجنس والتخصص ونمط السكن في متغير الرفاه النفسي إلى أن مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة لا يتأثر بكل متغير بصورة منفصلة فقط، وإنما يتأثر بالطريقة التي تتداخل بها هذه المتغيرات مع بعضها البعض. بمعنى أن تأثير الجنس في الرفاه النفسي قد يختلف باختلاف التخصص الدراسي أو نمط السكن، وكذلك فإن تأثير التخصص قد يتغير تبعًا للجنس أو البيئة السكنية للطالب.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الرفاه النفسي يُعد ظاهرة نفسية واجتماعية معقدة تتأثر بعدة عوامل مترابطة في الوقت نفسه، وليس بعامل واحد فقط. فمثلًا قد يكون الذكور في التخصصات العلمية ومن سكان الحضر أكثر تمتعًا بالرفاه النفسي بسبب توفر فرص أكبر للدعم الاجتماعي والاستقلالية والانفتاح الاجتماعي، في حين قد تختلف هذه الدرجة لدى الإناث أو لدى سكان الريف نتيجة اختلاف الظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية.

كما أن طبيعة التخصص الدراسي قد تتفاعل مع نمط السكن في التأثير على الحالة النفسية للطلبة؛ فبعض التخصصات قد تتطلب جهودًا أكاديمية وضغوطًا دراسية أكبر، إلا أن تأثير هذه الضغوط قد يكون أقل لدى طلبة الحضر بسبب توفر الإمكانات والخدمات التعليمية والدعم النفسي والاجتماعي مقارنة بطلبة الريف. وفي المقابل، قد يتمكن بعض الطلبة من التكيف بصورة أفضل تبعًا للظروف البيئية والاجتماعية التي يعيشون فيها.

وقد يدل هذا التفاعل أيضًا على أن الذكور والإناث لا يستجيبون بالطريقة نفسها للظروف الأكاديمية والاجتماعية المرتبطة بالتخصص أو السكن. فالإناث مثلًا قد يتأثرن بصورة أكبر بالضغوط الاجتماعية أو القيود البيئية، بينما قد يكون الذكور أكثر قدرة على الاستفادة من فرص التفاعل الاجتماعي والأنشطة الجامعية، خاصة في البيئات الحضرية. لذلك فإن الجمع بين الجنس والتخصص ونمط السكن يؤدي إلى اختلافات في مستوى الشعور بالراحة النفسية والرضا عن الحياة.

ومن ناحية أخرى، فإن البيئة الحضرية قد توفر للطلبة – ذكورًا وإناثًا – فرصًا أكبر للتطور الشخصي وتحقيق الذات، لكن درجة الاستفادة من هذه الفرص قد تختلف حسب طبيعة التخصص والجنس. فالتخصصات العلمية مثلًا قد تمنح شعورًا أعلى بالإنجاز والطموح المهني لدى بعض الطلبة، بينما قد يشعر طلبة تخصصات أخرى بضغوط مختلفة تؤثر في مستوى رفاههم النفسي.

وتشير هذه النتيجة بصورة عامة إلى أن الرفاه النفسي لا يمكن تفسيره من خلال عامل واحد فقط، بل هو نتاج تفاعل مجموعة من العوامل الشخصية والأكاديمية والاجتماعية والبيئية. لذلك فإن فهم مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة يتطلب النظر إلى العلاقة المتبادلة بين الجنس والتخصص ونمط السكن معًا، لأن تأثير كل متغير يعتمد بدرجة كبيرة على المتغيرات الأخرى المرتبطة به .

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث يستنتج الباحث الاتي:

1. أظهرت نتائج البحث أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي، مما يدل على امتلاكهم درجة جيدة من التوافق النفسي والشعور بالرضا والاستقرار في حياتهم الجامعية والاجتماعية .
2. تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الرفاه النفسي ولصالح الذكور، مما يشير إلى أن الذكور كانوا أكثر شعورًا بالراحة النفسية والقدرة على التكيف مقارنة بالإناث .
3. كشفت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية في الرفاه النفسي، وهذا يدل على أن نوع التخصص الدراسي لا يؤثر بصورة مباشرة في مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة .

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (71) أبريل 2026
Volume (71) April 2026
IJOHSS

4. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الحضر والريف في الرفاه النفسي ولصالح طلبة الحضر، مما يعكس تأثير البيئة السكنية والخدمات والإمكانات المتوافرة في تعزيز الشعور بالاستقرار والرضا النفسي .
5. بينت النتائج وجود تفاعل بين متغيرات الجنس والتخصص ونمط السكن في الرفاه النفسي، مما يدل على أن الرفاه النفسي يتأثر بمجموعة عوامل مترابطة ومتداخلة، وأن تأثير كل متغير يعتمد على علاقته بالمتغيرات الأخرى.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالاتي:
1. ضرورة تعزيز برامج الإرشاد النفسي داخل الجامعات من خلال توفير خدمات نفسية وإرشادية تساعد الطلبة على تنمية الرفاه النفسي والتعامل الإيجابي مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية .
2. الاهتمام بصورة أكبر بالطالبات من خلال إعداد برامج دعم نفسي واجتماعي تسهم في تعزيز الثقة بالنفس وتقليل الضغوط والانفعالات السلبية التي قد تؤثر في مستوى رفاههن النفسي .
3. العمل على توفير بيئة جامعية داعمة لجميع التخصصات العلمية والإنسانية من خلال إقامة النشاطات الثقافية والاجتماعية والرياضية التي تعزز الشعور بالانتماء والرضا النفسي لدى الطلبة .
4. توجيه اهتمام خاص بطلبة الريف من خلال تقديم تسهيلات وخدمات جامعية وبرامج تكيف نفسي واجتماعي تساعدهم على مواجهة التحديات وتحسين مستوى الرفاه النفسي لديهم بما يقلل الفجوة بينهم وبين طلبة الحضر .
5. تشجيع إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول الرفاه النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل المستوى الاقتصادي والدعم الأسري والتحصيل الدراسي، من أجل الوصول إلى فهم أعمق للعوامل المؤثرة في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .

المقترحات:

في ضوء نتائج البحث يقترح الباحث الاتي:
1. إجراء دراسات مستقبلية تتناول الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات أخرى مثل المستوى الاقتصادي، والتحصيل الدراسي، والدعم الأسري، والذكاء الانفعالي .
2. إجراء بحوث مقارنة بين طلبة الجامعات الحكومية والأهلية لمعرفة أثر البيئة التعليمية في مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة .
3. اجراء دراسات تتناول العلاقة بين الرفاه النفسي وبعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل القلق، والاكتئاب، والتوافق النفسي، وجودة الحياة .
4. تصميم برامج إرشادية أو تدريبية تهدف إلى تنمية الرفاه النفسي لدى الطلبة، ثم دراسة فاعلية هذه البرامج في تحسين الصحة النفسية والتكيف الجامعي لديهم.

المصادر

1. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011). الإرشاد النفسي والتربوي. ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
2. إبراهيم، عبد الستار. (2008). علم النفس الإيجابي. ط1، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
3. التميمي، محمد جاسم. (2021). الرفاه النفسي وعلاقته بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العراق.
4. الحربي، فهد بن صالح. (2022). الصحة النفسية والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية
5. الاسدي ، سعيد جاسم ، فارس ،سندس عزيز(2015) الاساليب الاحصائية في البحوث للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والادارية والعلمية ، ط1 دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.
6. الخفاجي، علي عبد الحسين. (2018). الرفاه النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة الآداب، الجامعة المستنصرية، العراق.

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936

7. الداهري، صالح حسن. (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
8. الدليمي، سعد محمد. (2021). الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العراق
9. الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم، والغنام، محمد أحمد، وبكر، إبراهيم عبد الحسن. (1981). الاختبارات والمقاييس النفسية. جامعة الموصل، العراق.
10. الزوبعي، محمد عبد الكريم. (2020). الفروق في الرفاه النفسي تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، العراق.
11. زيتون، حسن حسين. (2004). مهارات التدريس رؤية في تنفيذ التدريس. عالم الكتب، القاهرة، مصر.
12. العبيدي، خالد عبد الستار. (2019). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
13. عبد الخالق، أحمد محمد. (2010). أصول الصحة النفسية. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
14. عبد زيد، زهراء عامر، والعايدي، علي عناد زامل. (2025). الرفاه الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الأساسية، جامعة واسط، العراق.
15. عطية، محسن علي. (2009). الجودة الشاملة والجديد في التدريس. دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
16. عودة، أحمد سليمان، والخليلي، خليل يوسف. (2002). الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
17. فيصل، سناء مجول، وصفر، شيماء نجم. (2013). الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، العراق.
18. حمودي، أسماء شاكر. (2013). القلق النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، جامعة واسط، العراق.
19. رحيم، علي جبار. (2019). الراحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
20. سليمان، سناء محمد. (2005). الصحة النفسية للإنسان. عالم الكتب، القاهرة، مصر.
21. مراح، علي، وعرقوب، محمد، وحمادي، فتحي. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، جامعة باتنة، الجزائر.
22. مرسي، كمال إبراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
23. ملحم، سامي محمد. (2010). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
24. Argyle, M. (2001). The Psychology of Happiness (2nd ed.). Routledge, London, UK.
25. Carr, A. (2011). Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths (2nd ed.). Routledge, London, UK.
26. Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing (3rd ed.). Sage Publications, California, USA.
27. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. Journal of Happiness Studies, 9(1), 1–11.
28. Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.
29. Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. American Psychologist, 55(1), 34–43.
30. Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(2), 137–164.

31. Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207–222.
32. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82(6), 1007–1022.
33. Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? Psychological Science, 6(1), 10–19.
34. Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press, New York, USA.
35. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. Annual Review of Psychology, 52, 141–166.
36. Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
37. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10–28.
38. Ryff, C. D. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. Perspectives on Psychological Science, 13(2), 242–248.
39. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727.
40. Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness. Free Press, New York, USA. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Free Press, New York, USA.
41. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. Sage Publications, California, USA.
42. Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology, 64(4), 678–691.
43. Wong, P. T. P. (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. Canadian Psychology, 52(2), 69–81.

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS.71.2026.936