جودة الصداقة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة

م.م.ضاري محمود حاتم
الجامعة المستنصرية /كلية الاداب
Dhari123@uomustansiriyah.edu.iq

جودة الصداقة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة

م.م.ضاري محمود حاتم

المستخلص

تعد جودة الصداقة من المفاهيم المهمة التي توسع الخبرة المزاجية وتحسنها اذ تمثل مرأة يرى فيها الانسان نفسه ويرى الآخر، عن طريق صفة الإيثار والاهتمام والرعاية الحرص على مراعاة اهتمامات الآخر.

استهدف البحث الحالي:

١.التعرف على جدودة الصداقة لدى طلبة الجامعة .

٢.التعرف على جودة الصداقة لدى طلبة الجامعة على وفق :

- الجنس (ذكور – إناث) .
- التخصص(علمي–انساني)

٣.التعرف على الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

٤.التعرف على الرفاهية النفسية على وفق :

- الجنس (ذكور – إناث).
- التخصص(علمي–انساني)

٥. العلاقه بين جودة الصداقة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

٦.الفروق في العلاقه بين جودة الصداقة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس والتخصص.

و أعتمد الباحث على مقياس (كاظم) ٢٠١٣ لقياس جودة الصداقة ويتكون من (٢٩) فقرة. وتبنى الباحث مقياس مقياس (معمري,٢٠١٢) لقياس الرفاهية النفسية ويتكون من (٤٢) فقرة وبعد تطبيق المقياسين على عينة من طلبة جامعة بغداد مكونة من ٥٠ طالب وطالبة للتخصصين العلمي والانساني خرج الباحث بالنتائج التالية:

١- ان جودة الصداقة لدى طلبة الجامعة منخفضة

٢- هناك فروق في جودة الصداقة لدى طلبة الجامعه على وفق متغير الجنس بشكل ادنى لدى الاناث ، ولا يوجد فروق في جودة الصداقة تبعا للتخصص

٣- ان الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعه منخفضة

٤- هناك فروق في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعه على وفق متغير الجنس بشكل ادنى لدى الاناث ، ولا يوجد فروق في الرفاهية النفسية تبعا للتخصص

٥- هناك علاقة طردية دالة احصائيا بين جودة الصداقة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعه .

وخرج البحث بمجموعه من التوصيات والمقترحات

Friendship Quality and its Relationship with Psychological Well-being among University Students

Assistant .lecturer. Dhari Mahmoud Hatem
Almustansriyah university /college of arts
Dhari123@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract

The quality of friendship is one of the important concepts that broaden and enhance emotional experiences, as it represents a mirror in which a person sees themselves and sees others, through the traits of altruism, care, and concern for the interests of others. The current research aimed to:

1. Identify the quality of friendship among university students.
2. Understand the quality of friendship among university students according to:
   - Gender (Male – Female).
   - Major (Scientific – Humanity).
3. Recognize the psychological well-being of university students.
4. Understand psychological well-being according to:
   - Gender (Male – Female).
   - Major (Scientific – Humanity).

5. Examine the relationship between the quality of friendship and psychological well-being among university students.
6. Analyze the differences in the relationship between the quality of friendship and psychological well-being among university students according to gender and major.

The researcher relied on the (Kazem, 2013) scale to measure the quality of friendship, which consists of (29) items. The researcher adopted the (Maimari, 2012) scale to measure psychological well-being, consisting of (42) items. After applying the scales to a sample of 50 male and female students from the University of Baghdad across scientific and humanitarian majors, the researcher reached the following results:

1. The quality of friendship among university students is low.
2. There are differences in the quality of friendship among university students according to the gender variable, being lower among females, and there are no differences in the quality of friendship according to the major.
3. The psychological well-being among university students is low.
4. There are differences in psychological well-being among university students according to the gender variable, being lower among females, and there are no differences in psychological well-being according to the major.
5. There is a statistically significant positive correlation between the quality of friendship and psychological well-being among university students.

The research concluded with a set of recommendations and suggestions.

مشكلة البحث:

مع تطور الحياة وازدياد متطلباتها يحتاج الأنسان إلى الأصدقاء الذين يساندوه في التغلب على الصعوبات التي تعترض حياته الاجتماعية والعملية، ومع ذلك، فإن سلوك الرعاية الذي يقوم به شركاء العلاقة الاجتماعية بنية حسنة، يسبب أحيانا اضرارًا غير مقصودة، مما يؤدي إلى زيادة الضغط (Gleason et al 2000 Kessler & Zuckerman Bolger) العاطفي بشكل عكسي ٢٠٠٨). تشير الأبحاث الحديثة إلى أن الصداقات لا تؤدي بشكل موحد إلى نتائج إيجابية، في الواقع تتميز بعض الصداقات بأساليب علاقات مختلة وظيفيا تعزز السلوكيات غير القادرة على التكيف مثل اضطراب الأكل أو تعاطي المخدرات أو التنمر قد يكون أحد العوامل التي تقود هذه النتائج السلبية هو الاجترار المشترك، والذي أشارت اليه روز (rose 2002,) بأنه الميل إلى مناقشة المشكلات وإعادة صياغتها بشكل مفرط وتشجيع التركيز على المحادثة التي تحتوي على المشكلة وأسهاب في الحديث عن التأثير السلبي بين ثنائيات العلاقة الاجتماعية كما تشير أبحاث روز (2002) Rose إلى أن الاجترار المشترك قد يكون بمثابة سيف ذو حدين بين الشباب. يقع الاجترار المشترك عند مفترق طرق اجترار الذات والكشف عن الذات روز (٢٠٠٢). عنصر الوسواس والتكرار وهو أحد عناصر اجترار الذات موجود أيضاً في الاجترار المشترك (١٩٩١) Nolen Hoeksema ومثل الاجترار، ارتبط الاجترار المشترك بزيادة القلق والاكتئاب روز (٢٠٠٢) توميكينز وآخرون (٢٠١١) والر آند روز (٢٠١٠). هذا لأن الاجترار والتفكير المشترك غالبا ما ينطويان على تركيز شديد على الكرب النفسي، وعدم اليقين بشأن ما إذا كان سيتم حل المشكلات أو التحكم فيها، والشعور باليأس من المستقبل، وكل ذلك يسهم في زيادة القلق والاكتئاب (Nolen Hoeksema .2000) (DiGiovanni and others 2021.4)

من ناحية أخرى يتم اختبار الرفاهية النفسية والتي تعد من المسائل المعقدة ذات الأبعاد المعرفية إلى جانب الأبعاد العاطفية كما انبثقت مشكلة هذا البحث من خلال أهمية موضوع عقلية الانماء الذي أصبح خلال السنوات الماضية من القضايا المهمة في ظل التطور الكبير الذي حصل بمختلف مجالات الحياة وما يصاحبه من الزخم المعرفي

المتطور كون أن الموضوع عقلية الإنماء اثاراً إيجابية في الأفراد التي تتمثل في إدراكهم لمعنى الحياة وبناء الشخصية الإنسانية وقدرة الفرد على إتخاذ القرار ومواجهة الضغوط والمشكلات النفسية (شند واخرون ، ٢٠١٣ حص. ٦٧٣-٦٩٤).

فمع كل الاهتمام على المستوى العالمي بموضوع البحث الحالي نجد أن الاهتمام على المستوى العربي والمحلي لم يحظ بالأهمية المطلوبة.

وانطلاقاً مما تقدم فإن مشكلة هذا البحث تتحدد في التساؤل الآتي :

١-هل يتصف طلبة الجامعة بجودة الصداقة؟

٢- هل يتصف طلبة الجامعة بالرفاهية النفسية ؟

٣- هل هناك علاقة بين جودة الصداقة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث:

وتعد الصداقة من المفاهيم المهمة التي تؤثر في تكوين شخصية الفرد وقد ميز أرسطو بين نوعين من الصداقة، الصداقة الشرعية التي تقوم على حب الخير للآخر، وتنبع من الطيبة وهي نادرة ندرة الناس الطيبين ، والصداقة التي تقوم على المنفعه والمتعة. ويرى ارسطو أن النوع الأول يدوم مدة اطول، وهو أكثر رسوخا لدى الأفراد، أما النوع الثاني فاستمراريته مرتبطة بالحاجة إلى المنفعة أو المتعة التي تتغير بين مره وأخرى والنوع الثاني من الصداقة ينشأ غالبا بين كبار السن، وبين الغرباء وعادة لا يصرف أطراف هذه الصداقة وقتا طويلا مع بعضهم، ويرى أرسطو أن الصداقة نوع من العفة، وهي ضرورية للحياة، ولا يستطيع أي أنسان أن يعيش دون أصدقاء، حتى لو توافرت لديه كل إمكانيات الحياة ، أما الصداقة من منظور سيسيرو) فهي تنشأ بين الناس الجيدين فحسب وتعتمد على الفضيلة وتقدم مواد ذات فائدة الأطرافها لكنها غير مشروطة بالمنفعه، وهي موضوع لكل أصناف البهجة، ويضيف كل من بيل وكولمان (١٩٩٩) Bell & Coleman إلى نظرة سيسيرو أن الصداقة علاقة تنبثق من رؤيا محددة للشخصية تربط بين الأفراد المتساوين الذين يندرجون في ثنائيات.

ويرى باهل (٢٠٠٠) Pahl أن الصداقة التي تقوم على الفضيلة من شأنها أن توسع الخبرة المزاجية وتحسنها اذ تمثل مرأة يرى فيها الانسان نفسه ويرى الآخر، عن

طريق صفة الإيثار والاهتمام والرعاية والحرص على مراعاة اهتمامات الآخر. في حين ينظر ما كلنتري (١٩٨٥) Macintyre إلى الصداقة الحقيقية التي تقوم بين شخصين جيدين تمنحهم عوائد جيدة غير أن هذه العوائد ليست غاية في حد ذاتها. فالصداقة تتضمن حوارا حول الحياة الأفضل وتتضمن أفكارا مشتركة وتخطيطا للمستقبل، ويعتبر ياهل (٢٠٠٠) Pahl أن التطور الهائل في المجتمعات الصناعية وإخضاعها لقواعد المجتمع التجاري أدى إلى وجود صداقات جديدة عكست مفهوم الانفتاح وساعدت على وجود صداقات جديدة بين الأفراد فقد تحرر الأفراد من كثير من المهام الاجتماعية والواجبات المرتبطة بالأسرة والعائلة مما أدى إلى تغير مفهوم الصداقة نفسها ومفهوم الصديق المقرب، وفي الفكر الاسلامي يرى أبو حيان التوحيدي ١٩٧٢ أن الصداقة قد تسمو على صلة القربى وأن من حق الصديق على صديقة دفع الظلم عنه ومبادلته الثقة ومساعدته في أعماله وحفظه والدفاع عنه في غيابة والمحافظة على أسرارة ومعاتبته في أخطائة، ويميز بين نوعين من الصداقات الصداقة الطيبة التي تقوم على التشابه في الخلق الطيب وصداقة السوء التي تقوم على المنفعة وسرعان ما تنقطع، ووضع الغزالي (١٩٨٨) شروطا لابد من توافرها في الصديق أهمها : العقل والصلاح والكرم وحسن الخلق وأن من حق الصديق على صديقة كتمان سره وستر عيوبه وحفظه في غيابه والعفو عن زلته وإظهار المودة له ومناداته بما يجب أن ينادى به الجندي ، ٢٠٠٩، ص (٣)،وتعد الرفاهية النفسية من العوامل المسهمة في تحقيق الصحة النفسية الإيجابية للفرد ولكل طالب الحق في التمتع بالرفاهية النفسية ، فهي تمد الفرد بالصحة النفسية والجسمية والتعلم الجيد والقدرة على مواجهة الظروف الحياتية المختلفة والصمود تجاهها (Iren&Arild, 2018, 39)

وإن للرفاهية النفسية أثراً مهماً وفاعلاً في حياة الافراد ، ولظروف الحياة اليومية الراهنة التي يعيشها الفرد سواء أكانت اجتماعية أم نفسية أم صحية أثر في الاستقرار الفكري والنفسي والتحصيل الأكاديمي ، وهذا يشكل تحدياً أمام ذواتهم وطرق ادارتهم لها وإيجاد الوسائل والأساليب التي تخفف من اثاره ، فلا عجب في أن تكون الرفاهية النفسية عملة نادرة هذه الأيام فهي تعكس الأداء النفسي والايجابي، وتحدد علاقة الفرد بذاته من

تقبلها وتفردها والوعي بها بما يحقق استقلاليتها وتمتعه بعلاقات جيدة مع الآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل وساعيا إلى تحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها عن طريق استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغليه على ما يواجهه من معوقات وبما يحقق له التقدم والاستمرار والنمو الشخصي، وأن التحديات التي يواجهها الطالب في هذه الايام في ظل الظروف الصعبة تجعله فرداً سلبياً وغير ايجابي وتعكس أداءه وتحدد علاقاته مع الآخرين (شند واخرون ٢٠١٣ ص ٦٧٣-٦٩٤).

وأن الرفاهية هي مرادف للرضا عن الحياة ونوعية الحياة الإيجابية وحسن النية والسعادة وان مصطلح الرفاهية النفسية تعكس الرضا عن الحياة الحالية بوصفها جزءاً من السعادة الذاتية .

كما تنقسم الرفاهية إلى قسمين وهي الرفاهية الذاتية والرفاهية النفسية ، فإن الرفاهية الذاتية تركز على التقييم الذاتي لحياة الفرد من وجهة نظر المتعة بينما تتعلق الرفاهية النفسية بالتنمية الفردية والنصح والعيش في حياة ذات معنى من حيث السعادة . يعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا فقد اختلفت ترجمته الى اللغة العربية فبعضهم يعده مرادفا للسعادة ، وتمت ترجمته إلى الرضا عن الحياة، وبعضهم يراه مرادفا للصحة النفسية (معمرية ، ٢٠١٢، ص ١٣٠).

وأشارت دراسة خرتوب (٢٠١٦) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل لدى طلبة الجامعة تكونت عينة الدراسة من ١٤٧ عينة من طلبة قسم الارشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، أظهرت إلى وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلبة في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية والذكاء الإنفعالي والتفاؤل (خرنوب ، ٢٠١٦، ص ١١٠).

أشارت نتائج دراسة يون لي (٢٠١٩) Yoon Lee ضغوط العمل ورفاهية طلاب الجامعة في كوريا والتأثيرات الوسيطة لعقلية النمو أن هناك ارتباطات إيجابية كبيرة بين عقلية النمو والرفاهية ، وأن ضغوط العمل تنبأت بشكل سلبي بالرفاهية وعقلية النمو، فإن عقلية النمو تنبات بشكل إيجابي بالرفاهية، فعن طريق نتائج هذه الدراسة تظهر أن

الرفاهية هي مؤشر مفيد على النجاح ، وأنه يمكن للأفراد السعداء والراضين بأنفسهم أن يقرروا فيما إذا كانوا سينجحون بشروطهم أم لا، وهو مفهوم مهم للغاية لأن النجاح هدف مشترك في هذه الدراسة وأن نجاح الطلبة هو مؤشر للرفاهية (Yoon, Lee, 2019, p.2012-2020)

أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي تعرف مايأتي :

١.التعرف على جدودة الصداقة لدى طلبة الجامعة .

٢.التعرف على جودة الصداقة لدى طلبة الجامعة على وفق :

- الجنس (ذكور – إناث) .
- التخصص(علمي–انساني)

٣.التعرف على الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

٤.التعرف على الرفاهية النفسية على وفق :

- الجنس (ذكور – إناث).
- التخصص(علمي–انساني)

٥. العلاقه بين جودة الصداقة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

٦.الفروق في العلاقه بين جودة الصداقة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس والتخصص.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) للدراسة الصباحية والتخصصين (علمي–انساني)

تحديد المصطلحات:

جودة الصداقة Quality of friendship عرّفه

–مندلسون و عبود(١٩٩٩)(Mendelson&Aboud, 1999)

مفهوم يمثل مدى تحقيق الوظائف الايجابية الستة للصداقة (التحفيز – الرفقة –

المساعدة الحميمية – التحالف الموثوق – التحقق من صحة الذات – الأمن العاطفي)
(Mendelson&Aboud, 1999, p.130)

-بومان وآخرون(٢٠١٢)(Boman et.al,2012)

علاقة قوية إيجابية فعالة مبنية على أسس من الثقة والتعاون والاحترام المتبادل ، والقدرة على التفاوض ، والتعاون بين اثنين على الأقل من الأفراد المتفقين على مواجهة المشكلات ، والضغوط الحياتية اليومية ، والمشاركة الوجدانية ".

أن التعريف المتبنى هو تعريف مندلسون و عبود مفهوم يمثل مدى تحقيق الوظائف الايجابية الستة للصداقة (التحفيز – الرفقة – المساعدة الحميمية – التحالف الموثوق – التحقق من صحة الذات – الأمن العاطفي) (Mendelson&Aboud, 1999, p.130)

التعريف الإجرائي الدرجة الكلية التى يحصل عليها المستجيب على مقياس جودة الصداقة المتبنى في البحث الحالي.

الرفاهية النفسيةPsychological well-being:عرّفه

-رايف ١٩٨٩ (Ryff,1989)

التقييم الايجابي للذات والحياة والشعور باستمرار النضج والتطور في الشخصية والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد ، والتمتع بعلاقات ايجابية مع الآخرين والقدرة على ادارة الحياة والعالم.

- تانج وآخرون (٢٠١٩) (Tang et.al,2019)

حالة من الرضا العام عن الحياة، تتجسد في مؤشرات سلوكية وانفعالية تدل على تقبل الذات، الشعور بالسكينة والطمأنينة، والقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة.

أن التعريف المتبنى هو تعريف رايف ١٩٨٩ التقييم الايجابي للذات والحياة والشعور باستمرار النضج والتطور في الشخصية والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد ، والتمتع بعلاقات ايجابية مع الآخرين والقدرة على ادارة الحياة والعالم.

التعريف الإجرائي الدرجة الكلية التى يحصل عليها المستجيب على مقياس الرفاهية النفسيةالمتبنى في البحث الحالي.

الفصل الثاني الاطار النظري

اولا:نظريات جودة الصداقة

أن تحديد جودة الصداقة يعتمد على اختيار الأصدقاء ومدة الصداقة واستمرار التفاعلات الداعمة للصداقة والمعلومات المتاحة لتقدير كفاءة القرين في وظائف الصداقة. وقياس جودة الصداقة يهتم بستة مصادر رئيسة هي: الصحبة والمساعدة والمودة والثبات والأمن النفسي والصدق الذاتي وتتميز جودة الصداقة بمجموعة من السمات الايجابية مثل: الألفة والولاء و مستوى منخفض من الصفات السلبية مثل الصراع والشجار

ثانيا- النظريات المفسرة لجودة الصداقة

١- نظرية ABX للتجاذب لنيوكومب

٢- نظرية التطور الاجتماعي النفسي اريك - اريكسون

٣- نظرية النفاذ الاجتماعي لالتمان وتايلور

٤- نظرية التبادل الاجتماعي لهومائز

٣- انموذج حودة الصداقة الباركر واشر

٤- أنموذج جودة الصداقة لبوكوسكي وهوزا

٥ -أنموذج ماكجيل MFQ-FFS لوظائف الصداقة المندلسون وعيود

تبنى الباحث نموذج ماكجيل لوظائف الصداقة المندلسون وعبود من الصعب تقييم جودة الصداقة من حيث المحددات السلوكية قد تكون بعض معايير تقييم جودة الصداقة في الوقت في مدة الصداقة القصيرة الأجل ، طويلة الأجل أو نوع الصداقة صديق مقرب صديق، معرفة سطحية لا يعتقد مندشون وعبود (١٩٩٩) أن ذلك ممكن لفحص أبعاد معينة لجودة الصداقة باستعمال إطار عملي يعتمد على وظائف الصداقة بعد مراجعة الخلفية النظرية المختلف أدوات القياس العلاقات الصداقة توصل مندلسون وعبود إلى استنتاج مفاده أن معظم المقاييس كانت تستند إما إلى سلوكيات معينة أو على دوافع السلوك على سبيل المثال يقيم مقياس شارباني ١٩٩٤ Sharabany ثمانية أبعاد للحميمية المشتركة مع أفضل صديق الصراحة والعفوية ، الحساسية والمعرفة ، التعلق التفرد العطاء والمساعدة الفرض والأخذ ، الأنشطة المشتركة ، اللغة والولاء)

التحليل المشاعر بين الأصدقاء يقترح مندلسون وعبود أنه يمكن القيام بذلك عن طريق التحقيق في شعور الأصدقاء اتجاه بعضهم البعض، وما يفكر فيه الطرفان بشأن هذه الصداقة مثل قياس المشاعر الإيجابية بين الأشخاص من خلال:

1- Stimulating Companionship

يشير تحفيز الرفقة إلى القيام بأشياء معا تثير المتعة والتسلية والإثارة و ركزت بعض النظريات بشكل أساسي على القيام بالأنشطة معا ولكن يبدو من المهم التأكيد على عامل المتعة والإثارة في الأنشطة المشتركة.

٢- المساعدة Help

تشير المساعدة إلى توفير التوجيه والمعلومات والمشورة وغيرها من أشكال المساعدة الملموسة اللازمة لتلبية الاحتياجات والأهداف ومن ثم لا يلزم أن تكون متبادلة.

٣-العلاقة الحميمة Intimacy

تشير العلاقة الحميمة إلى الحساسية الاحتياجات الآخرين وحالاتهم مما يوفر سياقاً مقبولاً يمكن من خلاله التعبير عن الأفكار والمشاعر الشخصية بصراحة وصدق والكشف بصراحة وصدق أيضاً عن المعلومات الشخصية عن الذات، كما أشار التمان وتابلر أن العلاقات الإنسانية على مستويات مختلفة منها ما يكون علاقة عابرة ومنها ما هو علاقة وطيدة وحميمية.

٤- التحالف الموثوق Reliable Alliance

بشير التحالف الموثوق إلى القدرة على الاعتماد على التوافر المستمر والولاء للصديق، كان هذا بعدا مهما يكمن وراء تمييز سيلجمان (١٩٨٠) بين الصديق الذي سينهي العلاقة إذا نشأ صراع والصديق الذي تدوم صداقته لوقت أطول.

٥- التحقق من صحة الذات Self-Validation

يشير التحقق من صحة الذات إلى قيام الآخر بوظيفة الطمانينة والموافقة والتشجيع والاستماع ومساعدة بعض البعض في الحفاظ على صورة ذائية إيجابية كأشخاص أكفاء و جديرين بالاهتمام يتم تحقيق ذلك غاليا عن طريق المقارنة الاجتماعية والتحقق التوافقي من سمات الفرد ومعتقداته.

٦- الأمن العاطفي Emotional Security

تشير إلى توفير الراحة والثقة في المواقف الجديدة أو التي تنطوي على تهديد.وتسهم وظائف الصداقة الإيجابية هذه في الرضا عن الصداقة وتدل على التقييم الإيجابي للعلاقة وعاطفة الأصدقاء اتجاه بعضهم البعض،واستقرار الصداقة . وفي دراسة مندلسون وعبود (١٩٩٩) Mendelson Aboud أظهرت نتائجها أن النساء يحمان مشاعر أكثر إيجابية تجاه أقرانين مقارنة بالرجال ويشعرن أكثر من الرجال أن هذا الشخص يؤدي وظائف الصداقة ،كما تشير نتائج دراسة ديمير إلى أن أحد الأسباب التي تجعل جودة. الصداقات مرتبطة بالسعادة هو أن تجارب الصداقة توفر سياقا يتم فيه تلبية الاحتياجات الاساسية (Demir and others,2010).

وقد اعتمد الباحث هذا الأنموذج لتفسير جودة الصداقة في البحث الحالي نظرا لأنه قدم بنية تفصيلية عن جودة الصداقة و صمم مقياس على عينة الشباب والبالغين وهذا جاء منسجما مع طبيعة ومتطلبات المعينة.

ثالثا: الرفاهية النفسية Psychological Well-being:

يعد مفهوم الرفاهية النفسية مفهوماً رئيسياً من مفاهيم علم النفس الإيجابي على الرغم من ذلك فقد تجاهلوا علماء النفس لسنوات طويلة الخوض في المشاعر الإيجابية للشخصية علما بأن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد في أن يحيا حياة سعيدة يشعر فيها بالسعادة فالرفاهية النفسية تعنى سير الحياة على ما يرام فهي مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال ولا تتطلب الرفاهية أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت فالمشاعر المؤلمة مثل الاحباط والفشل والحزن جزءاً طبيعياً من الحياة والقدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

١- نظرية دالة الإنتاج الاجتماعي

٢- نظرية الانتماء

٣- نظرية رأس المال البشري

٤-انموذج رايف للرفاهية النفسية

٥- أنموذج ناستاسي الرفاهية النفسية .

تبنى الباحث أنموذج رايف للرفاهية النفسيةحيث وضعت رايف (١٩٨٩) أنموذجاً للرفاهية النفسية يعتمد على سنة عوامل رئيسية يمكن عن طريقها الاستدلال على الرفاهية النفسية وهي:

١- الاستقلال Autonomy :

ويشير إلى استقلال الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط وتنظيم السلوك الشخصي في أثناء التفاعل مع الآخرين ويوصف الفرد المحقق لذاته بأنه يظهر اداء مستقلا فلا يعتمد الفرد على الآخرين للحصول على الرضا أو القبول وأنما يقيم نفسه على وفق معاييرة الشخصية.

٢- التمكن البني - Environmental Mastry

قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية فالمشاركة الفعالة والقدرة على السيطرة على البيئات المعقدة والتحكم فيها تعتبر عنصر رئيسي في الأداء النفسي الإيجابي

٣-النمو الشخصي Personal Growth:

قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاول ويتطلب أن يواصل الفرد تطوير إمكاناته وقدراته الشخصية ، كما أن المرونة والانفتاح على التجارب والخبرات تعد سمة رئيسة للفرد المتمتع بالرفاهية النفسية ، فأن هذا الفرد يتطور باستمرار ويمكنه مواجهة تحديات جديدة في مراحل الحياة المختلفة

٤- العلاقات الإيجابية Positive Relation with Others

قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء ويوصف الفرد المحقق لذاته على أنه يحمل مشاعر قوية من التعاطف والمودة

لجميع البشر ويمنحالكثير من الحب والصداقة الحقيقية ويمكنه الاندماج مع الآخرين وكما بعد علاقات المودة للآخرين معيارا للنضج.

٥- الهدف من الحياة Purpose in Life

قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه وأن امتلاك الفرد للمعتقدات التي تعطى معنى للحياة بجعله يشعر بالصحة النفسية ، فيشعر بقيمة الحياة في الماضي والحاضر بوجود الأهداف التي تعطي لحياته معنى

٦- تقبل الذات Self-Acceptance

ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحر الذات. والحياة الماضية وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية، ويعرف على أنه سمة أساسية من سمات النضج. والصحة النفسية وتحقيق الذات وأداء الفرد لوظائفه على أكمل وجه وهكذا فأن المواقف الإيجابية تجاه الذات تظهر كميزة أساسية في الأداء النفسي الإيجابي (Ryll, 1989, p.1081)

انتقدت رايف (١٩٨٩) Ryff البحوث حول موضوع الرفاهية واعتبرتها ذات أساس نظري فقير ووضعت نهجاً بديلاً للرفاهية وبنت هذا التصور النظري على أساس النظريات في مجال الشخصية ويعتمد الأنموذج الذي قدمته رايف على مفهوم الصحة على أنه ليس الخلو من المرض فحسب ولا يتصل بشكل مباشر في السعادة ولكن يتم النظر إلى الرفاهية أنها ناتجة عن الحياة التي يستطيع فيها الفرد بتحقيق التوازن وعلى وفق ذلك فإن الرفاهية النفسية تشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته ومدى تعليه عليها فالمعنى الحقيقي للرفاهية النفسية هو يجب أن يكون التطوير الكامل لإمكانات الفرد.

تبنى الباحث مقترحات نظرية رايف (١٩٨٩) ,Ryll) للرفاهية النفسية لانها الأقرب إلى وجهات النظر مع طبيعة الظاهرة المدروسة.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث: أعتمد الباحث المنهج الوصفي كونه المنهج البحثي المناسب لطبيعة البحث واهدافه.

ثانياً: مجتمع البحث يُقصد به جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي تشمل البحث ويعرف بأنه "كل الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي تدرس في البحث" اذن هو مجموعة كاملة من الافراد والارقام التي يرغب الباحث في دراستها (التميمي ،٢٠٠٩، ص٩٦). ويشتمل البحث الحالي طلبة جامعة بغداد من الذكور والاناث للتخصصين العلمي والانساني.

ثالثاً: عينة البحثResearch samples :

بعد تحديد مجتمع البحث، أستوجب اختيار عينة البحث بغية تحليل الفقرات، اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب stratified random sample with proportional allocation، وفقاً لمتغير الجنس والتخصص .لأن مجتمع البحث مكون من (الذكور – الإناث)، وقد. وضع نناللي Nunnally (١٩٧٨) معياراً يحدد فيه حجم العينة اللازم لتحقيق البناء الصحيح، وهو أن لا يقل عدد افراد العينة من(١٠–٥) أمثال عدد الفقرات (عودة وخليل ،١٩٨٨،ص.١٧٨)، وهو المعيار الذي اعتمده الباحث في تحديد حجم عينة البناء، وقد تألفت عينة البناء من(٥٠) فرد لكل من الذكور والاناث وجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

توزيع عينة البحث حسب الجنس

ت	الذكور	الاناث	العدد الكلي
١	٢٥	٢٥	٥٠

رابعاً: أداتا البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي تبنى الباحث مقياسي جودة الصداقة و الرفاهية النفسية , وكالاتي:

اولاً: جودة الصداقة :

أعتمد الباحث على مقياس (ي\كاظم) لقياس جودة الصداقة ويتكون من (٢٩) فقرة.

الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس ، والبالغ عددها(٢٩) فقرة ، قام الباحث بعرضها مع بدائل الاجابة عليها على (٥) محكمين من المختصين في علم النفس وذلك للتحقق من صلاحية الفقرات وصدقها الظاهري وقد حصلت موافقة الاساتذة المحكمين على جميع الفقرات وبدائلها .

الثبات:

يقصد بمصطلح الثبات (Reliability) . في علم القياس النفسي دقة الاختبار في (القياس او عدم تناقضه مع نفسه (ابو حطب ، ١٩٨٠:٦٠) ويعني أيضا ضمان الحصول على النتائج نفسها تقريبا ، اذا اعيد تطبيق الاختبار على المجموعة نفسها من الافراد ، وهذا يعني قلة تأثير عوامل الصدفة أو العشوائية في نتائج الاختبار (عبد الرحمن،١٩٨٣:١٩٦) . وقد أجرى الباحث طريقة :

١-**اعادة الاختبار** :ويتم الحصول عليه بتطبيق الاختبار مرتين خلال مدة زمنية محددة، كما أن المدة يجب ان لاتقل عن عشرة ايام ولا تزيد عن شهر، حيث يتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين باستعمال معامل ارتباط بيرسون (Adams,1964,p8) وقام الباحث باستخراج الثبات بطريقة اعادة الاختيار على عينة من الطلبة البالغ. عددهم (١٠) وبلغ معامل الثبات (٠.٧٩)

وصف المقياس:

يتكون المقياس بصيغة النهائية من(٢٩)فقرة يتم الاجابة عليها من خلال خمس بدائل هيَ(دائماً,غالباً , احياناً ,نادراً، ابداً) حيث اعلى درجة هية دائماً ادنى درجة ابداً يتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص لجميع فقرات المقياس و حصلت اعلى عينة لمقياس جودة الصداقة (١٤٥) و اقل عينة حصلت (٢٩)

ثانياً/ مقياس الرفاهية النفسية :

أعتمد الباحث على مقياس (معمري,٢٠١٢) لقياس الرفاهية النفسية ويتكون من (٤٢) فقرة , وتمت الاجابة عن الفقرات في ضوء مقياس يتكون من خمس بدأئل (دائماً,غالباً , احياناً ,نادراً، ابداً), بأوزان (٥،١,٢,٣,٤,).

مؤشرات الصدق :

الصدق الظاهري :

قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس ، والبالغ عددها(٤٢) فقرة ، قام الباحث بعرضها مع بدائل الاجابة عليها على (٥) محكمين من المختصين في علم النفس وذلك للتحقق من صلاحية الفقرات وصدقها الظاهري وقد حصلت موافقة الاساتذة المحكمين على جميع الفقرات وبدائلها .

جدول(٢) موافقة السادة المحكمين

ت	تسلسل الفقرات	عددها	الموافقون	الرافضون	نسبتهم	النسبة المئوية
١	١-٤٢	٤٢	٥	٠	١٠٠٪	٨٠٪

الثبات :

يقصد بمصطلح الثبات (Reliability) . في علم القياس النفسي دقة الاختبار في القياس او عدم تناقضه مع نفسه (ابو حطب ، ١٩٨٠:٦٠) ويعني أيضا ضمان الحصول على النتائج نفسها تقريبا ، اذا اعيد تطبيق الاختبار على المجموعة نفسها من الأفراد .

١-**اعادة الاختبار** :تم تطبيق المقياس على أفراد عينة يبلغ عددهم ١٠ وبلغت معامل الثبات (٠.٨٦) .

وصف المقياس:

يتكون المقياس بصيغة النهائية من (٤٢) فقرة يتم الاجابة عليها من خلال خمس بدائل هيَ(دائماً,غالباً , احياناً ,نادراً، ابداً) يتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص لجميع فقرات

المقياس و حصلت اعلي عينة لمقياس الرفاهية النفسية (٢١٠)و اقل عينة حصلت (٤٢).

الوسائل الاحصائية

١.الاختبار التائي لعينة واحد لقياس جودة الصداقة /الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة

٢.الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في جودة الصداقة/ الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير نوع الجنس.

٣.معامل ارتباط بيرسون لتعرف علئ العلاقة بين جودة الصداقة الرفاهية النفسية

الفصل الرابع

الهدف (١) : قياس جودة الصداقة لدى طلاب الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس جودة الصداقة على عينة البحث البالغ عددهم (٥٠) ، وقد أتضح إن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٨٧) درجة وبانحراف معياري مقداره (٩.١٢) درجة، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي* للمقياس والبالغ (٧٦.٢) درجة، وباستخدام الاختبار التائي (t–Test) لعينة واحدة وهو فرق دال إحصائيا بين المتوسطين الحسابي و الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (–١٢.٧) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (٤٩) والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس جودة الصداقة

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
٥٠	٧٦.٢	٩.١٢	٨٧	–١٢.٧	١.٩٦	٤٩	٠.٠٥ دال لصالح الفرضي

اثبتت الدراسة ان العينة لديهم جودة الصداقة منخفضة وهذا يتفق مع دراسة هونجرد و التي بينت ان جودة الصداقة لدى الشباب منخفضة بسبب التنافس بين الطلبة والشعور بالغيرة مما يجعل جودة الصداقة منخفضة (Huangand others, 2020,p.11)

الهدف (٢) : التعرف على الفرق في جودة الصداقة تبعا لمتغير الجنس .

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستعمال الاختبار التائي (t–Test) لعينتين مستقلتين ، والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

الاختبار التائي لعينة مستقلة لتعرف الفروق في جودة الصداقة تبعا لمتغير الجنس

العينة	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
٥٠	ذكر	٢٥	٧٨.٤	٩.٢	٦.٤	١.٩٦	٠.٠٥ دالة لصالح الاناث
	أنثى	٢٥	٧٤.٨	٩.١			

وتشير نتيجة هناك فرق ذو دلالة إحصائية في جودة الصداقة على وفق الجنس ولصالح الاناث،وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة احمد ٢٠١٣ والتي بينت ان الاناث لديها جودة صداقة منخفضة دالة عن الذكور ويمكن تفسير ذلك حسب طبيعة العلاقات بين الاناث وكثرة المقارنات بينهن والشعور بالتنافس والغيرة.

جدول (٥)

الاختبار التائي لعينة مستقلة لتعرف الفروق في جودة الصداقة تبعا لمتغير التخصص(علمي –انساني)

العينة	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
٥٠	علمي	٢٥	٧٦.٣	٩.٣	٠.٧	١.٩٦	٠.٠٥ غير دالة
	انساني	٢٥	٧٦.١	٩.٢			

تشير النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعل للتخصص وهذا يتفق مع دراسة حسين ٢٠١٠ .

الهدف (٣) : قياس الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الرفاهية النفسية على عينة البحث البالغ عددهم (٥٠) ، وقد أتضح إن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (١١٨.٢) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٢.٤) درجة، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي* للمقياس والبالغ (١٢٦) درجة، وباستخدام الاختبار التائي (t–Test) لعينة واحدة تبين إنه هنالك فرق دال إحصائيا بين المتوسطين الحسابي و الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (–٩.٤) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (٤٩) والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الرفاهية النفسية

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
٥٠	١١٨.٢	١٢.٤	١٢٦	-٩.٤	١.٩٦	٤٩	٠.٠٥ دالة لصالح الفرضي

و تتفق هذه النتيجة مع دراسة والتي شارت الى انخفاض الرفاهية النفسية لدى الشباب ويعود سبب ذلك الى المشكلات التي يواجهها طلبة الجامعه في هذه المرحلة العمرية مما يشكل تحديات امام تحقق الرفاهية النفسية.

الهدف (٤) : التعرف على الفرق في الرفاهية النفسية تبعا لمتغير الجنس .

١. لتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستعمال الاختبار التائي (t-Test) لعينتين مستقلتين ، والجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

الاختبار التائي لعينة مستقلة لتعرف الفروق في الرفاهية النفسية تبعا لمتغير الجنس

العينة	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
٥٠	ذكر	٢٥	١٢٠.٦	١٢.٦	٤.٣	١.٩٦	٠.٠٥ دال لصالح الاناث
	اناث	٢٥	١١٦.٦	١٢.٢			

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Petru,2011, p.222) والتي أشارت إلى أنّ الاناث لديهم رفاهية ادنى بسبب التحديات التي تواجهنها بالمقارنة مع الذكور في حين لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير التخصص.

جدول(٨)

الاختبار التائي لعينة مستقلة لتعرف الفروق في الرفاهية النفسية تبعا لمتغير التخصص

العينة	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
٥٠	علمي	٢٥	١١٨.٣	١٢.٤	٠.٣	١.٩٦	٠.٠٥ غيردال
	انساني	٢٥	١١٨.١	١٢.٦			

الهدف (٥): تعرف العلاقة الارتباطية بين جودة الصداقة و الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) Pearson لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس جودة الصداقة و الرفاهية النفسية ، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين جودة الصداقة و الرفاهية النفسية اذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (٠.٦٥) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) والجدول (٩) يوضح ذلك .

الجدول (٩)

العلاقة بين جودة الصداقة و الرفاهية النفسية

المتغيرين	المؤشر	القيم
جودة الصداقة / الرفاهية النفسية	معامل الارتباط المحسوب	٠.٤٥
	قيمة الارتباط الجدولية	٠.٠٩٨
	درجة الحرية	٤٩

تشير هذه النتيجة الى ان هنالك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين جودة الصداقة و الرفاهية النفسية

الاستنتاجات :

وفي ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث تبين ما يلي:

٦- ان جودة الصداقة لدى طلبة الجامعة منخفضة

٧- هناك فروق في جودة الصداقة لدى طلبة الجامعه على وفق متغير الجنس بشكل ادنى لدى الاناث ، ولا يوجد فروق في جودة الصداقة تبعا للتخصص

٨- ان الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعه منخفضة

٩- هناك فروق في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعه عى وفق متغير الجنس بشكل ادنى لدى الاناث ، ولا يوجد فروق في الرفاهية النفسية تبعا للتخصص

١٠- هناك علاقة طردية دالة احصائيا بين جودة الصداقة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعه .

التوصيات:

١-حث المرشدين التربويين على إقامة الندوات الثقافية في التسليط الضوء على أهمية الاهتمام بالنشاطات العقلية التي تزيد من إمكانية التفتح العقلي لدى الطلبة و التعامل الجيد و الذكي مع المواقف الحياتية المختلفة .

٢- حث وزارة التعليم الاهتمام بالنشاطات الطلابية باقامة نشاطات فنية ورياضية تحسن جودة الصداقة .

٣- يمكن للقائمين بالإرشاد النفسي و الصحة النفسية ان يستدلون على وجود الشخصية الايجابية عن طريق وسيلة جيدة للتشخيص هي الرفاهية النفسية ..

٤-الاهتمام بالكشف عن درجة جودة الصداقة و الرفاهية النفسية لدى الطلبة وذلك بهدف الاستفادة من نقاط القوة والعمل على تنمية وتطوير نقاط الضعف لديهم

المقترحات:

١-اجراء دراسة لمعرفة العلاقة الارتباطية بين جودة الصداقة وعلاقتها بالانتماء الاجتماعي

٢-اجراء دراسه عن جودة الصداقة تتناول عينات اخرى مثل المراهقين الموظفين كبار السن

٣-اجراء دراسه عن جودة الصداقة وعلاقتها بمتغيرات اخرى مثل الاكتئاب القلق الاجتماعي و الخجل

٤- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين الرفاهية النفسية و متغيرات أخرى مثل (دافعية الانجاز , التوجه نحو الهدف, أساليب التعلم) .

المصادر:

1. *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. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069. hdl:11323/11028. S2CID 29135711.*
2. ^ *Dodge, Rachel; Daly, Annette; Huyton, Jan; Sanders, Lalage (2012). "The challenge of defining wellbeing". International Journal of Wellbeing. **2** (3): 222–235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4.*
3. ^ *Muttaqin, Darmawan (2022-10-27). "Internal Structure Evaluation on the Indonesian Version of Psychological Well-Being Scales". Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi. **9** (1): 01–16. doi:10.15575/psy.v9i1.10710. ISSN 2502-2903. S2CID 253197366.*
4. ^ *Carol Ryff's Model of Psychological Well-being The Six Criteria of Well-Being*
5. ^ *Diener, Ed (1994). "Assessing subjective well-being: Progress and opportunities". Social Indicators Research. **31** (2): 103–157. doi:10.1007/BF01207052. S2CID 145384373.*
6. ^ *McNulty, James K.; Fincham, Frank D. (2012). "Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological*

processes and well-being". American Psychologist. **67** (2): 101–110. doi:10.1037/a0024572. PMC 4112753. PMID 21787036.

7. ^ Scheier, Michael F.; Carver, Charles S. (1992). "Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update". Cognitive Therapy and Research. **16** (2): 201–228. doi:10.1007/BF01173489. S2CID 6849439.
8. ^ Rook, Karen S. (1984). "The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being". Journal of Personality and Social Psychology. **46** (5): 1097–1108. doi:10.1037/0022-3514.46.5.1097. PMID 6737206. S2CID 8214665.
9. ^ Nurius, Paula S.; Green, Sara; Logan-Greene, Patricia; Borja, Sharon (2015). "Life course pathways of adverse childhood experiences toward adult psychological well-being: A stress process analysis". Child Abuse & Neglect. **45**: 143–153. doi:10.1016/j.chiabu.2015.03.008. PMC 4470711. PMID 25846195.
10. ^ Jackson, Sarah E.; Beeken, Rebecca J.; Wardle, Jane (2015). "Obesity, perceived weight discrimination, and psychological well-being in older adults in England". Obesity. **23** (5): 1105–1111.
11. Kasser, Tim; Ryan, Richard M. (1993). "A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration". Journal of Personality and Social Psychology. **65** (2): 410–422. doi:10.1037/0022-3514.65.2.410. PMID 8366427.
12. ^ Kasser, Tim; Ryan, Richard M. (1996-03-01). "Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals". Personality and Social Psychology Bulletin. **22** (3): 280–287. doi:10.1177/0146167296223006. ISSN 0146-1672. S2CID 143559692.
13. ^ Anic, Petra; Tončić, Marko (2013). "Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals". Psihologijske Teme. **22** (1): 135–153.

14. *Peterson, Christopher; Park, Nansook; Seligman, Martin E. P. (2005-03-01). "Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life" (PDF). Journal of Happiness Studies. **6** (1): 25–41. doi:10.1007/s10902-004-1278-z. hdl:2027.42/43062. ISSN 1389-4978. S2CID 40294484.*
15. ^ *Springer, K. W.; Hauser, R. M.; Freese, J. (2006). "Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being". Social Science Research. **35** (4): 1120–1131. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.003*