



تحليل محتوى الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية وفاعلية الذات

وردة رحومي حميد العبيدي¹، م. د بيداء طارق الشيكلي²
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على البحوث السابقة التي تناولت موضوعات الرفاهية النفسية واهميتها بالنسبة لفاعلية الذات وعلاقتها في أداء الطلاب والأكاديميين والموظفين والتدريسين، وتسعى الباحثة الى وضع خطواتها الأولية المعدة لدراستها المستقبلية، من خلال دراسة علمية. وتري الباحثة ان موضوع الرفاهية النفسية أحد اهم الموضوعات التي أخذت حيزاً كبيراً في البحوث العالمية والعربية والمحلية، في علم النفس وعلم الاجتماع. إذ تهدف الباحثة في دراستها الحالية الى تحليل الدراسات التي تناولت الابعاد المرتبطة بالرفاهية النفسية وارتباطاتها بفاعلية الذات خدمتاً للصالح العام.

وتمت مراجعة الدراسات المنشورة خلال السنوات الأخيرة من عام 2015 الى عام 2025 من قواعد بيانات مثل **Google Scholar, IEEE Explore, Science Direct**، مع التركيز على الأبحاث المحكمة التي تناولت المتغيرات المستقلة (الرفاهية النفسية، فاعلية الذات) والتي استعرضناها بشيء من التفصيل، إذ استنتجت الباحثة استنتاجات عدة اهمها أن موضوعي الرفاهية النفسية وفاعلية الذات من الموضوعات النفسية البحتة والهامة التي لا يخلو أي مفصل من مفاسل الحياة من تناولها، لما لها من أهمية في تطوير أو تحسين أداء الافراد وهو من المصطلحات الايجابية الهامة في الحياة العامة ويدل على نوعية وجودة الحياة، وعند ربط هذان المصطلحان النفسيان مع الأداء والذي يساهم في تحسين الاداء لديهم واعمالهم المنجزة، إضافة الى الحالات الطبيعية الشائعة التي تضم جميع شرائح المجتمع، ولا بد من البحث والتقصي أكثر لكي تكتمل جميع الجوانب الخاصة بذلك، إضافة الى ذلك استفادة الباحثة من هذه المراجعة الأدبية في كيفية صياغة الأهداف والفروض، وتحديد مجتمع البحث وتمثيل العينات، إضافة الى كيفية إجراءات خطة سير البحث واختيار المنهج الملائم والى كيفية تحديد المتغيرات والاختبارات وتحليل النتائج احصائياً، وكيفية مناقشة النتائج بصورة علمية دقيقة واخيراً كيفية وضع المقترحات والتوصيات، وتوصي الباحثة بضرورة اجراء دراسات ميدانية للكشف عن الرفاهية النفسية وفاعلية الذات واثرها في تحسين الأداء وتشخيص نقاط الضعف والقوة فيها.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، فاعلية الذات

المقدمة:

تروم الباحثة للشروع في دراسة المستقبلية لمصطلحي الرفاهية النفسية وفاعلية الذات وأحد أهم المبررات التي وضعت الباحثة نصب اعينها حول هذه الشريحة هو التباين الواضح للآراء في مجمل البحوث التي تناولت طلاب وطالبات المرحلة الثانوية والجامعية والأكاديميين في مسيرتهم، المدرسين والمدرسات أو المرشدين والمرشدات والموظفين والموظفات كلاً حسب تخصصه ومكان عمله. تطرقنا في المحاضرة السابقة حول أهمية الرفاهية النفسية ودورها في المجتمع وحسب السياق المعمول به وجب في محاضرة اليوم ذكر أهم الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث من أجل دعم الدراسة وتوضيح أهم الجوانب المتعلقة بها.

وتود الباحثة قبل الخوض بمراجعة أهم الدراسات والمرور بصورة مختصرة حول مفهوم الرفاهية بشكل مختصر وأهم النظريات التي تناولتها. إذ يعد مصطلح الرفاهية النفسية من المصطلحات الحديثة في علم النفس، وهو أحد المحاور الرئيسية لعلم النفس الإيجابي وهو علم حديث، وقد يرى بعض رواد علم النفس أنه مصطلح مرادف لمفهوم السعادة أو الوجود الأفضل أو العيش الطيب أو الحياة الطيبة أو جودة الحياة أو الهناء النفسي والشخصي، فهذه المرادفات جميعها تشير إلى التفاؤل والإيجابية في حياة الإنسان. (Tang, Tang, & Gross, 2019)

بالرغم من تعدد الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية وفاعلية الذات، إلا أن معظمها ركز على عينات محددة (مثل الطلبة أو الرياضيين) دون تحليل شامل لمجمل الدراسات العربية والعراقية، مما يترك فجوة في تحديد الاتجاهات البحثية العامة ومجالات القصور. "تأتي أهمية البحث من كونه يسهم في توجيه الباحثين في التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو فهم أعمق للعلاقة بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات وأثرها في الأداء الأكاديمي والمهني".

أما ما يخص المصطلح الآخر وهو فاعلية الذات من المصطلحات المتداولة بكثرة في البحوث العلمية الحديثة ومن بين المتغيرات التي تؤثر في تعلم الفرد وجميع ما يصدر عنه من سلوكيات هو فاعلية او فاعلية الذات Efficacy Self والتي يعرفها باندورا بانها الملكة التي تتمثل في مجموعة الأحكام التي تصدر عن الفرد، وتُعبّر عن معتقداته، وتوقعاته، وأفكاره الخاصة حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، واختيار الأفعال لما يراه مناسباً، ومرونة في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام والأعمال المكلف بها. (Bandura, 2000)

وانطلاقاً من ذلك، يبرز السؤال الرئيسي للدراسة : **هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات لدى أكاديمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية؟**

وبعد هذه المقدمة المختصرة تود الباحثة الشروع بمراجعة الأدبيات ذات العلاقة بالرفاهية النفسية وفاعلية الذات أملاً منها في تدعيم خطوات دراستها المستقبلية والتعرف على أهم المفاصل والطريقة والأدوات التي تجري بها البحوث الوصفية بصورة عامة والنفسية بصورة خاصة.

2- مراجعة الدراسات السابقة:

اعتمدت الباحثة منهج تحليل المحتوى الكيفي، وذلك من خلال مراجعة (15) دراسة محكمة، جُمعت عبر قواعد بيانات Google Scholar و Science Direct، وتم تحليلها وفق متغيرات البحث (الرفاهية النفسية وفاعلية الذات). تمت مراجعة الدراسات المنشورة من خلال تتبع سنوات النشر

لدراسات ذات العلاقة من عام 2015 الى 2025 ، مع التركيز على الأبحاث المحكمة التي تناولت المتغيرات المستقلة والتي نستعرضها بشيء من التفصيل.
أولاً/ ما يخص الرفاهية النفسية:

❖ إذ يرى كل من (الطائي و محمد، 2025) عن دراستهما الموسومة ب (الرفاهية النفسية وتأثيرها في الحد من سلوك الإساءة اللفظية دراسة تحليلية لعينة من تدريسي الجامعات والكليات الاهلية في كربلاء المقدسة) والتي هدفت الى اعداد مقياس الرفاهية النفسية والتعرف على تأثيرها في الحد من سلوك الإساءة اللفظية دراسة تحليلية لعينة من تدريسي الجامعات والكليات الاهلية في كربلاء المقدسة، إذ توصل الباحثان الى ان التدريسيين يتمتعون بالرفاهية النفسية ولها تأثير واضح للحد من سلوك الإساءة اللفظية، وترى الباحثة أن هذه الدراسة احد اهم الدراسات التي ترتبط بدراستها المستقبلية.

❖ ويرى كل من (خ، الدبابي، و عبد الرحمن، 2024) عن دراستهما الموسومة (النمذجة السببية للعلاقات بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك) والتي هدفت الى اجراء النمذجة السببية للعلاقات بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك، إذ توصل الباحثان الى وجود علاقات ارتباطية بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية، وترى الباحثة من خلال هذه الدراسة ارتباط المتغيرات النفسية فيما بعضها بشكل مترابط.

❖ وترى (عبدالواحد، 2024) عن دراستها الموسومة (دور الرفاهة النفسية في خفض ضغوط المنافسة للاعبين جمناسك الأجهزة الشباب) والتي هدفت الى اعداد مقياسي الرفاهية النفسية وضغوط المنافسة للاعبين جمناسك الأجهزة الشباب، إذ توصلت الباحثة الى وجود علاقة ارتباط معنية بين الرفاهية النفسية وخفض الضغوط، وترى الباحثة ان هذه الدراسة واحدة من اقرب الدراسات المرتبط في الإجراءات لعملها المستقبلي.

❖ ويرى (عبيد، 2024) عن دراسته الموسومة (الرفاهية النفسية وعلاقتها بالكفاءة الارشادية لدى المرشدين التربويين) والتي هدفت الى اعداد مقياسي الرفاهية النفسية والكفاءة الارشادية والتعرف على علاقتها بالكفاءة الارشادية لدى المرشدين التربويين، إذ توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباط بين الرفاهية النفسية والكفاءة الارشادية، وترى الباحثة ان هذه الدراسة تشابه في إجراءاتها دراستها المستقبلية.

❖ ويرى كل من (محمد و عزيز، 2023) عن دراستهما الموسومة (الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة صلاح الدين في اربيل) والتي هدفت الى اعداد مقياسي الذكاء الاجتماعي والرفاهية النفسية والتعرف على العلاقة بينهما، إذ توصل الباحثان الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين، وترى الباحثة ان هذه الدراسة تتشابه مع دراستها المستقبلية في الإجراءات وطبيعة المتغيرات.

❖ ويرى كل من (شوابنة، زموري، زغلول، و درارجة، 2023) عن دراستهم الموسومة (الرفاهية النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا دراسة ميدانية في بعض ثانويات مدينة قالمة) التي هدفت الى بناء مقياس الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتلاميذ المتفوقين، إذ توصل الباحثون الى ان هنالك علاقة ارتباط طردية بين الرفاهية النفسية والطلاب المتفوقين، وترى الباحثة أن هذه الدراسة واحدة من اهم الدراسات الحديثة التي سلطت الضوء على موضوع الرفاهية النفسية.

❖ ويرى كل من (الطائي و محمد، 2023) عن دراستهما الموسومة (الرفاهية النفسية وتأثيرها في الحد من سلوك التنمر في مكان العمل) والتي هدفت الى بناء مقياس الرفاهية النفسية والتعرف على تأثيرها للحد من سلوك التنمر في العمل، إذ توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباط طردية بين الرفاهية النفسية والحد من سلوك التنمر، وترى الباحثة ان موضوع الرفاهية النفسية احد اهم الموضوعات العصرية الهامة.

❖ وترى (عجرش، 2023) عن دراستها الموسومة (عقلية النمو وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة) التي هدفت الى التعرف على عقلية النمو وعلاقتها بالرفاهية النفسية، إذ توصلت الى ان هنالك علاقة طردية بين عقلية النمو والرفاهية النفسية، وترى الباحثة هنالك تنوع كبير بين المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة في جملة من الدراسات وتكتفي الباحثة بهذه الدراسات الثمان للرفاهية النفسية والتي تناولت موضوعات عديدة وكانت ذات علاقة بالدراسة المستقبلية واستفادة الباحثة من جملة الإجراءات من خلال متابعة ومطالعة هذه الدراسات آمله بذلك بوضع اللمسات النهائية لخطة سير بحثها.

ثانياً ما يخص فاعلية الذات:

• إذ يرى كل من (سيد أيوب ، يوسف خضر، إمساعيل ، و صفوت خريبة، 2022) عن دراستهم الموسومة (الرفاهية النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من طلبة المرحلة الثانوية العامة) والتي هدفت الى بناء مقياس الرفاهية النفسية وفاعلية الذات والتعرف على علاقة الارتباط بينهما، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق معنوية لمرتفعي الذات مع الرفاهية ولا وجود فروق معنوية لمنخفضي الذات مع الرفاهية، وترى الباحثة ان هذه الدراسة اقرب دراسة مرتبطة بعملها المستقبلي.

• وترى (الشريدة، 2022) عن دراستها الموسومة (فاعلية الذات الابداعية ودافعية الانجاز كمتغيرات تنبؤية بالتدفق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم) والتي هدفت الى التعرف على فاعلية الذات الابداعية ودافعية الانجاز كمتغيرات تنبؤية واثرا بالتدفق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباط بين فاعلية الذات الإبداعية ودافعية الإنجاز وهنالك تأثير ذلك

بالتدقق النفسي، وترى الباحثة ان هذه الدراسة واحدة من اهم الدراسات التي تناولت ثلاثة متغيرات مستقلة.

- ويرى كل من (ثابت و الشحات، 2021) عن دراستهما الموسومة (فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق الدراسي والانجاز الاكاديمي لدى طلاب جامعة الملك فيصل) والتي هدفت الى التعرف على فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق الدراسي والانجاز الاكاديمي لدى طلاب جامعة الملك فيصل، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقات ارتباطية معنوية بين المتغيرات المدروسة، وترى الباحثة أهمية هذه الدراسة تندرج ضمن البحث والتقصي بين ثلاث متغيرات مستقلة ومدى الترابط بينهما.

- ويرى كل من (صبرينة و منصور، 2021) عن دراستهما الموسومة (فاعلية الذات في ضوء أنماط التنشئة الأسرية السلبية (التدليل) لدى تلميذ المرحلة الابتدائية - دراسة نظرية تحليلية-) والتي هدفت الى التعرف على فاعلية الذات في ضوء أنماط التنشئة الأسرية السلبية (التدليل) لدى تلميذ المرحلة الابتدائية -دراسة نظرية تحليلية-، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقات ارتباطية بين فاعلية الذات والتنشئة الاسرية، وترى الباحثة ان هذه الدراسة واحدة من الدراسات الهامة جدا في موضوع فاعلية الذات.

- يرى (الشوربجي، 2020) عن دراسته الموسومة (فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل جائحة كورونا) والتي هدفت الى التعرف على فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل جائحة كورونا، إذ توصلت الدراسة الى ان هنالك علاقة ارتباط بين فاعلية الذات والاتجاه، وترى الباحثة ان هذه الدراسة واحدة من الدراسات التي تناولت موضوعاً هاماً في الحياة الجامعية.

- وترى (عودة، 2019) عن دراستها الموسومة (فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة جامعة بغداد) والتي هدفت للتعرف على فاعلية الذات الانفعالية لطلاب جامعة بغداد، وتوصلت الدراسة الى ان الطلبة يتصفون بفاعلية الذات الانفعالية والفروق متباينة بين الذكور والاناث، وترى الباحثة ان موضوع فاعلية الذات احد اهم الموضوعات المعاصرة.

- وترى (اليازيدي، 2017) عن دراستها الموسومة (فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي) والتي هدفت الى التعرف على فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطلاب، وتوصلت الدراسة الى ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين فاعلية الذات والتوافق النفسي للطلاب، وترى الباحثة ان هذه الدراسة سلطت الضوء على متغيرين نفسيين في غاية الأهمية وانعكاس نتائجها على الواقع.

- ويرى (شكيب، 2015) عن دراسته الموسومة (فاعلية الذات وعلاقتها بالعزو السببي لدى لاعبي المنتخب الوطني للكراسي المتحركة بكرة السلة) والتي هدفت الى التعرف على فاعلية الذات وعلاقتها بالعزو السببي لدى لاعبي المنتخب الوطني للكراسي المتحركة بكرة السلة، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباط طردية بين فاعلية الذات والعزو السببي، وترى الباحثة ان أهمية هذه الدراسة تنصب في كون المتغيرين حديثين، واخيراً تكتفي الباحثة بهذه الدراسات الثمان للمتغير الثاني في دراستها المستقبلية.

الخاتمة

قدمت هذه الدراسات رؤى مهمة حول الاحداث والعوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية وفاعلية الذات من جميع النواحي النفسية والرياضية والانجازية ان كانت تحصيلية او معرفية او مجتمعية. فبعض الدراسات قدمت رؤى متنوعة حول الرفاهية النفسية وفاعلية الذات كشريك أساسي في موضوعات علم النفس الرياضي والاجتماعي. ولا بد من البحث والتقصي أكثر لكي تكتمل جميع الجوانب الخاصة بذلك، إضافة الى ذلك استفادة الباحثة من هذه المراجعة الأدبية الى كيفية صياغة الأهداف والفروض لدراساتها المستقبلية، وتحديد مجتمع البحث وتمثيل العينات، إضافة الى كيفية إجراءات خطة سير البحث واختيار المنهج الملائم والى كيفية تحديد المتغيرات والاختبارات وتحليل النتائج احصائياً، وكيفية مناقشة النتائج بصورة علمية دقيقة واخيراً كيفية وضع المقترحات والتوصيات.

الاستنتاجات

1. أظهرت نتائج تحليل المحتوى أن أغلب الدراسات العراقية والعربية التي تناولت موضوع الرفاهية النفسية وفاعلية الذات توصلت إلى علاقة ارتباطية إيجابية بين المتغيرين، مما يدل على أن ارتفاع فاعلية الذات يسهم في تعزيز مستوى الرفاهية النفسية لدى الأفراد.
2. ركزت غالبية الدراسات التي تمت مراجعتها على الفئات الأكاديمية والطلابية، بينما قلَّ الاهتمام بالعينات الميدانية مثل الرياضيين والمدرسين، مما يشير إلى الحاجة لتوسيع نطاق البحوث المستقبلية.
3. تبين أن معظم الدراسات استخدمت مقاييس مقننة أجنبية تمت ترجمتها أو تعديلها، في حين أن نسبة محدودة فقط اعتمدت على بناء مقاييس عربية أو محلية، مما يحد من دقة القياس في البيئات الثقافية المختلفة.
4. أظهرت نتائج التحليل أن منهج الدراسة الوصفية الارتباطية هو الأكثر استخداماً، بينما نادراً ما استخدمت الدراسات التصميم التجريبي أو شبه التجريبي، وهو ما يقلل من القدرة على استنتاج العلاقات السببية بين المتغيرات.
5. تبين وجود تفاوت زمني ومكاني بين الدراسات العراقية والعربية في التركيز على أحد المتغيرين دون الآخر، مما يبرز الحاجة إلى دراسات أكثر تكاملاً تجمع بين المتغيرين في بيئات متعددة.

6. تعكس نتائج هذه المراجعة أهمية الرفاهية النفسية وفاعلية الذات بوصفهما من المحددات الرئيسة للأداء الأكاديمي والمهني والاجتماعي، إذ يسهمان في تحسين جودة الحياة ورفع مستوى الإنجاز والتحفيز الذاتي.
7. توصلت المراجعة إلى أن مفهوم الرفاهية النفسية ما يزال غير موحد التعريف أو القياس في الأدبيات العربية، مما يتطلب جهداً علمياً لتحديد أبعاده وضبطه ضمن إطار نظري عربي متكامل.

التوصيات

1. إجراء دراسات ميدانية تجريبية تجمع بين متغيري الرفاهية النفسية وفاعلية الذات في بيئات جامعية ورياضية مختلفة لتحديد العلاقة السببية بينهما.
2. توسيع نطاق العينات في الدراسات المستقبلية لتشمل فئات أخرى مثل المعلمين، الرياضيين، وموظفي المؤسسات الحكومية، بهدف تعميم النتائج على شرائح المجتمع كافة.
3. تصميم وبناء مقاييس عربية مقننة لقياس الرفاهية النفسية وفاعلية الذات تتناسب مع الخصوصية الثقافية للمجتمع العراقي والعربي.
4. تشجيع المؤسسات الأكاديمية والتربوية على تبني برامج تنمية فاعلية الذات من خلال التدريب النفسي والمهاري لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة والأكاديميين.
5. الاهتمام بالبحوث التطبيقية التي تدمج الجوانب النفسية والرياضية في برامج تطوير الأداء، بما يسهم في تعزيز جودة الحياة المهنية والشخصية للأفراد.
6. إنشاء قاعدة بيانات بحثية عربية متخصصة في موضوعات الرفاهية النفسية وفاعلية الذات لتسهيل عمليات المراجعة والتحليل المستقبلي للباحثين.
7. تضمين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات في مناهج التربية البدنية بوصفهما من العوامل المؤثرة في النمو الشخصي والاجتماعي والأداء الأكاديمي للطلبة.

المصادر

1. امل صالح الشريدة. (2022). فاعلية الذات الابداعية ودافعية الانجاز كمتغيرات تنبؤية بالتدفق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. *المجلة الاكاديمية للابحاث والنشر العلمي*.
2. اياد سمير الشوربجي. (2020). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل جائحة كورونا. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*.
3. ايمن صارم شقيب. (2015). فاعلية الذات وعلاقتها بالعزو السببي لدى لاعبي المنتخب الوطني للكراسي المتحركة بكرة السلة. <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/221>.
4. ايناس شوابنة، إكرام زموري، شهيناز زغلول، و صفاء درارجه. (2023). الرفاهية النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا دراسة ميدانية في بعض ثانويات مدينة قالمه. *جامعة قالمه*.
5. بيداء طارق عبدالواحد. (2024). دور الرفاهة النفسية في خفض ضغوط المنافسة للاعبي جمناستك الأجهزة الشباب. *مجلة الرياضة المعاصرة*.
6. حامدي صبرينة ، و بوبكر منصور. (2021). فاعلية الذات في ضوء أنماط التنشئة الأسرية السلبية (التدليل) لدى تلميذ المرحلة الابتدائية -دراسة نظرية تحليلية-. *مجلة قيس للدراسات الإنسانية والاجتماعية*.
7. حنين عبد الرزاق عودة. (2019). *فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة جامعة بغداد*. بغداد: جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد للعلوم الانسانية.
8. خلدون إبراهيم الدبابي، و عبد السلام هاني عبد الرحمن. (2024). النمذجة السببية للعلاقات بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك. *مجلة العلوم النفسية*.
9. خندان صابر محمد، و عمر ابراهيم عزيز. (2023). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة صلاح الدين في اربيل. *مجلة العلوم النفسية*.
10. سالم حميد عبيد. (2024). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالكفاءة الارشادية لدى المرشدين التربويين. *مجلة ابحاث البصرة للعلوم الإنسانية*.
11. سارة حسيني سيد أيوب ، عادل سعد يوسف خضر، ميمي السيد إسماعيل ، و ايناس محمد صفوت خريبة. (2022). الرفاهية النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من طلبة المرحلة الثانوية العامة. *مجلة كلية التربية بالزقازيق، دراسات تربوية ونفسية*.
12. سري كاظم عجرش. (2023). *عقلية النمو وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة*. بغداد: رسالة ماجستير منشورة. جامعة بغداد. كلية الآداب. قسم علم النفس.
13. عصام ثابت، و مجدي الشحات. (2021). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق الدراسي والانجاز الاكاديمي لدى طلاب جامعة الملك فيصل. *جامعة بنها، مجلة كلية الآداب*.
14. فاطمة الزهراء اليازيدي. (2017). *مجلة روافد: فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي*.
15. فيصل علوان الطائي، و وسام عبد الامير محمد. (2023). الرفاهية النفسية وتأثيرها في الحد من سلوك التتمر في مكان العمل. *المجلة العراقية للعلوم الادارية*.
16. فيصل علوان الطائي، و وسام عبد الامير محمد. (2025). الرفاهية النفسية وتأثيرها في الحد من سلوك الإساءة اللفظية دراسة تحليلية لعينة من تدريسي الجامعات والكليات الاهلية في كربلاء المقدسة. *مجلة السيط*.
17. . Bandura, A. (2000). *Exercise of human agency through collective efficacy*. Current directions in human science.
18. Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Brain Health and Clinical Neuroscience*.