

Psychological well-being and its relationship to academic achievement at Sultan Qaboos University - Sultanate of Oman

Hilal Salem Suleiman Al-Abri

Student Counseling Center || Sultan Qaboos University || Sultanate of Oman

Received:

19/06/2022

Revised:

12/07/2022

Accepted:

21/09/2022

Published:

30/01/2023

* Corresponding author:

hilalabri@squ.edu.om

Citation: Al-Abri, H. S.

(2023). Psychological well-being and its relationship to academic achievement at Sultan Qaboos University - Sultanate of Oman. Journal of Educational and Psychological Sciences, 7(1), 20–42.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.B190622>

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.B190622>

2023 © AJSRP • National Research Center, Palestine, all rights reserved.

• Open access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract: This study aimed to measure the psychological well-being of the students of Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman, as well as the level of academic achievement of the students. The researcher chose a random sample from the university student community for the academic year 2020/2021, which included 485 male and female students distributed among the university's various faculties, 295 female students and 195 male students.

The Raive Psychological Well-Being Scale was applied, as the arbitrators' validity and reliability were verified by Cronbach's alpha method. The study concluded that Sultan Qaboos University students enjoy a high degree of psychological well-being, with a percentage of (77%) of the sample tending to females. The study also concluded that there were no statistically significant differences between the sexes due to the college variable.

With regard to academic achievement, the study concluded that (28%) of university students enjoy a GPA between 3.01- 3.9 (very good) who tend to have more female students. Regarding the relationship between psychological well-being and academic achievement, the study concluded that there is a weak direct relationship between the two variables.

The study came out with a set of recommendations, the most important of which are legalizing the satisfaction of students' desires in acquiring various means of entertainment so that they can be used as an incentive for academic achievement and achievement, designing programs that correspond to the varying academic achievement of students in line with different levels of psychological well-being, and activating the role of counseling and psychological guidance for students who obtain low grades. In psychological well-being, preparing and codifying a measure of psychological well-being that is compatible with the university community and is commensurate with the nature of the Omani society.

Keywords: Psychological well-being, Academic achievement.

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس - سلطنة عُمان

هلال بن سالم بن سليمان العبري

مركز الإرشاد الطلابي || جامعة السلطان قابوس || سلطنة عُمان

الملخص: هدفت هذه الدراسة لقياس الرفاهية النفسية لطلبة جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان وكذلك مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة، وكذلك طبيعة العلاقة بين المتغيرين باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وقد أختار الباحث عينة صدفية من مجتمع طلبة الجامعة للعام الأكاديمي 2021/2020 شملت 485 طالبا وطالبة موزعين على كليات الجامعة المختلفة 295 طالبة و195 طالبا. وتم تطبيق مقياس رايف للرفاهية النفسية حيث تم التحقق من دلالات صدق المحكمين وكذلك الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، وقد خلصت الدراسة إلى أن طلبة جامعة السلطان قابوس يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية النفسية بنسبة (77%) من العينة تميل للإناث. كما خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين تعزى لمتغير الكلية، وفيما يتعلق بالتحصيل الأكاديمي خلصت الدراسة أن (28%) من طلبة الجامعة يتمتعون بمعدل تراكمي بين 3.01 – 3.9 (جيد جدا) تميل للطلبات أكثر. وعن العلاقة بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي خلصت الدراسة أن هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها تقنين إشباع رغبات الطلاب في اقتناء وسائل الترفيه المختلفة حتى يمكن أن تستخدم كحافز للتحصيل والإنجاز الأكاديمي، وتصميم برامج تتوافق مع التحصيل الأكاديمي المتباين للطلبة تتوافق مع مستويات الرفاه النفسي المختلفة، وتفعيل دور الإرشاد والتوجيه النفسي للطلبة الذين يحصلون على درجات متدنية في الرفاه النفسي، وإعداد وتقنين مقياس للرفاهية النفسية يتوافق مع المجتمع الجامعي يتناسب مع طبيعة المجتمع العماني.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، التحصيل الأكاديمي.

مقدمة.

يعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة وغير المحددة، وقد تناوله الباحثون من منظورات مختلفة، كذلك تم ترجمته بمصطلحات مختلفة مثل طيب الحياة النفسية أو حسن الحال (محمد عبد العظيم، 2008) أو جودة الحياة النفسية (عبد العزيز إبراهيم سليم، 2009) أو السعادة النفسية (حامد زهران، 2005) ويرى (Mayer's 1992) أن الرفاهية النفسية مفهوم معقد يشتمل على عدة أبعاد مثل المغزى من الحياة، العقلية الحيوية والسعادة. وسيستخدم الباحث مصطلحي الرفاهية النفسية والسعادة النفسية بنفس السياق في هذه الدراسة لوجود ترابط كبير بينهما يتمثل في تركيزهما على جودة الحياة.

من جانب آخر فالمهمة الأساسية لعلم النفس والإرشاد هي محاولة مساعدة الناس لحياة أكثر رفاه وسعادة إلا أن علماء النفس كان تركيزهم الأكبر على الانفعالات السلبية مثل: القلق، الاكتئاب، والضغط النفسية، والتشاؤم الأكثر تناولاً في بحوثهم واهتماماتهم ودراساتهم (الجمال، 2013).

وفي المنطقة العربية استخدم مصطلح (PWb) على نطاق كبير للمقارنة مع مصطلحات السعادة والرفاهية وجودة الحياة والصحة النفسية والرضا عن الحياة كذلك تحدث البعض عن مصطلحات مشابهة كالوجود النفسي الأفضل وجودة الحياة والرفاهية الإنسانية والرضا عن الحياة والسعادة النفسية وطيب الحياة النفسية (ضياء أبو عاصي، 2012). أصبحت الرفاهية النفسية من متطلبات الحصول على صحة نفسية إيجابية للأفراد خاصة في ظل التطورات الحديثة والتي بدورها عملت على إحداث ضغوطات متنوعة على الإنسان. كذلك سعى العديد من الباحثين إلى التركيز على الرفاهية النفسية لما لها من تأثير على شخصية وسلوك الفرد وللعلاقة المتبادلة بين الرفاهية النفسية وبعض الخصائص الإيجابية في الشخصية والمتمثلة في الإحساس بالرضا والثقة والقدرة على حل بعض المشكلات والوعي بالذات وبالآخرين والتعامل الإيجابي مع الذات ومع العالم الخارجي (Taylor, 2011).

كما توصلت بعض الدراسات العربية رغم قلتها إلى التعرف على علاقة جودة الحياة والرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي والدراسي كدراسة (كاظم والبهادي، 2007) التي لم تجد علاقة لجودة الحياة بالمعدل التراكمي وحصلت على تأثير لبعدها جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة شغل الوقت وإدارته.

وتظهر كذلك أهمية معرفة الفروق الإحصائية بين الجنسين في العلاقات الإيجابية مع الأسرة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والرضا الأكاديمي كما أشارت لذلك دراسة (السيد الشربيني، 2007) ميولاً لصالح الإناث.

مشكلة الدراسة:

بالنظر إلى الرفاهية النفسية كأحد المتطلبات الأساسية والهامة للأفراد في جميع مراحل الحياة خصوصاً في المرحلة الجامعية نتيجة الضغوط الدراسية التي يعاني منها الطالب الجامعي والتي تستدعي تمتع الطالب بقدر جيد من الرفاه النفسي الذي يحد من تلك الضغوطات. ومن خلال عمل الباحث كأخصائي إرشاد نفسي وتوجيه بجامعة السلطان قابوس وجد أن الحالات التي تتردد على المركز لديها الكثير من الحاجة للتعويض عن تخطي المراحل الدراسية لاسيما حينما يتعلق الأمر بالتحصيل الأكاديمي أو الرفاهية النفسية.

كذلك تؤكد العديد من الدراسات على أن الرفاهية النفسية للأفراد وارتباطها بكثير من المتغيرات حيث يمكن من معرفة مستوى الرفاهية النفسية للأفراد من مساعدتهم على تحقيق مستوى عالٍ من الصحة النفسية الإيجابية ومواجهة ضغوط الحياة اليومية والإحساس بالرضا والسعادة والى تحقيق التوافق الدراسي (Elias & Uguak 2006) وتحسين التحصيل الدراسي والاتجاهات نحو الدراسة (S alami 2010). وهذا ما عملت هذه الدراسة على كشفه ومعرفة مدى ارتباطه بين المتغيرات في الدراسة.

يحاول البحث الحالي الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي كمتغير معرفي يعبر عن الكفاءة المعرفية للفرد لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس _ سلطنة عمان وكذلك إمكانية التنبؤ بمدى اسهام الرفاهية النفسية في رفع التحصيل الأكاديمي لدى عينة البحث ومن هنا يمكن صياغة أسئلة البحث كالتالي:

1. ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان؟
2. ما مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان؟
3. هل هناك علاقة دالة احصائية بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى الدلالة ($0.05\alpha \leq$) في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان تعزى لمتغيري الجنس (ذكور – إناث)، الكلية؟

أهداف الدراسة:

تدور أهداف هذه الدراسة حول:

1. معرفة مستوى كلا من الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان.
2. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية ودلالاتها بين مستوى الرفاهية النفسية ومستوى تحصيلهم الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان.
3. معرفة مدى وجود فروق في الرفاهية النفسية باختلاف متغيري (الجنس- الكلية).

أهمية الدراسة:

● الأهمية النظرية:

- تعتبر قضية هذا البحث ضمن الاهتمام المتنامي حول الرفاهية النفسية وجودة الحياة:
1. في حدود علم الباحث فإن الدراسات في موضوع الرفاهية النفسية وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي تعتبر قليلة في الوطن العربي لاسيما بين طلبة الجامعات فهي إثراء للمكتبة العربية لدراسات من هذا النوع.
 2. يحاول الباحث توضيح العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والرفاهية النفسية ومعرفة الأبعاد الأكثر تأثيرا عليه.
 3. يقدم البحث تصورا ثقافيا عن الرفاهية النفسية لدى شريحة من طلبة جامعة السلطان قابوس.
 4. تقدم دراسة استكشافية جديدة للموضوع وتطرح موضوعا جديدا للبحث والدراسة والإثراء.

● الأهمية العلمية:

تأتي الأهمية العلمية لهذه الدراسة من خلال ما يلي:

1. توفير أداة لقياس الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات.
2. الاستفادة من النتائج في تحسين جودة الرفاهية النفسية للطلبة الجامعيين.
3. تقديم توصيات لوضع الحلول للمشاكل التي قد تعترض الطالب الجامعي.

حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية للدراسة بجامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان.
- الحدود الزمانية: نفذت الدراسة في العام الأكاديمي 2020-2021م.
- الحدود البشرية: شملت الدراسة طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان.

■ الحدود الموضوعية: العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

- 1- الرفاهية النفسية: القدرة على تنظيم الذات والانفعالات وخصائص الشخصية والخبرة في الحياة والزيادة في العمر والتعلم، كما أنها ترتبط بالعديد من الخصائص الإيجابية مثل التفاؤل والأمل وتقدير الذات والرضا عن الحياة والسعادة والتعاطف والتكيف مع البيئة.
وتعرف إجرائياً: أنها هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس "الرفاهية النفسية" المستخدم في هذه الدراسة.
- 2- التحصيل الأكاديمي: يصف المخرجات الأكاديمية التي تشير إلى مدى تحقيق الطالب لأهداف التعلم الخاصة به. قد يشير التحصيل الأكاديمي إلى إكمال المعايير التعليمية مثل درجة البكالوريوس، وغالباً ما يتم قياس التحصيل الأكاديمي من خلال الامتحانات أو التقييمات المستمرة (احمد إبراهيم احمد، 2000)
ويعرف إجرائياً: المعدل التراكمي المرصود للطالب نهاية كل فصل دراسي.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري.

التحصيل الأكاديمي level Achievement:

يهتم المختصون في ميدان التربية وعلم النفس بالمستوى التحصيلي، لما له من أهمية كبيرة في حياة الطالب الدراسية. فهو ناتج عما يحدث في المؤسسة التعليمية من عمليات تعليم متنوعة ومتعددة لمهارات ومعارف وعلوم مختلفة تدل على نشاطه العقلي المعرفي (الجلالي، 2011، ص 22).

ترتبط الجودة في التعليم العالي في معظم الأحيان حدسياً بما هو جيد وذو قيمة عالية، وتفهم عادة بدلالة التميز والاتساق والحصول على معايير ومستويات محددة مسبقاً، ورضا المستفيدين وملائمة المنتج أو الخدمة للغرض الذي صنع أو وضع من أجله، ولقد أصبحت الجودة وتحسين الأداء في التعليم عامة، وفي التعليم العالي خاصة هما كبيراً وذلك لمقابلة وتحديد الاحتياجات للمجتمع والذي تتوقف عليه جودة العاملين فيه وفي مخرجاته وفق المناهج المرسومة بالدقة المطلوبة ومواكبة الاحتجاجات، "وتتم الجودة من خلال التحسين الذاتي والمؤسسي والذي يشمل تقويم نوعية التعليم العالي في عدة جوانب تتضمن: أنظمة الجامعة وفعالية المؤسسة، السياسات ورسالة الجامعة، التخطيط، التمويل، إدارة البرامج، العلاقات الداخلية والخارجية، الالتزام بالتقويم والاعتماد وضبط الجودة". (محمد، 2012 ص 101).

يؤكد (حمودي، 2009) أن موضوع تدني التحصيل الدراسي هو مشكلة عالمية لا يكاد يخلو منها مجتمع من المجتمعات، وهو موضوع دقيق وحساس يتعلق بمستقبل الأبناء وحياتهم الاجتماعية والمهنية واستقرارهم النفسي أو اضطرابهم في الطفولة والشباب، وهو إحدى سمات نواتج النظام التعليمي في البلدان العربية.

ويعتبر التحصيل الدراسي ذو أهمية كبيرة في حياة الفرد وأسرته، فهو ليس فقط تجاوز مراحل دراسية متتالية بنجاح والحصول على الدرجات التي تؤهله لذلك، بل يجعل الطالب يتعرف على حقيقة قدراته وإمكاناته، كما أن وصوله إلى مستوى تحصيلي مناسب في دراسته للمواد المختلفة يبث الثقة في نفسه ويدعم فكرته عن ذاته، ويبعد عنه القلق والتوتر مما يقوي صحته النفسية، أما فشله في التحصيل، فإنه يؤدي به إلى فقد الثقة بنفسه والإحساس بالإحباط والنقص ويؤدي به إلى التوتر والقلق، وهذا من دعائم سوء الصحة النفسية للفرد، كما يعد التحصيل الدراسي الطريق

الإجباري لاختيار نوع الدراسة والمهنة، وبالتالي تحديد الدور الاجتماعي الذي سيقوم به الفرد، والمكانة الاجتماعية التي سيحققها، ونظرته لذاته، وشعوره بالنجاح ومستوى طموحه (بدور، 2008): (الحموي، 2010).

مفهوم التحصيل الأكاديمي:

عرف قاموس علم النفس المستوى التحصيلي بأنه مستوى من كفاءة الإنجاز في العمل الدراسي ويمكن تحديده بواسطة الاختبارات المقننة لتقويم عمل الطالب. وعرفه السلخي (2013، ص26) بأنه مدى اكتساب الطالب للحقائق والمفاهيم والمبادئ والنظريات التعليمية في مرحلة دراسية أو في صف دراسي معين أو مساق معين، ومدى تمكنه من ذلك. ويرى بأنه يقاس بالمجموع العام لعلامات الطالب في المقررات الدراسية. ولقد أوضحت نتائج العديد من الدراسات أن المستوى التحصيلي الذي يصل إليه الطالب لا يتوقف عند حظه من الطاقة العقلية فقط، بل يتأثر بعوامل ومتغيرات متعددة منها المتغيرات الدافعية والانفعالية والاجتماعية والاقتصادية (الجلالي، 2011، ص22) كذلك يرى العيسوي، 1989 بأن التحصيل هو المقدار من المعرفة أو المهارة التي يحصل عليها الفرد نتيجة التدريس والمروء بخبرات سابقة وتستخدم كلمة التحصيل العام في الدراسات التدريجية التي يلحقها بها. كما عرفه شابن وأولدز، 1964م بأنه مستوى الكفاءة في انجاز العمل التعليمي، بحيث يمكن تحديده بواسطة الاختبارات المعينة لتقويم عمل التلاميذ (سالم وآخرون، 2012، ص6).

العوامل المؤثرة في المستوى التحصيلي:

يرجع الباحثون تدني التحصيل الدراسي إلى أسباب عديدة منها: المعلم، الأسرة، البيئة الاقتصادية والاجتماعية، الحالة النفسية والعقلية للطالب نفسه، ويشير هريدي (2003) إلى أن كل من مارس عملية التدريس يقر بوجود مجموعة من الطلاب الذين يعجزون عن مسايرة بقية زملاء في تحصيل المنهج المقرر واستيعابه. ويضيف علي، 2001 بأن تدني المستوى التحصيلي في مادة ما ينسحب سلباً على بقية المواد الأخرى وقد عرض (السلخي، 2013، ص26) مجموعة من العوامل التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب سنستعرضها على النحو التالي:

أ- عوامل نفسية Intelligence

1. الذكاء: يكاد يتفق معظم علماء النفس على العلاقة الوثيقة بين الذكاء والمستوى ويميلون إلى الاستمرار في الدراسة لمدة أطول، في حين يميل بعض الطلبة ذوو الذكاء المنخفض إلى التقصير في الأداء التحصيلي وعدم مواصلة الدراسة. إلا أن هذا لا يمنع وجود بعض من ذوي التحصيل المنخفض أذكاء، ولكنهم يفتقرون إلى المثابرة أو يفشلون لأسباب تتعلق بتقدير الذات والدافعية المنخفضين.
2. دافعية الإنجاز: يعد من العوامل المهمة التي تؤثر في تحصيل الطلبة، فضعف أو تدني الدافع قد يؤثر سلباً على المستوى التحصيلي رغم توفر عامل الذكاء. حيث تعمل الدافعية على زيادة الإنجاز في حين قلة الدافعية قد تدفع بالطلاب الذكي إلى عدم القدرة على الإنجاز.
3. قلق الاختبار: اتفق علماء النفس على أن درجة مناسبة من قلق الامتحان قد تدفع الإنسان نحو التعلم، لكن إذا ازدادت نسبة القلق عن هذه الدرجة تصبح عائقاً للتحصيل والتعلم.
4. تقدير الذات: يبدو أن الذين يكون انجازهم الدراسي سيئاً يشعرون بالنقص، وتكون لديهم اتجاهات سلبية نحو الذات. كما أن تقدير الذات الجيد عامل ضروري للنجاح المدرسي.

5. مراكز الضبط: وجدت الدراسات أن ذوي الضبط الداخلي أكثر قدرة على التحكم ببيئتهم من ذوي الضبط الخارجي، كما أنهم أكثر استقلالية في سلوكهم وأنهم أكثر قدرة على تحمل مسؤولية نجاحهم وفشلهم أثناء التحصيل الدراسي. كما أنه كلما كان مركز الضبط أكثر داخلية كان المستوى التحصيلي أفضل.

ب- عوامل ديموغرافية:

1. المستوى الاقتصادي الاجتماعي تتضمن عوامل كدخل الأسرة، وحجم الأسرة، والمستوى المادي، والروابط الأسرية والعلاقات الاجتماعية. ويعتقد بتأثيرها المباشر على المستوى التحصيلي، إلا أن الدراسات اختلفت في مدى تأثيره.

2. المستوى الثقافي حيث تلعب ثقافة الفرد وثقافة الأسرة والمجتمع دورا مهما في المستوى التحصيلي للفرد، فكلما ارتقى المستوى الثقافي ارتقى المستوى التحصيلي. ويقوم المستوى التحصيلي على مبادئ أشارت لها اسماعيلي (2011) في دراستها متمثلة بالآتي:

- الأصالة والتجديد: تخلق روح التحدي والتفكير العلمي والمنطقي المستمر لدى الطالب، وتساعد على زيادة مستواه التحصيلي.

- التعزيز: فالتعزيز له تأثير على مختلف الجوانب العقلية وبالتالي التأثير على المستوى التحصيلي.

- المشاركة: تعمل المشاركة على تنمية الذكاء والتفكير لدى الطالب، وتخلق روح المنافسة بين الطلبة، بالتالي تنمية رصيدهم العلمي وتحسين مستواهم التحصيلي في آخر المطاف.

- الدوافع: إذ يتوجب الكشف عن الدوافع التي تحرك الطالب نحو الأداء التحصيلي الجيد والإنجاز، وبالتالي تحسن المستوى التحصيلي.

3. الاستعدادات والميول أن العوامل والاستعدادات النفسية والجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، هي عوامل مرتبطة ارتباطا وثيقا ببعضها البعض، وتعتبر عاملا حاسما في عملية التحصيل. فكلما زاد ميل الطالب إلى نوع من أنواع الدراسات أو التخصصات واستعداداته له، كلما زاد مستواه التحصيلي فيها والعكس.

4. البيئة بصفة عامة التي يعيشها الطالب في الأسرة والشارع تلعب دورا لا يستهان به في تقوية وإضعاف المستوى التحصيلي.

كذلك يمكن التطرق هنا إلى العوامل المؤثرة في التعلم بشكل عام من خلال نظرية كارول والتي تشير إلى مبدأ فلسفي رئيس في التربية يتلخص في أن معظم التلاميذ بإمكانهم إتقان كل شيء يقدمه المدرس بالمستوى التحصيلي المطلوب، أخذنا بعين الاعتبار ميولهم ومعارفهم السابقة، وتوفر لهم أسلوب تدريس جيد ووقت كاف للتعلم. وقد قسم كارول مكونات التعلم لإتقان إلى عوامل متصلة بالتعلم وهي الموهبة والمثابرة والقدرة على فهم ما يتعلم، وعوامل أخرى متصلة بظروف التعلم وهي فرصة التعلم ونوعية التعليم، وهو ما يعرف بالمتطلبات السابقة لتعلم أي مهمة تعليمية (عبد الله، 2004، 168).

الرفاهية النفسية Psychology well-being

تختلف المفاهيم التي تناولت مصطلح Psychology well-being في الأبحاث السابقة بين جودة الحياة أو الرفاهية أو السعادة أو الصحة النفسية أو طيب الحياة النفسية أو الرفاه النفسي وقد حظي هذا المصطلح باهتمام متزايد من الباحثين في العقد الأخير وبمراجعة التراث البحثي والوقوف على أبرز المفاهيم نجد أن هناك الكثير من الأسئلة حول تعريف هذا المفهوم دون إجابة وعلى الرغم من اهتمام العديد من الأبحاث إلا أن العديد من المحاولات ركزت فقط على أبعاد الرفاهية النفسية بدلا من التركيز على التعريف وينبع هذا المصطلح من علم النفس الإيجابي ويتضمن الشعور العاطفي بالمتعة وغياب الألم ولا يقتصر على سمات الفرد الشخصية بل يشمل التفاعل بين تلك السمات وخصائص البيئات الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد.

وترجع المحاولات الأولى لاستكشاف مفهوم الرفاهية النفسية لأبحاث رايف وكيس (ryff&keyes,1995) إلا أن أبحاثهم لم تقدم صياغات نظرية توضح هذا المفهوم وأرجع رايف هذا إلى صعوبة تعريف الكثير من المصطلحات في مجال الصحة النفسية بشكل دقيق.

كذلك يرى بيرتون سينجر وكارول رايف (1998) أن الرفاهية النفسية تتطلب صحة في العقل والجسد معا ولا يمكن التفريق بينهما وبالتالي فإن القياس الأمثل والأكثر للصحة الإيجابية يرى على اشتماله على المكونات النفسية والبدنية والكيفية التي يؤثر كل منهما على الآخر والحقيقة التي لا يمكن الجدل فيها أن الأسس الفسيولوجية للحالة الإيجابية التي يكون عليها العقل هي التي تشكل الملامح الأساسية لتفسير الميكانزمات التي تتضمن الصحة النفسية الإيجابية.

وتشير (نيكولا كايكيران 2011) إلى الاهتمام الذي يبديه علم النفس الحديث إلى الجوانب الإيجابية بدلا من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات واختلالات واحد أهم هذه التنظيرات هي الرفاهية النفسية والتي تندرج تحت علم النفس الإيجابي والتي تشير في مجملها إلى المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة ويعتبرها البعض مرادفا للسعادة.

على الرغم من الاختلافات في المناهج فإن معظم الباحثون يعتقدون أن الرفاهية النفسية هي عبارة عن بنية متعددة الأبعاد يمثل كل بعد منها جزء من الرفاهية النفسية فالفرد يحصل على درجات عالية في الرفاهية النفسية عندما يوجد لديه فائض من التأثيرات الإيجابية أكثر من التأثيرات السلبية في حين يحصل الفرد على درجات منخفضة في الرفاهية النفسية عندما تكون التأثيرات السلبية أكثر من الإيجابية.

ويعد تناول الرفاهية النفسية هو في صميمه تناول الشخصية والفرد المتمتع بالصحة النفسية والتي حددها كلا من (حامد زهران، 2005) (وكوري كيز، 2003) في عدة نقاط مهمة وهي:

- الشعور بالسعادة مع النفس بحيث يكون الانسان مطمئنا من خلال الروح الطيبة والامن والطمأنينة ومن جانب اخر تحقيق عناصر الانفعال الإيجابي والتي لو شعر بها الفرد لمدة بسيطة.
- الشعور العام بالراحة والسعادة النفسية عن الحياة أو بعض مجالاتها.
- الشعور الإيجابي نحو الحياة التي انقضت والرضا بما قد كان فيها من احداث.
- الشعور المتبادل مع الاخرين أو السعادة المتبادلة والتي يظهر من خلال القبول الاجتماعي والتحقيق الاجتماعي والنضج الشخصي والهدف من الحياة والاسهام الاجتماعي والتمكن من البيئة والتماسك الاجتماعي والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الاخرين والتكامل الاجتماعي.

وفي أبحاثه الأخيرة استطاع رايف أن يحدد نموذجا نظريا يتكون من ستة عوامل تسهم في تشكيل الرفاهية النفسية هي (الاستقلال- التحكم في البيئة - العلاقات الاجتماعية مع الاخرين- هدف الحياة - تحقيق الذات - نمو الشخصية) وأضافت أبحاث أخرى أبعاد إضافية مثل السعادة والقدرة على تحقيق الأهداف ولعل هذا يؤكد أن الكثير من الباحثين ركزوا على تحديد العوامل التي تشكل الرفاهية النفسية أكثر من تركيزهم على تعريف الرفاهية النفسية.

مفهوم الرفاهية النفسية:

كما أشرنا أعلاه أن مفهوم الرفاهية النفسية يصعب تحديده بشكل دقيق للأسباب المذكورة أعلاه فسوف يعتمد الباحث إلى استعراض مجموعة من المفاهيم، حيث عرفها شاين وجونسون (shine&goohnson1978) بأنها تقييم شامل لطيب الحياة النفسية للشخص وفق المعايير التي يختارها لنفسه"، كذلك تحدثت أماني عبد المقصود (2006) عن الرفاهية النفسية والتي أطلقت عليها السعادة النفسية هي شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية.

كذلك عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها تصور الفرد لوضعه في الحياة في محيط النظام الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه وعلاقة هذا بأهدافه ومعايير وتوقعاته واهتماماته فالرفاهية كمفهوم واسع النطاق يتأثر بشكل معقد بصحة الشخص البدنية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية وعلاقة بالبيئة التي تكسبه سماته المميزة (world health organization 1997).

مما تم استعراضه أعلاه فإن التعريفات مختلفة للرفاهية النفسية حسب المداخل المعرفية والمدارس المختلفة التي تناولت هذا التعريف وذلك لتداخل المفهوم مع مفاهيم أخرى وهذا ما يجعل من تحديد مفهوم الرفاهية النفسية بشكل دقيق من الأمور الصعبة.

وفي هذا البحث اعتمد الباحث على كون الرفاهية النفسية عبارة عن مجموعة من الابعاد مجتمعة أو بعض منها تشكل الرفاه الإنساني بحيث يمكن للإنسان أن يعيش رفاه نفسي من خلال الدمج بين مجموعة من الابعاد التي تحدث عنها رايف وهي بالتالي غير مقتصرة على بعد واحد.

مداخل دراسة الرفاهية النفسية:

تشير كارول ريف وآخرون 2004 أن بحث الانسان عن الشعور بالفرح والسعادة واللذة قديم قدم الانسان فيحثه عن السعادة والسرور والرضا ظهر حتى في الكتابات اليونانية القديمة أمثال ابيقروس epicurus بالإضافة إلى الفلسفات اللاحقة لهيوز وبيتنام وفي العصر الحالي يهتم علم النفس اللذة بالدراسة العلمية لما يحققه لنا الشعور بالفرح والسعادة ويجنبنا الحزن والكآبة ويرى أيد أدنر ويفترض أن الرفاهية تتركز في التقييمات والخبرات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد وعرفها بأنها الخبرات المتكررة من المشاعر السارة والمفرحة التي تؤثر على حياة الفرد ومستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة فقد أوضح ثلاثة عوامل تتضمنها الرفاهية النفسية وهي الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والتأثير السلبي.

النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

أولاً: الذكاء الانفعالي:

تعد نظرية الذكاء الانفعالي إحدى النظريات الحديثة في علم النفس التي ظهرت لتنبه أصحاب نظريات الذكاء للدور الكبير الذي يلعبه النظام الانفعالي في النظام المعرفي للقدرات البشرية، ولتحدي المداخل التقليدية في مجال الانفعالات، وقد نظرت إلى الانفعالات بوصفها معوقة للنشاط المعرفي، وأن الانفعالات والذكاء مجالان منفصلان. وبذلك يعد الذكاء الانفعالي التطور الأخير في فهم العلاقة بين العقل والانفعال، ونقطة تحول في الصراع الطويل بين المفاهيم العقلية للذكاء، وتلك المداخل التقليدية في مجال الانفعالات.

وقد انقسم الباحثون المهتمون بدراسته إلى فريقين: فريق يرى أن الذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من القدرات العقلية ومنفصل عن سمات الشخصية المزاجية (نماذج القدرة العقلية للذكاء الانفعالي)، والفريق الثاني يرى أن الذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من الكفاءات الشخصية والاجتماعية (الكفاءات الوجدانية) وغير مستقل عن سمات الشخصية المزاجية النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي) (الدردير 2004).

إن نظرية القدرة للذكاء الانفعالي تقسم الذكاء الانفعالي إلى أربعة مكونات، أو فروع: (الإدراك الانفعالي، التيسير الانفعالي للتفكير، الفهم الانفعالي، إدارة الانفعالات). وقد ميز ماير وآخرون بين الفرع الثاني وهو استخدام الانفعالات لتيسر في عملية التفكير، والفروع الأخرى للنموذج. إذ يشمل الفرع الأول والثالث والرابع الاستدلال حول الانفعالات في حين يشمل الفرع الثاني استخدام الانفعالات لتعزيز الاستدلال (Mayer,2008)

التفاؤل:

يعد مفهوم التفاؤل، والمفهوم المقابل له التشاؤم من المفاهيم الحديثة نسبياً التي دخلت إطار البحث المكثف في مجال علم نفس الصحة والتخصصات النفسية الأخرى، ويشير التفاؤل إلى ميل الفرد لاعتقاد بحدوث النتائج الإيجابية، بينما يشير التشاؤم إلى اعتقاد الفرد بحدوث النتائج السلبية في المستقبل (Landa- Augusto, 2011). ويرى شاير، وكارفر أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية، تتضمن توقعات عامة حول المستقبل. وقد أعطى كل منهما نواحي عدة يمكن التفريق فيها بين المتفائلين، والمتشائمين، فالمتفائلون يستخدمون استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشكلة تستند على العاطفة كالتقبل، والاستعانة بالمدح، والصياغة الإيجابية للموقف الذي يواجهونه، في حين يميل المتشائمون إلى المواجهة من خلال الرفض الظاهر، وعدم الاهتمام من الناحية العقلية، والسلوكية بالأهداف التي تعترضها المؤثرات بغض النظر عما إذا كانت الحلول ممكنة للمشكلة أو لا (الموسوي العن كوشي، 2011).

الأبعاد الستة للرفاهية النفسية

فيما يلي الأبعاد الستة التي توضح هذا الرفاه النفسي. سوف نرى ذلك، بالتأكيد، هناك الكثير منهم يجب أن نطوره لتحقيقه.

الاستقلالية: يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب مستقل وينظم سلوكه أو سلوكها بشكل مستقل عن الضغوط الاجتماعية. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «لدي ثقة في رأئي، حتى لو كانت معارضة للوعي الجمعي»

التحكم البيئي: يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب متمكن من استخدام الفرص بكفاءة، ولديه حس تحكم في إدارة العوامل والأنشطة البيئية، بما في ذلك إدارة شؤونه اليومية وخلقه موافقاً لمنفعة حاجاته الشخصية. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «إنني أشعر في العموم بأنني مسؤول عن الموقف الذي أعيش فيه». **النمو الشخصي:** يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب يستمر في تطوير نفسه، مرحب بالخبرات الجديدة، وأنه مدرك لتحسن السلوكي والنفسي عبر الزمن. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «أظن أنه من المهم أن يعيش المرء خبرات جديدة تتحدى طريقة تفكيره حول نفسه وحول العالم».

العلاقات الإيجابية مع الآخرين: يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب يشترك في علاقات جادة مع الآخرين، وتتضمن هذه العلاقات التعاطف، الألفة، والمودة المتبادلة. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «يصفني الناس على أنني إنسان معطاء، ومستعد لمشاركة وقتي مع الآخرين».

الحياة الهادفة: يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب يملك هدفاً محدداً قوياً ولديه قناعة بأن للحياة معنى. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «بعض الناس يهيمون بلا هدف خلال حياتهم، لكنني لست منهم». **تقبل الذات:** يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن للمجيب موقفاً إيجابياً تجاه نفسه. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «إنني أحب معظم جوانب شخصيتي»

ثانياً- دراسات سابقة:

- أ- دراسات تناولت التحصيل الأكاديمي:
- هدفت دراسة (الهواري، 2015) الحالية إلى التعرف على مستوى استخدام طلبة جامعة مؤتة لشبكتي الواتساب والفيسبوك وعلاقته بكل من البناء القيمي وفعالية الذات الأكاديمية، حيث تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، من الطلبة المسجلين في مواد إجباري جامعة (اللغة العربية، اللغة الإنجليزية، التربية الوطنية، والعلوم

العسكرية) والمسجلين على الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2014/2015م، منهم (210) ذكراً و(290) أنثى، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أداة مكونة من ثلاثة أجزاء: الأول: عدد الساعات التي يقضيها الطالب في استخدام تطبيقي الفيسبوك والواتساب، والثاني: مقياس روكيش للبناء القيمي تكون من (38) فقرة، والثالث: يقيس فعالية الذات الأكاديمية وتكون من (33) فقرة، تم التأكد من صدقها وثباتها. أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط استخدام طلبة جامعة مؤتة للفيسبوك (6.31) ساعة، ومتوسط استخدام الطلبة للواتساب (6.47) ساعة، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة في مستوى استخدام طلبة جامعة مؤتة للفيسبوك والواتساب والبناء القيمي وفعالية الذات.

- كما هدفت دراسة (عبد الفتاح والشوريجي، 2015) إلى فحص تأجيل الإشباع الأكاديمي وعلاقته بالمحددات الدافعية والتحصيل الدراسي وساعات الاستذكار لدى عينة من 200 طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية في سلطنة عمان. وقد أظهر تحليل المسار أن المحددات الدافعية ترتبط إيجابياً بتأجيل الإشباع الأكاديمي الذي بدوره يرتبط إيجابياً بالتحصيل الدراسي وساعات الاستذكار. وأظهر تحليل التوسط أن تأجيل الإشباع الأكاديمي يتوسط العلاقات بين المحددات الدافعية والتحصيل الدراسي وساعات الاستذكار. كذلك كانت هناك فروق دالة إحصائية في تأجيل الإشباع الأكاديمي لصالح الإناث.

- قام (الشرف، 2017) بدراسة هدفت للكشف عن القلق الأكاديمي وعلاقته بالتحصيل الدراسي، والتعرف على الفروق في أبعاد القلق الأكاديمي والتي تعزى لمتغيري (النوع، والتخصص). وتكونت عينة الدراسة من (638) طالبا من طلاب جامعة طيبة من الجنسين. وأعد الباحث مقياس القلق الأكاديمي وأبعاده (عجز أداء المهام الدراسية، الأعراض الفسيولوجية، القلق من الأداء التعليمي، نقص الثقة بالنفس، الخوف من الفشل). وكشفت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى القلق الأكاديمي لدى طلاب جامعة طيبة من الجنسين، ووجود فروق بين الذكور والإناث في جميع أبعاد القلق الأكاديمي لصالح الإناث، ووجود فروق في بعد عجز أداء المهام الدراسية لصالح طلاب التخصص العلمي، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي) في بقية أبعاد القلق الأكاديمي، وعدم وجود ارتباط بين القلق الأكاديمي والتحصيل الدراسي.

- كما هدفت دراسة (المسعودي، 2017) إلى التعرف على السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث تم تطبيق مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي بعد التأكد من شروطه السيكمومترية على عينة بلغ قوامها (490) طالبا وطالبة منتظمين بالدراسة بجامعة تبوك ممن تتراوح أعمارهم ما بين (18-22) عاماً، بواقع (240) طالب و(250) طالبة وتم التطبيق بالفصل الدراسي الأول 1438-1439هـ، وبعد التصحيح واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة ببرنامج SPSS أظهرت النتائج أن مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة جامعة تبوك جاء بشكل عام بدرجة متوسطة، وأن ترتيب أبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لديهم جاء كالتالي بعد الإيثار، يليه التعاون وهما بمستوى تقدير مرتفع أما بعد العطاء والتعاطف والمساعدة بمستوى تقدير متوسط، كما توجد علاقة دالة إحصائية بين السلوك الاجتماعي الإيجابي والتحصيل الأكاديمي، وكذلك توجد فروق في السلوك الاجتماعي الإيجابي تبعاً للنوع، والتخصص، وللمستوى الدراسي ومكان الإقامة، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات.

- كما أشار (النواصرة وهوراني، 2018) في دراسته إلى الكشف عن مستوى التفاؤل والتشاؤم الكلي وأبعاده لدى عينة من الطلبة الموهوبين والعاديين في مدراس محافظة عجلون/الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس، الصف) والمستوى الاقتصادي للأسرة والتحصيل الأكاديمي. ولتحقيق أغراض الدراسة استخدم الباحث اختبار التفاؤل والتشاؤم الذي تم إعداده وتطويره اعتماداً على مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي أعده ديمبر (Dember1989)

وطوره إلى البيئة العربية د/مجمدي الدسوقي، وتم إيجاد دلالات صدق وثبات هذا المقياس، وتكونت العينة (230) طالبا وطالبة (92 من الطلبة الموهوبين) و(138 من الطلبة العاديين) تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من الصفوف الأساسية العليا والثانوية، وتم تحليل البيانات من خلال إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإيجاد قيمة (ت)، وتحليل التباين المتعدد ومعاملات الارتباط وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاؤل والتشاؤم الكلي بين الطلبة العاديين والموهوبين مرتفعا كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في درجات التفاؤل والتشاؤم الكلي وأبعاده بين الطلبة (الموهوبين) تبعا لمتغير الصف والجنس؛ بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في درجات التفاؤل والتشاؤم الكلي وأبعاده بين الطلبة (العاديين)، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل والتشاؤم الكلي وأبعاده بين الطلبة (الموهوبين والعاديين) تبعا لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة، كما تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية في مستوى التفاؤل والتشاؤم الكلي بين الطلبة الموهوبين والتحصيل الأكاديمي، بينما لم يتبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم الكلي وأبعاده بين الطلبة العاديين والتحصيل الأكاديمي، كما نوقشت النتائج في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، وتم اقتراح بعض التوصيات بناء على نتائج الدراسة.

- وأشار (يونس، 2018) إلى تسليط الضوء على الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الطالبات المعلمات بالجامعة. واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت مجموعة البحث من 120 طالبة من طالبات البكالوريوس بقسم رياض الأطفال. وتمثلت أدوات البحث في مقياس الذكاء الروحي، ومقياس جودة الحياة، ومقياس الإنجاز الأكاديمي. وارتكز الإطار النظري للبحث على عدة عناصر، هي كالتالي، مفهوم الذكاء الروحي، ومفهوم جودة الحياة، ومفهوم الإنجاز الأكاديمي. توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات مرتفعت الإنجاز الأكاديمي ومنخفضات الإنجاز الأكاديمي في جودة الحياة لصالح الطالبات ذوات الإنجاز الأكاديمي المرتفع. كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات مرتفعت الإنجاز الأكاديمي ومنخفضات الإنجاز الأكاديمي في الذكاء الروحي لصالح الطالبات ذوات الإنجاز الأكاديمي المرتفع. وأوصي البحث بضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المتعلقة بجودة حياة معلمة رياض الأطفال، وحصص مختلف الأسباب التي تؤدي إلى عدم الإحساس بجودة الحياة حتى تتوفر المعلومات والبيانات لدى المسؤولين ومتخذي القرار، وضرورة إعداد دورات تهتم بتنمية الذكاء الروحي وجودة الحياة لطالبات الجامعة. واقترح البحث ضرورة إجراء بحوث لتنمية الذكاء الروحي لتحسين الإنجاز الأكاديمي لطالبات الجامعة، وعلاقة الذكاء الروحي بالقيادة لدى الطالبات المعلمات.

ب- دراسات تناولت الرفاهية النفسية:

- هدفت دراسة (طه، 2014) إلى تحديد العلاقة بين الانتماء والرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم، والكشف عن الفروق بين الآباء المغتربين وأبنائهم في الانتماء والرفاهية النفسية. وتحديد المتغيرات المنبئة بالانتماء. طبقت الدراسة على عينة من الطلاب المغتربين في المرحلة المتوسطة والثانوية وأبنائهم، شملت العينة خمس جنسيات عربية بلغ عددهم (89) طالباً وآباءهم. استخدمت الدراسة مقياس الانتماء للمغتربين وأبنائهم من إعداد الباحثة يضم أربعة أبعاد هي (الهوية- الولاء- الالتزام- التواد)، كما استخدمت الدراسة مقياس رايف للرفاهية النفسية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة بين أبعاد الانتماء وأبعاد الرفاهية النفسية لدى المغتربين من الآباء وأبنائهم، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الآباء والأبناء في أي من أبعاد الانتماء أو الرفاهية النفسية، أو وضحت النتائج وجود عاملين من بين عوامل الرفاهية النفسية تنبأ بالانتماء هما نمو الشخصية لدى الآباء المغتربين ومعنى الحياة لدى الأبناء. تقدم الدراسة توصيات لتعزيز الانتماء والرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم.

- هدفت دراسة (ياسين وآخرون، 2014) لبحث إمكانية مستوى الصداقة على التنبؤ بالرفاهية النفسية وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية على الرفاهية النفسية، بتطبيق مقياس (الصداقة والرفاهية النفسية) من إعداد الباحثة وذلك بالاعتماد على عينة مكونة من 139 (31 ذكر و 108 أنثى) طالباً جامعياً من طلاب السنة الرابعة من كلية التربية العائدة لجامعة عين شمس قسيمي الآداب والعلوم، في الفصل الدراسي الثاني 2012 – 2013 م. لتوضح النتائج أن الرفاهية النفسية لا تختلف باختلاف النوع، وكشف مقياس الصداقة عن قدرته في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وكشف التحليل العاملي عن ثلاث عوامل لارتباط مهارات الصداقة بالرفاهية النفسية.
- تعتبر دراسة (Panahi, Soheila, 2016) هي محاولة للتحقيق في المدى الذي وصلت إليه مكونات العاطفة المعرفية حيث ترى أن التنظيم والدعم الاجتماعي والنشاط البدني تؤثر على الصحة النفسية لطلاب الدراسات العليا في جامعة ماليزية (جامعة بوترا ماليزيا). تم اختيار ما مجموعه 534 طالب دراسات عليا من هذا الجامعة وتم تحديد حجم العينة من خلال أخذ العينات النسبي. تم تحليل البيانات باستخدام
- نموذج المعادلة الهيكلية. كشفت نتائج الدراسة أن الرفاه النفسي لطلاب الدراسات العليا الماليزيين تأثر بشكل كبير بالتخطيط، والكوارث، ودعم الآخرين المهمين، إعادة التقييم، اللوم الآخر، اللوم الذاتي، دعم الأصدقاء، الوضع في المنظور، القبول، والمشي، ولكن يبدو أن التخطيط كان الاستراتيجي الرئيسية التي أثرت على الرفاه النفسي لطلاب الدراسات العليا الماليزيين في هذه الدراسة.
- هدفت دراسة (خرنوب، 2016) إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من (147) طالباً من طلبة قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، منهم (30) طالباً، و(117) طالبة. استخدم في هذا البحث مقياس الرفاهية النفسية لرايف (1989) ترجمة وإعداد الباحثة، ومقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل لماير وآخرون (1997) ترجمة، وإعداد الباحثة، والقائمة العربية للتفاؤل، والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (1996). وباستخدام معامل الارتباط، واختبار "ت"، وتحليل الانحدار المتعدد أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل. كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني، والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في التباين بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية).
- هدفت دراسة (زكي، 2016) إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على الرداء في الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية ببها قوامها (52) طالبة قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم استخدام مقياس للرجاء و الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية، وتم إعداد البرنامج التدريبي المقترح وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمتغيرات الدراسة الحالية (الرجاء- الإرجاء الأكاديمي- السعادة النفسية) لصالح المجموعة التجريبية.
- هدفت دراسة (الجندي وآخرون، 2017) إلى استقصاء درجات الشعور بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، وكذلك تقنين مقياس (رايف) للسعادة النفسية في البيئة الفلسطينية، وقد اختار الباحثان عينة عشوائية بسيطة قوامها (200) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل (جامعة الخليل، جامعة القدس المفتوحة، جامعة بوليتكنيك فلسطين)، وطبق عليهم مقياس (رايف) بعد ترجمته، وتم التحقق من دلالات صدق المحكمين وكذلك الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، وقد خلصت الدراسة إلى أن مقياس (رايف) يتمتع

بدلالات سيكومترية مرتفعة، وكذلك أسفرت الدراسة عن أن درجات الشعور بالعافية النفسية كان متوسطا، وأسفرت عن وجود فروق في درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا للجنس لصالح الإناث؛ ووجود فروق وفقا لنوع التخصص لصالح الطلبة في الكليات الإنسانية، وعن وجود فروق وفقا للمستوى الاقتصادي لصالح الطلبة ذوي الدخل المرتفعة، وكذلك وجود فروق وفقا لمكان السكن لصالح الطلبة القرويين، فيما لم يكن هناك فروق في متوسطات الشعور بالعافية النفسية تعزى لمتغير الجامعة. وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات المنبثقة من نتائجها، أهمها ضرورة الاهتمام برفاهية الإنسان الفلسطيني خصوصا في المدن المكتظة، وكذلك ضرورة تحفيز الطلبة الجامعيين في الكليات العلمية؛ والتخفيف من درجات التوتر الحادثة لديهم بفعل المواد الدراسية والظروف الصعبة التي يواجهها المجتمع الفلسطيني.

- أجرى (العديني، 2018) دراسة هدفت إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية التنبؤ بالرفاهية من جهة، وتحديد الفروق الفردية بين الجنسين في الصلابة النفسية والرفاهية النفسية من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة العينة من (543) طالبا من طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة القصيم، اعتمدت الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والصلابة النفسية، كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الصلابة النفسية أسهماً دالا في التباين بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية).

- أشار (عثمان، 2018) في البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التواصل عبر الإنترنت، وكلا من الاتجاه نحو التعلم النقال والرفاهية النفسية لدى الطلاب، والكشف عن الفروق بينهم في التواصل عبر الإنترنت، والاتجاه نحو التعلم النقال، والرفاهية النفسية التي تعزى إلى التخصص: التربية الفنية، التربية الموسيقية، اقتصاد منزلي، تكنولوجيا تعليم، وتكونت العينة من (172) طالبا وطالبة، واستخدم الباحثان مقياسي التواصل عبر الإنترنت، والاتجاه نحو التعلم النقال (إعداد: الباحثان)، ومقياس الرفاهية النفسية (إعداد: أحمد محمد، 2013)، وتوصل الباحثان إلى أن مستويات التواصل عبر الإنترنت، والاتجاه نحو التعلم النقال، والرفاهية النفسية لدى الطلاب أعلى من المتوسط، كما لا توجد فروق دالة بينهم في الاتجاه نحو التعلم النقال، أو الرفاهية النفسية تعزى إلى التخصص، كما توجد علاقة ارتباطية بين درجاتهم على أبعاد مقياس التواصل عبر الإنترنت: الكشف عن الذات، وتطوير الذات، والدرجة الكلية وبين الاتجاه نحو التعلم النقال في حين لا توجد علاقة ارتباطية مع بعد التواصل الاجتماعي، وأخيرا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجاتهم على أبعاد مقياس التواصل عبر الإنترنت: التواصل التعليمي، وتطوير الذات والدرجة الكلية ودرجاتهم في بعد النمو الشخصي على مقياس الرفاهية النفسية، في حين لا توجد أية علاقة دالة بين درجاتهم على أبعاد التواصل عبر الإنترنت: الكشف عن الذات، والتواصل الاجتماعي ودرجاتهم على باقي أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلاب جميع التخصصات.

- عمدت دراسة (علي، 2018) باستخدام مقياسين لقياس متغيري البحث (الرفاهية النفسية لكارول رايف 1999، والتفاؤل للحكاك 2001) وبعد التأكد من خصائصهم السيكو مترية من صدق وثبات وتميز. تم تطبيقهما على عينة مؤلفة من (100) طالب وطالبة، استخدم البحث لوحة معامل الارتباط المتفاوت زنيا للتحقق من أن: • الرفاهية النفسية تسبب التفاؤل. • التفاؤل يسبب الرفاهية النفسية. • الرفاهية النفسية والتفاؤل لهما علاقات متبادلة. بعد أن تأكدت الباحثة عدم وجود متغير ثالث، قارنت بين معاملي الارتباط الديناميكيين الداخليين بعد تحويلهما إلى الاختبار الزائي إلى أن الفرق ذو دلالة إحصائية وبالتالي فإن المفهومين غير منفصلين ويتداخلان جدليا بعضهما مع

البعض الآخر. وباستعمال معامل ارتباط بيرسون، والاختبار الزائي أظهرت نتائج البحث أن العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفاؤل هي علاقة متبادلة أي أن الرفاهية النفسية لا تسبب التفاؤل، ولا التفاؤل يسبب الرفاهية النفسية. وأشارت دراسة (صالح وأخرون، 2018) إلى أنه تتحكم جملة من السمات الشخصية في الحياة النفسية للفرد التي تسيره وتنظم سلوكه واستجاباته الداخلية والخارجية، وكل سمة من هذه السمات لديها مدلولها النفسي والانفعالي وكذا الاجتماعي. وتعتبر جودة الحياة النفسية من المعاشات الإيجابية التي تشحن حياة الفرد بطاقة هائلة من التفتح والتفاؤل والشعور بالأمن والرفاهية النفسية وتدفعه دوماً نحو الاستجابات التي تؤمن له التوافق والتكيف والشعور بالسعادة والطمأنينة ومن ثمة حاولت هذه الدراسة التقرب من العلاقة التي تربط جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي والتعرف على الفروق من ناحية الجنس.

تعقيب الباحث على الدراسات السابقة

لاحظ الباحث قلة الدراسات حول الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي خصوصاً في المجتمع العماني، أما عن الدراسات التي اطلع عليها فقد انتهج معظمها المنهج الارتباطي، وقد اتجهت بعضها لقياس مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة هذه الدراسات وعلاقته ببعض المتغيرات مثل الجنس

من خلال الاطلاع على الأدب النظري للدراسات السابقة يمكن الخروج بالخلاصة التالية

- تناولت الدراسات ابعاد مختلفة عن المتغيرات التي تشملها هذه الدراسة.
- استفاد الباحث من الدراسات في اعداد الإطار النظري والمقاييس المستخدمة في الدراسة.
- تختلف المجتمعات التي قدمت فيها الدراسات ولم يجد الباحث على حد علمه دراسات تتحدث عن نفس المتغيرات والبنية البنائية الموضحة لها في هذه الدراسة كوحدة متكاملة.
- تنوعت المجتمعات بين طلبة المدارس وطلبة المراحل الجامعية.
- اشتركت معظم الدراسات في استخدام المنهج الارتباطي إلى حد كبير في تفسير النتائج.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، ملائمة لطبيعة الدراسة الحالية، إذ يهتم هذا المنهج بتوفير أوصاف دقيقة للظواهر المراد دراستها عن طريق جمع البيانات ووصف الطريقة المستخدم في البحث، كما يعين في تنظيم البيانات وإيجاد العلاقة الارتباطية ومقارنها بين متغيرات الدراسة.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة السلطان قابوس من هم في مرحلة البكالوريوس ومن مختلف الكليات والتخصصات، والمسجلين للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم تقديراً (16359) ألف طالب وطالبة) بحسب عمادة القبول والتسجيل في الجامعة.

عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية للدراسة:

تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (52) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، وكان الهدف من هذه العينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

العينة الفعلية للدراسة:

تشكل عينة الدراسة ما نسبته (2%) تقريباً من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ عدده تقديراً (16359) ألف طالب وطالبة) طالب وطالبة، حيث يبلغ عدد أفراد العينة (317) طالب وطالبة من كلا الجنسين ومن مختلف كليات الجامعة، وتم اختيار عينات الدراسة بالطريقة الصدفية، وتم ذلك بالاستعانة بعمادة القبول والتسجيل في الجامعة.

أدوات الدراسة:

مقياس رايف للرفاهية النفسية (Ryff. 2010).

يعتبر مقياس رايف من أكثر المقاييس التي تناولت موضوع الرفاهية النفسية وقد ظهرت منه مجموعة من النماذج ببنود مختلفة (120 بندا، 84 بندا، 54 بندا، 18 بندا). ويتكون مقياس الرفاهية النفسية في هذه الدراسة من 18 بندا موزعة على أبعاد المقياس الستة (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الاجادة البيئية، الهدف من الحياة، النمو الشخصي). وقد اعتمد الباحث على الترجمة المعدة في دراسة (خرنوب، 2016) والتي قامت بتعريب المقياس وترجمته للغة العربية وعرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق. حيث تم الاعتماد على طريقة التصحيح التالية والتي تقوم على سبعة بدائل وفق مقياس سباعي التدرج (أوافق بشدة- أوافق بدرجة متوسطة- أوافق بدرجة قليلة- لا أوافق- أرفض بدرجة قليلة- أرفض بدرجة متوسطة- أرفض بشدة)، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الدرجات (7- 6- 5- 4- 3- 2- 1) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة.

• صدق الأدوات

للتأكد من صدق الأداة اعتمد الباحث مؤشرين اثنين وهما:

المؤشر الأول: صدق المحتوى باستخدام المحكمين، وذلك من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال؛ للتأكد مما إذا كانت الأداة عينة ممثلة لمحتوى الموضوع ومجال السلوك الذي يراد قياسه، وقام الباحث بالأخذ وتعديل كل ما اقترحه المحكمون.

المؤشر الثاني: وهو صدق البناء، للتأكد من بنية المقياس ستستخدم البيانات المحوسبة لعينة الدراسة لأغراض التحليل حيث تم حساب معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على المقياس واعتمد معيار ألا يقل معامل ارتباط الفقرة عن (0.22) وبعد تطبيق هذا المعيار سيتم حذف الفقرات التي يقل معامل ارتباطها عن هذه القيمة.

• ثبات الأدوات

للتأكد من ثبات الأداة استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي وذلك من خلال تطبيق المقاييس على عينة أولية من طلاب جامعة السلطان قابوس قوامها (52) طالباً وطالبة، ومن ثم حساب كرونباخ ألفا للمقياس ككل ولعباراته كل على حدة واستخدمت البيانات المحوسبة لعينة الدراسة لأغراض التحليل، وجاءت نتائجها كالآتي:

ثانياً: الاتساق الداخلي: Internal Consistency

لاستخراج دلالات صدق البناء للأداة (الاتساق الداخلي بين الفقرات)، استخرج الباحث ارتباط الفقرات المصححة ومعاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لفقرات المقياس، وذلك في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكوّنت من (52) طالباً وطالبة من طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (1) تحليل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بين الفقرات

البند	الاتساق الكلي المصحح للبند	البند	الاتساق الكلي المصحح للبند
1	0.478	10	0.342
2	0.08	11	0.532
3	0.410	12	0.444
4	0.168-	13	0.458
5	0.371-	14	0.237
6	0.291-	15	0.252
7	0.305	16	0.156
8	0.160	17	0.270
9	0.274	18	0.445
	معامل كرونباخ ألفا العام للمقياس		0.592

يتضح من جدول (1) أن ارتباطات الفقرات والمنصوية تحت الأرقام؛ (2، 4، 5، 6)، ونصوصها على التوالي؛ " عندما أنظر إلى قصة حياتي، أجدني مسرور بالكيفية التي سارت بها الأمور حتى الآن"، " غالباً ما تحبطني متطلبات الحياة اليومية"، " أشعر بخيبة أمل إزاء إنجازاتي في الحياة"، " الحفاظ على علاقاتي بالآخرين أمر صعب"، " كان سالماً؛ مما يستدعي حذفها من المقياس، حتى لا تؤثر على معامل الثبات العام، وبعد حذف الفقرات السابقة، تم إعادة حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس مرة أخرى، وهو ما يوضحه جدول (2).

الجدول 2: يوضح تحليل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بين الفقرات بعد حذف الفقرات الضعيفة

البند	الاتساق الكلي المصحح للبند	البند	الاتساق الكلي المصحح للبند
1	0.539	8	0.495
2	0.55	9	0.56
3	0.255	10	0.134
4	0.311	11	0.252
5	0.363	12	0.167
6	0.282	13	0.366
7	0.544	14	0.514
	معامل كرونباخ ألفا العام للمقياس		0.764

يتضح من جدول (2) أن جميع فقرات المقياس بعد حذف الفقرات الضعيفة تتمتع بمعامل ارتباط جيد، كما يلاحظ ارتفاع في معامل الثبات العام للمقياس والذي بلغ (0.764)، وهي قيمة ذات درجة عالية من الثبات في العلوم الإنسانية، ومؤشراً على مدى الاتساق الداخلي للفقرات، عليه، فقد أصبحت عدد فقرات المقياس الثاني (14) فقرة من أصل (18) فقرة، والتي اعتمدها الباحث لأغراض تطبيق الأداة على العينة.

إجراءات الدراسة

بعد أن قام الباحث بتحديد مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميتها، وأسئلتها، وتحديد مجتمع الدراسة وحدودها، اتبع الخطوات التالية:

أولاً: قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة.

ثانياً: وبعد القيام بالإجراءات اللازمة لذلك قام الباحث بالحصول على إذن موافقة من جامعة السلطان قابوس لتطبيق الدراسة وتوزيع الاستبانات، وراعى الباحث في تطبيقه للبحث اختيار أوقات وأماكن للطلبة بحيث لا تشكل عبئاً عليهم مما يؤثر على أدائهم على هذه المقاييس.

الأساليب الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية والوصفية والتحليلية المناسبة في استخراج النتائج لكل سؤال من أسئلة الدراسة باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) على النحو التالي:

- 1- تم استخدام معامل الارتباط كرونباخ الفا (Alpha Cronbach) للتأكد من ثبات أداة الدراسة.
- 2- تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة على السؤال الأول.
- 3- تم استخدام اختبار (T- test)، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، والمتعدد (MANOVA)؛ للإجابة على السؤال الثاني؛ للتحقق من دلالة الفروق التي تعزى لمتغيرات: الجنس، والكلية.

4- نتائج الدراسة ومناقشتها.

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:** ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم اعتماد المعيار الموضح في الجدول (3) ومن ثم تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (3): المعيار المعتمد لمقياس الرفاهية النفسية

درجة التقدير	مستوى الرفاهية النفسية
منخفضة	20-29
متوسطة	30-39
عالية	40-50

الجدول (4): مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة

المجموع		إناث	ذكور	مستوى الرفاهية النفسية
النسبة	التكرارات			
0.5%	3	1	2	منخفض (20-29)
22.5%	109	49	60	متوسط (30-39)
77%	373	240	133	عالي (40-50)
100%	485	290	195	الإجمالي

مستوى فقرات المقياس

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الرفاهية النفسية، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة التقدير
13	لدي ثقة في آرائي الخاصة، حتى لو كانت مختلفة عن طريقة تفكير الآخرين.	3.89	0.65	1	عالية
8	أعتقد أنه من المهم أن يكون لدي تجارب جديدة تتحدى كيف أفكر في نفسي والعالم.	3.41	0.63	2	عالية
14	أحکم على نفسي حسب ما أعتقد أنه مهم، وليس بما يعتقدده الآخرون.	3.24	0.68	3	عالية
2	لدي هدف بالحياة.	3.23	0.76	4	عالية
7	بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير والنمو.	3.18	0.68	5	عالية
9	قد يصفني الناس بأنني شخص معطاء وعلى استعداد لمشاركة وقتي مع الآخرين.	3.13	0.66	6	عالية
4	أشعر أنني مسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه.	3.11	0.72	7	عالية
1	أحب معظم مكونات شخصيتي.	2.97	0.75	8	متوسطة
3	أعيش الحياة يوماً بيوم، ولا أفكر حقاً في المستقبل.	2.93	0.82	9	متوسطة
5	أنا جيد في إدارة مسؤوليات الحياة اليومية.	2.88	0.73	10	متوسطة
10	تخلت عن محاولة إجراء تحسينات أو تغييرات كبيرة في حياتي منذ فترة طويلة.	2.81	0.88	11	متوسطة
11	أميل إلى التأثر بأشخاص لهم آراء قوية.	2.78	0.75	12	متوسطة
12	لم أختبر الكثير من العلاقات الدافئة والثقة مع الآخرين.	2.60	0.82	13	متوسطة
6	أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.	2.45	0.88	14	متوسطة
	المقياس ككل	3.00	0.28		عالية

يبين الجدول (5) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات مقياس الرفاهية النفسية، إذ بلغ المتوسط العام (3.95) بانحراف معياري عام (0.28)، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة رقم (13) والتي تنص على "لدي ثقة في آرائي الخاصة، حتى لو كانت مختلفة عن طريقة تفكير الآخرين" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.89)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (8) ونصها "أعتقد أنه من المهم أن يكون لدي تجارب جديدة تتحدى كيف أفكر في نفسي والعالم" بمتوسط حسابي بلغ (3.41)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (14) ونصها "أحکم على نفسي حسب ما أعتقد أنه مهم، وليس بما يعتقد الآخرون" بمتوسط حسابي بلغ (3.24)، بينما جاءت الفقرة رقم (6) ونصها "أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.45).

حيث تتوافق هذه النتيجة مع دراسة (عثمان، 2018) والتي أظهرت ارتفاع في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في بعض التخصصات وهذا ما يظهر من خلال الدراسة الحالية أن الطالب الجامعي في جامعة السلطان قابوس يتمتع بقدر عالي من القدرة على التعبير عن الرأي وذلك كما أشارت لذلك الفقرة رقم 13 من المقياس وهنا يظهر مدى أهمية أن يكون للطالب الجامعة المقدرة على اتقان بعض المهارات كإبداء الرأي واحترام رأي الآخرين. وتتشابه هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى وهذا ما يوضح أهمية زيادة الاهتمام بدراسات الصحة النفسية في المجتمع العماني لاسيما لطلبة المراحل الجامعية الذين وان تمتعوا بمستويات من الرفاه عالية فسينعكس على أداءهم في المهن المستقبلية

- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان؟؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول التحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6): مستوى التحصيل الأكاديمي لدى عينة الدراسة

التحصيل الدراسي	التقدير	ذكور	إناث	المجموع	
				التكرارات	النسبة
أقل من 2.00	ضعيف	22	20	42	9%
من 2.00-2.50	مقبول	61	37	98	20%
من 2.51-3.00	جيد	79	94	173	36%
من 3.01-3.50	جيد جداً	29	110	139	28%
من 3.51-4.00	ممتاز	3	30	33	7%
الإجمالي		194	291	485	100%
المتوسط الحسابي		2.639	3.319	3.047	
الانحراف المعياري		0.923	1.045	1.052	

يبين الجدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري حول مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.639) والانحراف المعياري (0.923) وبتقدير جيد للطلبة الذكور، وبلغ المتوسط الحسابي (3.319) والانحراف المعياري (1.045) وبتقدير جيد جداً للطلبة للإناث، في حين بلغ المتوسط الحسابي (3.047) والانحراف المعياري (1.052) وبتقدير جيد جداً لعموم عينة الدراسة، ويظهر أن (36%) من عينة الدراسة تراوح مستواها الدراسي بين (2.51-3.00) بتقدير جيد، تلتها نسبة (28%) من العينة تراوح مستواها الدراسي بين (3.01-3.50) وبتقدير جيد جداً. وتعزى تلك النتائج إلى أن نظام القبول في جامعة السلطان قابوس يستهدف إلى حد ما الطلبة أصحاب النسب المرتفعة في الصف الثاني عشر وكذلك يعزى ذلك إلى النظام التدريسي القائم في الجامعة والمعتمد على صقل الطلبة مهارياً وجعلهم متوافقين مع الحياة الجامعية مما يساعد على توافيقهم النفسي والأكاديمي مع الحياة الجامعية. وهذا يتوافق مع دراسة (عامر، 2013) والتي أشارت إلى تأثير مقرر مهارات الدراسة المقدم إلكترونياً على المستوى التحصيلي للطلبة مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح الإناث وعدم وجود فروق دالة إحصائية عند متغير الكلية بين الكليات العلمية والأدبية. وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة (النواصرة وهوراني، 2018) والتي أشارت إلى أن الإناث لديهم مستوى أكاديمي أعلى وهذا ما يظهر من خلال إطلاع الباحث لمستويات الطلبة من خلال عمادة القبول والتسجيل بالجامعة تظهر تفوق الطالبات في المستويات المرتفعة للتحصيل الأكاديمي لاسيما في لوحات الشرف للمتميزين من الطلبة وكذلك من خلال الأعداد المشاركة في الرحلة السنوية للطلبة المتميزين أكاديمياً في الجامعة تكون أعداد الطالبات أكثر وفقاً لإحصائيات عمادة شؤون الطلبة بالجامعة.

- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان تعزى لمتغيرات الدراسة (الجنس، الكلية)؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم تحليل البيانات لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الرفاهية النفسية، ومقارنة هذه المتوسطات باستخدام اختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، والمتعدد (MANOVA)؛ للتحقق من دلالة الفروق التي تعزى لمتغيرات: الجنس، والكلية، على النحو التالي:

2:1: متغير "الجنس"

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان حسب متغير الجنس (ذكر/أنثى)، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأثر متغير الجنس حول مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان

المقياس	الجنس	العدد ن=485	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
الرفاهية النفسية	ذكر	194	2.92	0.28	4.867	0.062
	أنثى	291	3.04	0.27		

يلاحظ من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات عينة الدراسة حول مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، إذ بلغت قيمة ت (4.867)، وبدلالة إحصائية (0.062) وهذا يتفق مع دراسة كل من (Mak&Shek,2000) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة (Chow,2007) والتي تشير إلى وجود فروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية. ويعزي الباحث ذلك إلى نمط التنشئة الاجتماعية المرتبطة بالدين الإسلامي والتي تهدف إلى توفير سبل الراحة والرفاهية للجنسين على حد سواء.

من جانب آخر برهنت بعض الدراسات بأن الإناث أكثر تمتعا بالرفاهية النفسية منها دراسة Eric &Cris2008 التي أظهرت أن الإناث عبرن عن البقاء وحيدات يساعدهن على التمتع بالرفاهية النفسية ويرى الباحث كذلك أن الرفاهية النفسية مطلب للجنسين، وتنبع أهميتها من زيادة الرفاه النفسي كما أشارت لذلك نتيجة السؤال الثاني.

1:2: متغير "الكلية"

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان حسب متغير الكلية، والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأثر متغير الكلية حول مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان

الكلية	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العلوم الزراعية والبحرية	63	3.030	0.281
الآداب والعلوم الاجتماعية	61	2.605	0.294
الاقتصاد والعلوم السياسية	65	3.016	0.287
التربية	24	2.925	0.347
الهندسة	42	3.066	0.319
الحقوق	46	3.032	0.236
الطب والعلوم الصحية	71	3.013	0.287
التمريض	31	2.953	0.279
العلوم	82	2.953	0.258
المجموع	485	2.997	0.284

يبين الجدول (8) تباينًا ظاهريًا طفيفًا في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان حسب متغير مستوى الكلية

(التخصص). وللتأكد من دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9): تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لأثر متغير الكلية حول مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان

المقياس/ المتغير	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
الرفاهية النفسية	بين المجموعات	0.793	8	0.099	1.227	0.281
	داخل المجموعات	38.420	476	0.081		
	الكلية	39.212	484			

يلاحظ من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرفاهية النفسية تعزى لمتغير الكلية (التخصص) إذ بلغت قيمة ف (1.227)، وبدلالة إحصائية (0.281). وهذا يتعارض مع دراسة (عثمان، 2018) التي ترى عدم وجود فروق بين التخصصات المختلفة في مستوى الرفاهية النفسية. ويعزو الباحث في هذه الدراسة هذا التغير الطفيف بين نتائج الطلبة حسب الكليات والتخصص إلى طبيعة الدراسة بين الكليات العلمية والأدبية وكذلك نتيجة التأثر في فترة اجراء الاستبيان وتزامنها مع اقتراب اختبارات المنتصف في تلك الفترة والتي قد تؤثر إلى حد ما في هذا التغير الطفيف.

- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل هناك علاقة دالة احصائيا بين الرفاهية النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان؟"
وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، والجدول (10)، يوضح ذلك.

الجدول (10): معامل ارتباط بيرسون (Pearson) للعلاقة بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان

المتغير/ المقياس	علاقة الارتباط	التحصيل الأكاديمي
الرفاهية النفسية	معامل بيرسون (r)	0.066
	الدلالة الإحصائية	0.148
	نوع العلاقة	ارتباط طردي ضعيف

يبين الجدول (10) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي؛ إلا أن قيم معامل الارتباط الخطي بينها ضعيفة، وهذا يعني أن مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس تأثير متوسط في مستوى التحصيل الدراسي لديهم، إذ بلغت الدلالة الإحصائية بين الرفاهية النفسية والتحصيل الدراسي بشكل عام (0.148)، وبلغ معامل الارتباط بيرسون ($r=0.066$). وهذا لا يتفق مع دراسة (المنشاوي، 2011) والتي أشارت إلى وجود معاملات ارتباط بين الرفاهية النفسية والتحصيل الدراسي عند مستوى 0.01. ويرى الباحث من خلال الملاحظة المباشرة من خلال عمله مع الكثير من الحالات في مركز الإرشاد الطلابي بالجامعة بأن الرفاهية النفسية للطلبة تنعكس إيجاباً إلى حد جيد على التحصيل الأكاديمي للطلبة كذلك مدى تأثير الرفاهية النفسية على قدرة الطلبة على التنظيم والقدرة على التركيز كذلك من خلال المقابلات التي أجراها الباحث لبعض الحالات.

التوصيات والمقترحات.

- انطلاقاً من الإطار النظري والدراسات السابقة، وبناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم بعض التوصيات التربوية التي يمكن أن تفيد العملية التعليمية التربوية والقائمين عليها، وذلك من خلال ما يلي:
- 1- تقنين إشباع رغبات الطلاب في اقتناء وسائل الترفيه المختلفة حتى يمكن أن تستخدم كحافز للتحصيل والإنجاز الأكاديمي.
 - 2- تصميم برامج تتوافق مع التحصيل الأكاديمي المتباين للطلبة تتوافق مع مستويات الرفاه النفسي المختلفة.
 - 3- تفعيل دور الإرشاد والتوجيه النفسي للطلبة الذين يحصلون على درجات متدنية في الرفاه النفسي.
 - 4- إعداد مقياس للرفاهية النفسية يتوافق مع المجتمع الجامعي. يتناسب مع طبيعة المجتمع العماني.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- أحمد حسنين، أحمد محمد. (2000). قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات عينه من طلاب الصف الثاني عشر. (ماجستير غير منشورة). جامعة المنيا.
- إسماعيلي، يامنة. (2011). دور التوجيه التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي. مجلة العلوم الإنسانية، (35)، 111-131.
- أماني عبد المقصود عبد الوهاب. (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينه من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، السنة الثانية والعشرون، (2).
- البعلي، إبراهيم عبد العزيز محمد. (2012). فعالية استخدام استراتيجيات التعلم القائم على النموذج تنمية التفكير الناقد والتحصيل الدراسي في مادة العلوم لدى تلاميذ الصف الثالث المتوسط بالملكة العربية السعودية. المجلة التربوية، (102)، 305-346.
- الجمال، سمية أحمد محمد. (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والإنتاج نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات تربوية ونفسية، (78)، 171-230.
- الجندي وآخرون. (2017) فعالية وحدة تدريبية مقترحة في تنمية المهارات الالكترونية لدى معلمي الإعلام التربوي. مجلة بحوث التربية النوعية- جامعة المنصورة-، (47)، يوليو 2017.
- الجندي، نبيل جبرين، وتلاحمة، اجبارة عبد اجبارة. (2017). درجات الشعور بالعاافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، (2)، 337-351.
- حامد عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. القاهرة، دار الكتب.
- حمودي، أحمد جميل (2009) المتغيرات الاجتماعية غير المدرسية المرتبطة بكل من التحصيل الدراسي والاستبعاد الاجتماعي: دراسة سوسيولوجية نقدية، (بحث منشور في مجلة علوم إنسانية إلكترونية). مجلة دورية محكمة تعنى بالعلوم الإنسانية، (41).
- خرنوب، فتون. (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينه من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، (1)، 217-242.
- زكي، هناء محمد. (2016). فعالية برنامج تدريبي قائم على الرجاء في الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية لدى عينه من طالبات كلية التربية. مجلة التربية، (4)، 168-298.
- سالم، هبة الله، وآخرون، (2012). العلاقة بين دافعية الإنجاز بموقع الضبط ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلاب مؤسسات التعليم العالي بالسودان. المجلة العربية لتطوير التفوق، (4).
- السلخي، محمود جمال جميل، وعيسى، مصطفى محمد. (1999). نمذجة العلاقة السببية بيت التحصيل الأكاديمي وبين العوامل النفسية والديموغرافية لطلبة الصف الأول الثانوي العلمي في الأردن (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة آل البيت، المفرق.
- طه، منال عبد النعيم محمد. (2014). الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم: دراسة تنبؤية. مجلة التربية، (159)، 9-73.

- العديني، ماجدة محمد مرشد. (2018). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. العلوم التربوية، 26(4)، 254-299.
- عسيري، عبدالرحمن، نظريات حديثة في الطب النفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، 1989.
- علي، علي عبدالسلام. (2001). أساليب التوافق النفسي والاجتماعي مع أخطاء الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن العمل. علم النفس، 60(6)، 42-63
- فيصل، ضياء أبو عاصي. (2013). فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة النفسية للأطفال ضعاف السمع. مجلة القراءة والمعرفة، 136(1)، 191-216.
- محمد عبد العظيم الجميبي (2008) مدى فعالية الإراد غير المباشر في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة. (دكتوراه غير منشورة)- كلية التربية- جامعة سوهاج.
- محمود عبدالحليم منسي، علي مهدي كاظم (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، من 17-19 ديسمبر 2006، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- المسعودي، أحمد سليم عيد. (2017). السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، 8(8)، 12-45.
- منصور، السيد كامل الشربيني. (2007). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 17(57)، 1-80.
- النواصرة، فيصل عيسى عبد القادر، والهوراني، صفاء عايش عبد الله. (2018). مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي. مجلة مجمع، 25(2)، 151-197.
- هريدي، عادل محمد. (2003). الفروق الفردية في الذكاء الوجداني في ضوء المتغيرات الحيوية / الاجتماعية، . مجلة دراسات عربية، 2(2) 57.
- الهواري، لمياء صالح. (2015). مستوى استخدام طلبة جامعة مؤتة لشبكتي الواتساب والفيسبوك وعلاقته بكل من البناء القيمي وفعالية الذات الأكاديمية. مجلة التربية، 1(164)، 207-230.
- ياسين، حمدي محمد، شاهين، هيام صابر صادق، وسرميني، إيمان مصطفى. (2014). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، 25(97)، 351-379.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Mayer, R. E. (1992). (2nd ed.). WH Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co
- Panahi, Soheila; Yunus, Aida Suraya Md; Roslan, Samsilah; Kadir, Rusnani Abdul; Jaafar, Wan Marzuki Wan; Panahi, Mohammad Saeed Predictors of Psychological Well- Being among Malaysian Graduates
- Taylor, L., & Parsons, J. (2011). Improving Student Engagement. Current Issues in Education, 14, 1- 32. <http://cie.asu.edu/ojs/index.php/cieatasu/article/viewFile/745/162>