مجلة التربية للعلوم الانسانية

مجلة علمية فصلية محكّمة، تصدر عن كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة الموصل

أثر العلاقات الاجتماعية في الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة

صادق جعفر حسن سلمان [1]

المديرية العامة لتربية نينوى / قسم تربية تلعفر / ثانوية تلعفر للمتفوقين والمتفوقات / الموصل – العراق [1]

معلومات الارشفة

تاريخ الاستلام : 2025/8/11

تاريخ المراجعة : 2025/9/25

تاريخ القبول : 2025/10/8

تاريخ النشر : 2026/3/1

الكلمات المفتاحية :

العلاقات الاجتماعية؛ الصحة النفسية؛ الرفاهية النفسية؛ طلبة الجامعة

معلومات الاتصال

صادق جعفر حسن

sadqjafer@.gmail.com

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء أثر العلاقات الاجتماعية في الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق ذلك، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، اذ أجريت الدراسة على عينة قوامها (453) طالبًا وطالبة من قسم الرياضيات بكلية التربية الأساسية في جامعة تلعفر عام 2025. جُمعت البيانات باستخدام ثلاثة مقاييس مقننة: مقياس العلاقات الاجتماعية، مقياس الصحة النفسية، ومقياس الرفاهية النفسية. وقد أظهرت النتائج تمتع أفراد العينة بمستويات مرتفعة من العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والرفاهية النفسية. كما كشفت عن وجود علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين العلاقات الاجتماعية وكل من الصحة النفسية والرفاهية النفسية. تؤكد هذه النتائج الأهمية البالغة لتعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية في دعم الصحة النفسية والرفاهية العامة للطلبة، مما يبرز ضرورة اهتمام مراكز الإرشاد الجامعي وواضعي السياسات التربوية بهذه الجوانب، مع الاشارة الى ان نتائج هذا البحث تقتصر على طلبة قسم الرياضيات في جامعة تلعفر وقد تختلف باختلاف التخصصات والبيئات الجامعية. كما انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والرفاهية النفسية وفقا لاختلاف الجنس

DOI: **********
,, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.
This is an open access article under the CC BY 4.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Journal of Education for Humanities

A peer-reviewed quarterly scientific journal issued by College of Education for Humanities / University of Mosul

The impact of social relationships on the mental health and psychological well-being of university students

Sadiq Jaafar Hassan Salman [1]

Nineveh General Directorate of Education / Tal Afar Education Department / Tal Afar Secondary School for Outstanding Students Boys and Girls / Mosul - Iraq [1]

Article information

Received : 11/8/2025
Revised 25/9/2025
Accepted : 8/10/2025
Published 1/3/2026

Keywords:

Social relationships; mental health; psychological well-being; university students

Correspondence:
Sadiq Jaafar Hassan
sadqjafer@.gmail.com

Abstract

This study aimed to investigate the impact of social relationships on the mental health and well-being of university students. To achieve this, the descriptive-analytical approach was adopted, with the study being conducted on a sample of (453) male and female students from the Mathematics Department, College of Basic Education, University of Tal Afar, in 2025. Data were collected using three standardized scales: the Social Relations Scale, the Mental Health Scale, and the Psychological Well-being Scale. The results showed that the sample members enjoyed high levels of social relationships, mental health, and psychological well-being. They also revealed the presence of positive correlations with statistical significance at a significance level of (0.05) between social relationships and both mental health and psychological well-being. These results emphasize the critical importance of promoting positive social relationships in supporting students' mental health and overall well-being, highlighting the need for university counseling centers and educational policymakers to pay attention to these aspects. It should be noted that the results of this research are limited to students in the Mathematics Department at the University of Tal Afar

and may vary depending on the specializations and university environments. There are also no statistically significant differences between social relationships, mental health, and psychological well-being according to gender

DOI: **********,, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.
This is an open access article under the CC BY 4.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

المقدمة:

يُعد التفاعل الاجتماعي سمة جوهرية للطبيعة البشرية، إذ لا يستطيع الإنسان العيش بمعزل عن الآخرين، فاحتياجاته للانتماء والتواصل والتعاون تنبع من فطرته. وتشير الدراسات إلى أن الحياة الاجتماعية تؤدي دورًا محوريًا في تشكيل خصائص الفرد النفسية والاجتماعية، إذ يوفر المحيط الاجتماعي شبكة من العلاقات التي تمكّنه من مواجهة متطلبات الحياة وتحقيق التكيف (الدليمي، 2020 ، ص205).

وتأتي العلاقات الاجتماعية بمختلف أشكالها، مثل الروابط العائلية، والصداقة، والزمالة، وحتى العلاقات الافتراضية، لتؤدي دورًا مهمًا في تعزيز التعلم والنمو الشخصي لدى الأفراد. وقد أولت منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2012) اهتمامًا بالغًا بدراسة أثر هذه العلاقات على الصحة العامة، فقد ربطت بين مستوى التقارب والثقة بين الأفراد وبين التعاون الذي يؤدي في نهاية المطاف إلى تحسين الصحة. كما بيّن ميثاق أوتاوا الصادر عن مؤتمر تعزيز الصحة في كندا عام 1986، أهمية البيئات الاجتماعية الداعمة وتأثير العوامل الاقتصادية والسياسية والاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية.

في سياق متصل، برز في العقدين الأخيرين اهتمام متزايد بمفهوم الرفاهية النفسية، المنبثق من علم النفس الإيجابي الذي أسسه(1998) Seligman ، والذي نقل التركيز من علاج الاضطرابات إلى البحث في مقومات التفكير السليم والقدرة على مواجهة الضغوط بشكل إيجابي. ويرى (2009) Diener أن الرفاهية النفسية تمثل وجهًا آخر للصحة النفسية، إذ تتضمن المشاعر الإيجابية، والرضا عن الحياة، والتفاعل مع البيئات الاجتماعية، الأمر الذي جعلها هدفًا أساسيًا لمؤسسات الرعاية الاجتماعية.

ويُعد تحقيق الرفاهية النفسية مؤشرًا مهمًا على رضا الفرد عن حياته، إذ تعزز مشاعر البهجة والتفاؤل والقدرة على تحقيق الذات، حتى في ظل التحديات والضغوط (الزهراني والكشكي، 2020 ، ص3). ومن هنا تتضح العلاقة الوثيقة بين العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والرفاهية النفسية، مما يدفع إلى التساؤل حول مستوى هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة وطبيعة الترابط بينها.

مشكلة البحث:

تشير الأدبيات الحديثة إلى أن للعلاقات الاجتماعية دورًا محوريًا في حياة الأفراد، ليس فقط على المستوى الاجتماعي، وإنما أيضًا في دعم صحتهم النفسية وتعزيز شعورهم بالرفاهية. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة لدراسة طبيعة هذه العلاقة ضمن البيئات الجامعية، لاسيما في ظل ما يتعرض له الطلبة من ضغوط أكاديمية واجتماعية قد تؤثر في صحتهم النفسية ورفاهيتهم. ومن هنا تنبع مشكلة هذا البحث في محاولة الكشف عن مستوى العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، واستقصاء طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات.

:أسئلة البحث

ويتفرع عن مشكلة البحث الأسئلة الرئيسة التالية:

1.ما مستوى العلاقات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة؟

2.ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

.ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة؟ 3

4.هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

5.هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث:

تنبع أهمية هذا البحث من عدة جوانب نظرية وتطبيقية، تجعلها تسهم في تطوير المعرفة النفسية والتربوية، فضلاً عن تقديم مؤشرات يمكن الإفادة منها في الميدان الجامعي فعلى الصعيد النظري، تتناول الدراسة موضوعًا متداخل الأبعاد يجمع بين العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والرفاهية النفسية، وهي متغيرات أساسية في علم النفس الإيجابي، إذ تساعد في فهم كيفية تفاعل الطلبة مع بيئاتهم الاجتماعية والأكاديمية وانعكاس ذلك على توافقهم النفسي ورضاهم عن الحياة. كما تأتي أهمية هذه الدراسة في ضوء قلة الأبحاث المحلية التي تناولت بوضوح العلاقة بين العلاقات الاجتماعية وكل من الصحة النفسية والرفاهية لدى طلبة الجامعات، مما يمنحها بعدًا علميًا يسد ثغرة في الأدبيات العربية.

أما من الناحية التطبيقية، فتبرز أهمية البحث في توجيه الأنظار نحو شريحة هامة في المجتمع، وهم طلبة الجامعة الذين يمثلون رأس مال بشري أساسي في مسيرة التنمية الاجتماعية والاقتصادية. وقد تسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم بيانات موضوعية تساعد صناع القرار والمرشدين التربويين في تطوير برامج وخدمات نفسية واجتماعية داخل الجامعات، تستهدف تعزيز العلاقات الاجتماعية الداعمة، وتحسين مستويات الصحة النفسية والرفاهية لدى الطلبة، بما ينعكس إيجابًا على تحصيلهم الأكاديمي وتكيفهم مع متطلبات الحياة

الجامعية. ومن هنا، تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على طبيعة هذه العلاقات والروابط وأثرها في حياة الطلبة الجامعيين، مما يجعلها خطوة مهمة نحو فهم أعمق لكيفية بناء بيئات تعليمية وجامعية داعمة نفسيًا واجتماعيًا.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يأتي:

1. تحديد مستوى العلاقات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.
2. تحديد مستوى الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.
3. استقصاء طبيعة العلاقة بين العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
4. استقصاء طبيعة العلاقة بين العلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية لديهم.
5. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والرفاهية النفسية لاختلاف الجنس (ذكور، إناث).

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تلعفر/ كلية التربية الاساسية من كلا الجنسين (ذكور– اناث) قسم الرياضيات الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2024– 2025) .

تحديد المصطلحات:

1. العلاقات الاجتماعية التعريف النظري :

هي نمط متكرر من التفاعل بين فردين أو أكثر يؤدي إلى نشوء توقعات متبادلة، وتشمل الروابط الأسرية، الصداقة، الزمالة، والمعارف، وتتأثر بثقافة المجتمع وأدواره (عمر، 2012، ص 16)

التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس العلاقات الاجتماعية المُعد خصيصًا لهذه الدراسة.

2. الصحة النفسية التعريف النظري:

هي حالة من التوافق النفسي والاجتماعي تمكن الفرد من إشباع حاجاته والتكيف الإيجابي مع بيئته، ولا تقتصر على مجرد غياب الاضطرابات النفسية (أبو حويج والصفدي، 2009، ص 30 ؛ الداهري، 2010، ص 8).

التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

3. الرفاهية النفسية التعريف النظري:

هي مستوى استخدام الفرد لقدراته ومواهبه النفسية بما يحقق له التوازن الوجداني، حب الحياة، والرضا عنها، في إطار تفاعله الإيجابي مع الآخرين (العبيدي، 2015)

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الرفاهية النفسية المُعد خصيصًا لهذه الدراسة.

فرضيات البحث

الفرضية الأولى العلاقة بين العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية:

الفرضية الصفرية (H0) :

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

الفرضية الصفرية (H0) :

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى العلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

الدراسات السابقة:

عرضت العديد من الدراسات متغيرات البحث الحالي بطرائق وأساليب متعددة، من أبرزها ما يلي:

1. دراسة (Habib واخرون ،2020):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر العلاقات الاجتماعية، باعتبارها أحد أبعاد رأس المال الاجتماعي، على الصحة البدنية والرفاهية العاطفية لدى الأطفال السوريين اللاجئين العاملين في المناطق الريفية في لبنان. اعتمدت الدراسة على المنهج المسحي، وبلغ حجم عيّنتها (4090) طفلًا لاجئًا تتراوح أعمارهم بين (8–18) عامًا، وتم جمع البيانات باستخدام المقابلات. وقد أظهرت النتائج أن وجود التماسك والدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء كان مرتبطًا ارتباطًا إيجابيًا بالصحة البدنية والعاطفية لهؤلاء الأطفال، بالرغم من الأحوال المعيشة الصعبة التي يوجهونها.

2. دراسة (فراش، 2024):

بعنوان "شبكة العلاقات الاجتماعية ودورها في تعزيز الصحة لدى الشباب الجامعي: دراسة تطبيقية على عينة من طلبة وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة" سعت هذه الدراسة إلى استكشاف دور العلاقات الاجتماعية في تعزيز صحة الشباب الجامعي، من خلال التركيز على أربعة أنماط من العلاقات الاجتماعية: الأسرية، وعلاقات الصداقة، والعلاقات التعليمية، والعلاقات الافتراضية، وتأثيرها في الصحة الاجتماعية، النفسية، الجسدية والعقلية. استخدمت الباحثة منهج المسح الاجتماعي لجمع البيانات عبر استبانة طُبقت على عينة قوامها (583) طالبًا وطالبة في مرحلة البكالوريوس من مختلف كليات جامعة الملك عبد العزيز بجدة. وتوصلت النتائج

إلى أن معظم أفراد العينة حصلوا على درجات مرتفعة في أشكال العلاقات الاجتماعية الأربعة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين شبكة العلاقات الاجتماعية بمختلف صورها ومستوى الصحة بأبعادها المختلفة لدى الشباب الجامعي.

3. دراسة(Evelyn, 2024) :

بعنوان "الدعم الاجتماعي والصحة النفسية: الدور الوسيط للتوتر المتصور"

استهدفت هذه الدراسة اختبار ما إذا كان الضغط المُدرك يتوسط العلاقة بين الدعم الاجتماعي وكل من التأثير الإيجابي، القلق والاكتئاب. واستندت إلى نظرية لازاروس وفولكمان حول الضغط والتكيف، حيث أجري استطلاع مقطعي عبر الإنترنت شمل (426) بالغًا فلبينيًا خلال ذروة جائحة كوفيد-19. استخدمت الدراسة مقاييس متعددة، منها المقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المتصور(MSPSS) ، ومقياس الضغط المتصور(PSS-10) ، إلى جانب مقاييس فرعية من PANAS و .DASS-21وقد أظهرت النتائج أن الضغط المُدرك يتوسط بشكل كبير العلاقة بين دعم الأسرة والشريك من جهة، وكل من التأثير الإيجابي والقلق والاكتئاب من جهة أخرى، حيث أدى الدعم إلى خفض مستويات الضغط المُدرك، مما انعكس إيجابًا على الصحة النفسية. وأخيراً لم يظهر هذا النمط الوسيط في علاقة دعم الأصدقاء بهذه المتغيرات.

4. دراسة (عبد الحليم، 2024):

بعنوان "الذكاءات المتعددة والكفاءة الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى الموهوبين وأقرانهم العاديين: دراسة وصفية مقارنة "

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الذكاءات المتعددة والرفاهية النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى أطفال الروضة، وفقًا لإطار Ryff (1989) للرفاهية النفسية. شملت العينة (368) طفلًا من الأطفال العاديين و(42) طفلًا موهوبًا من خمس مدارس بمحافظة القليوبية خلال الفصل الدراسي الثاني لعام (2023-2024)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وأشارت النتائج إلى تفوق الأطفال الموهوبين على أقرانهم العاديين في بعض أبعاد الذكاءات المتعددة وفي بعض مؤشرات الرفاهية النفسية والكفاءة الاجتماعية. كما بيّنت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين في الذكاء البصري المكاني والذكاء الجسدي الحركي، ولا في القدرة على إقامة علاقات إيجابية أو في مظاهر التعاطف ولعب الأدوار كمؤشرات للكفاءة الاجتماعية والرفاهية النفسية.

يتبين من استعراض الدراسات السابقة أن العلاقات الاجتماعية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية والرفاهية، إلا أن تفاوت الفئات والبيئات البحثية يكشف عن فجوة معرفية في هذا المجال ضمن السياق العراقي الجامعي. لذا تأتي هذه الدراسة لتسد هذه الفجوة عبر استقصاء طبيعة العلاقة بين العلاقات الاجتماعية

والصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، سعيًا لتقديم دلائل علمية تدعم تطوير استراتيجيات إرشادية ومجتمعية تعزز من جودة حياة الطلبة وصحتهم النفسية.

الإطار النظري

المحور الاول العلاقات الاجتماعية:

الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي وبحاجة إلى الشعور بالحب والانتماء والتقدير ممن حوله، فالشخص الوحيد يعاني دائما من القلق والملل وعدم تقدير الذات لأن العلاقات الاجتماعية توفر للإنسان الشعور بالسعادة والاطمئنان والأمان والراحة النفسية، ومن ثم تنتج شخصية متزنة نفسيا وصحيا .

النظريات التي فسرت العلاقات الاجتماعية:

1-النظرية السلوكية :

يرجع أصحاب النظرية السلوكية عملية التفاعل الاجتماعي بين الأفراد والجماعات إلى نظرية المؤثر والاستجابة والتعزيز التي يتزعمها العالم الأمريكي "سكينر". ويرى أصحاب النظرية أن المخلوقات الاجتماعية ليست سلبية في تفاعلها بل لديها المقدرة على الاستجابة للمؤثرات أو المنبهات التي تتلقاها خلال عملية التنشئة الاجتماعية القائمة على التفاعل، والشخصية التي تتكون وتشكل الفرد أو الجماعة هي نتيجة مباشرة لهذا التفاعل". فالتفاعل يتمثل في الاستجابات المتبادلة بين الأفراد في وسط أو موقف اجتماعي (بن جامع، 2019، ص 156) اذ يمثل تصرف الفرد الواحد علامة أو إشارة لسلوك الآخر وهكذا "فكل عمل يفضي إلى رد فعل أو ردود أفعال ضمن تبادل المحفزات والاستجابات". مثلما يؤكدون على أن التفاعل الاجتماعي لا يبدأ إذا كان المشاركون فيه ينالون شيئا من التعزيز أو المكافأة التي ترتكز على تلبية الحاجة المتبادلة، فالتفاعل إذن استنادًا اليهم هو إرضاء لحاجات الطرفين اللذين يحدث بينهما التفاعل، إذ إن الطفل يحصل على ما يبتغي من أبويه والأبوان يحصلان على ما يرغبان من تعلم الطفل للكلام والتواصل اللغوي (الجلبي، 1998، ص 162).

2-النظرية التفاعلية الرمزية:

تدور فكرة التفاعلية الرمزية حول مفهومين أساسيين هما: الرموز والدلالات في ضوء صورة محددة للمجتمع المتفاعل، وتشير التفاعلية الرمزية إلى مدلول الرموز باعتبارها المقدرة التي تملكها الكائنات البشرية للتعبير عن الأفكار باستخدام الرموز في تعاملاتهم مع بعضهم "، حيث نرى أن استعمال الرموز أمر سائد في كل من التجمعات الحشرية مثل تجمعات النمل والنحل والتجمعات البشرية، غير أن التعامل بالرموز في التجمعات الحشرية يقوم على أساس التفاعل الغريزي التلقائي، على نقيض التجمعات البشرية التي تستخدم الرموز للإشارة إلى شيء له دلالة اجتماعية (جوناثان تيرنر، 1999، ص 203) تهتم النظرية التفاعلية الرمزية بالطريقة التي يختار بها المشاركون في عملية التفاعل الاجتماعي معاني الرموز ويتفقون على هذه

المعاني. ويشير مفهوم الرموز إلى الأشياء التي ترمز إلى شيء آخر، ويكون لها معانٍ أعمق من الجانب السطحي للرمز (غيث، 1997، ص 135)، كما يتم تحديد معنى الرموز عن طريق الاتفاق بين أعضاء الجماعة، إذ يتعلم الأطفال التمييز بين رجل الشرطة وسائق الحافلة ولاعب كرة القدم عن طريق نوعية الملابس التي يرتدونها وقد ينظر أحد أفراد مجتمع آخر لهذه الملابس على اعتبار أنها مجرد ملابس فقط، ونجد أن هؤلاء الذين تعلموا ما ترمز اليه هذه الملابس يمكنهم تحديد العمل الذي يؤديه كل من يرتدي نوع معين من هذه الملابس و يمكنهم التفاعل بسهولة معهم.

يتبنى الباحث النظرية السلوكية لتفسير العلاقات الاجتماعية، نظرًا لتأكيدها أن الشخصية حصيلة مباشرة للتفاعل مع البيئة الاجتماعية.

المحور الثاني الصحة النفسية:

تعد الصحة النفسية عن قدرة الفرد على التكيف مع بيئته وتحقيق التوازن النفسي، بما يعزز ثقته بنفسه وتقبله للآخرين وضبطه لمشاعره وسلوكياته.

النظريات المفسرة للصحة النفسية:

1-النظرية السلوكية :

اهتمت بالاتجاه السلوكي مجموعة كبيرة من كبار علماء النفس، كل لديهم رؤية خاصة ومفاهيم تباينت من عالم لآخر، لكن يجمعهم إطار عام واسع، ويتصف تيار السلوكية بالعلمية والتطبيقية ويبتعد عن كل ما هو غيبي، ويتعامل مع الملموس والقابل للقياس من سلوك الإنسان والحيوان. السلوك لديهم مكتسب من البيئة، وعملية التعلم تجري نتيجة وجود دافع ومثير واستجابة، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلوك) ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لابد من التعزيز، أما إذا تُحرك الاستجابة دون تعزيز فإن ذلك يؤدي الى إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة، أي إضعاف التعلم. فإن الصحة النفسية بحسب النظرية السلوكية، يمكن أن تخضع لقواعد التعلم؛ فإذا اكتسب الفرد سلوكيات أو عادات تتماشى مع ثقافة مجتمعه، عُدّ ذلك مؤشراً على صحة نفسية سليمة. أما إذا اكتسب عادات لا تتوافق مع ما هو مألوف اجتماعياً، فقد يؤدي ذلك إلى تدهور صحته النفسية (عبد الغفار ،2007، ص40).

2-نظرية التحليل النفسي:

مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد (1856-1939) الذي يبين أن الخلو من العصاب يعد مؤشرا على التمتع بالصحة النفسية، إذ إن العصاب ينشأ من خبرات الشخص السابقة في طفولته، فضلا عن الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهوID ، الاناEgo ، والانا الأعلى (Super Ego والتي تضطرب عندما لا تتمكن الانا من الموازنة بين مطالب الهو الغريزية والانا الأعلى المثالي (فرويد، 1982، ص 45)ويرى يونك (1875-1961) Jung أن الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو

تعطيل وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والتي تتطلب الموازنة بين الميول والانطوائية والميول الانبساطية وتكامل أربع عمليات هي الاحساس والإدراك والمشاعر والفكر (عناني، 2000، ص 16).

3-النظريات الانسانية:

تؤكد هذه النظريات دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها وليس كما يدركها الآخرون وإذا كان المرض يحصل على وفق ما يدركه الفرد، فإن الصحة النفسية عند اصحاب هذا المنظور في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا سواء لتحقيق حاجاته النفسية كما عند ماسلو (Maslow, 1908-1970) أو المحافظة على الذات كما عند روجرز (Rogers, 1902-1995) كذلك فان الاختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعا لاختلاف ما يصلون اليه من مستويات في تحقيق انسانيتهم (رشوان، 1997، ص 181).

يتبني الباحث في هذا البحث النظرية السلوكية في تفسير متغير الصحة النفسية لأنها نظرية اساسية وشاملة لمفهوم الصحة النفسية.

المحور الثالث الرفاهية النفسية: psychological Well Being :

عرفت منظمة الصحة العالمية الرفاهية النفسية بأنها: تصور الفرد لوضعه في الحياة، في محيط النظام الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وعلاقته بأهدافه ومعاييره وتوقعاته واهتماماته، فالرفاهية مفهوم واسع يتأثر بصحة الفرد البدنية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بالبيئة التي تكسبه سماته المتميزة(World Health Organization, 1997)

النظريات التي فسرت الرفاهية النفسية:

1-نظرية رايف للرفاهية النفسية :

ابتكر رايف نموذجا للرفاهية، والذي يعتمد على ستة مؤشرات رئيسية يمكن استخدامها لتحديد الرفاهية في نموذجها الرائد، حيث استند الى مبدأ في الصحة العقلية ليست مجرد غياب المرض والسعادة الناتجة عن الحياة الجيدة؛ بل يعتمد أيضا من وجهة نظره على نجاحه في التغلب على التحديات في حياته من خلال تعظيم الاستفادة من قدراته، وقدرته على الاستفادة من البيئة المحيطة، ومدى تفاعله مع الآخرين، وحقيقة أنه لديه هدف يرغب في تحقيقه.(Ryff, 1989)

اذن الرفاهية النفسية وفق رايف هي حالة من النمو النفسي المتكامل تشمل القبول الذاتي، علاقات إيجابية، استقلالية، تحكم في البيئة، غاية في الحياة، ونمو مستمر.

3-نظرية روبير في الرفاهية النفسية :

هي إحدى النظريات المهمة التي استخدمت في تفسير مصطلح الرفاهية النفسية نظرية روبير عن التوازن الديناميكي، التي تنص على أن الافراد يميلون إلى العودة الى خط الأساس من السعادة حتى بعد أحداث الحياة الرئيسة، فكثير من الناس معظم الوقت لديهم رفاهية ذاتية مستقرة الى حد ما، بسبب مستويات تخزين وتدقيق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاهية الذاتية في حالة توازن ديناميكي (الجبالي، 2019، ص 89).

يتبنى الباحث في تفسير متغير الرفاهية نظرية رايف، لشموليتهما في تناول أبعاد الرفاهية وتناسبها مع أهداف البحث .

الخلاصة

يتضح أن العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والرفاهية النفسية مترابطة، ويشكل كل منها جزءًا من توازن الفرد النفسي والاجتماعي. وقد أسس هذا الإطار النظري أرضية صلبة لتفسير النتائج في ضوء النظرية السلوكية للعلاقات والصحة النفسية، ونظرية رايف للرفاهية النفسية.

الإجراءات المنهجية للبحث:

أولا: منهج البحث:

يستعين هذا البحث بالمنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس، والمتعلق بالعلاقات الاجتماعية وأثرها في الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

ثانيا مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة تلعفر للعام الدراسي 2024-2025 . اذ تضم أربع كليات (التمريض ، التربية الاساسية ، التربية ، الزراعة). وبلغ عدد الطلبة فيها (1102) طالبا وطالبة جامعية موزعين بواقع (464) من الذكور و(638) من الاناث.

ثالثا عينة البحث:

تكونت العينة من (453) طالباً وطالبة من كلية التربية الأساسية قسم الرياضيات جامعة تلعفر، واختيرت الكلية لكونها تضم اكبر عدد من الطلبة مقارنة بأعداد الطلبة في الكليات والأقسام الأخرى. وجدول (1) يوضح بيانات الطلبة الموجودين في الكلية موزعين على المرحلة والجنس للعام الدراسي 2024/ 2025.

جدول (1) خصائص عينة البحث

م	القسم	المرحلة الاولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		المرحلة الرابعة	
1	الرياضيات	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث
		39	55	59	80	69	55	53	43
		94		139		124		96	
المجموع		453							

رابعا أدوات البحث:

1-مقياس العلاقات الاجتماعية : تمثلت أداة البحث في مقياس للعلاقات الاجتماعية من إعداد الباحث، صُمّم بالاستناد إلى الأدبيات والدراسات السابقة مثل (استبانة شكل العلاقات الاجتماعية اعداد محمد ،2021) و (استبانة العلاقات الاجتماعية داخل الاسرة من اعداد قديد ومداني ، 2023) واشتمل على محورين:

ا. البيانات الأولية (الجنس، المرحلة).

ب. أبعاد العلاقات الاجتماعية (تكوين صداقات، المشاركة الوجدانية، المبادرة في إنشاء العلاقات، التعاون وتدعيمها) بواقع 44 فقرة، صُحّحت وفق مقياس ليكرت الخماسي.

تطبيق وتصحيح المقياس وتفسيره:

تكون المقياس من (40) عبارة بالصيغة النهائية واربعة ابعاد، وتتروح الدرجة الكلية من (40-200)، ويستجيب له عينة الدراسة باختبار خيار واحد في كل عبارة من الخيارات الخمس وهي (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، مطلقا)

كما تم تحديد الدرجات التي تستحقها كل عبارة من الخيارات الخمسة بحيث تمثل ما يلي:

ولتفسير الاجابات التي يحصل عليها الطالب على النحو التالي: تم استحدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب من حيث المدى.

حيث إن المدى = أكبر قيمة – أصغر قيمة / عدد القيم/ ، أعلى خيار – أدنى خيار 4=1-5، ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (3) كما يلي: 1.33=4/3 ثم يتم إضافة 1.33 إلى الحد الأدنى لكل فئة.

فالدرجة من (1–2.33) للعبارة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالب لمقياس العلاقات الاجتماعية، والدرجة من (2.34– 3.67) للعبارة الواحد تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالب العلاقات الاجتماعية، والدرجة من (3.68–5) للعبارة الواحدة تدل على مستوى عال من امتلاك العلاقات الاجتماعية.

الخصائص السيكو مترية للمقياس في البحث الحالي :

أولا: الصدق: 1–صدق المحكمين:

تحقق صدق المحتوى عبر عرضه على (7) محكمين من المتخصصين بالصحة النفسية، وأُجري الصدق البنيوي باحتساب معاملات ارتباط فقرات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، والتي جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس:

أ– تم ايجاد معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد التي ينتمي اليه: والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (2) معامل ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي الها

تكوين صداقات		المشاركة الوجدانية للآخرين		المبادأة في إنشاء علاقات مع الاخرين		التعاون وتدعيم العلاقات مع الاخرين	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.733	11	0.631	21	0.660	31	0.833
2	0.714	12	0.620	22	0.713	32	0.706
3	0.611	13	0.710	23	0.703	33	0.687
4	0.721	14	0.774	24	0.733	34	0.771
5	0.818	15	0.609	25	0.650	35	0.804
6	0.827	16	0.599	26	0.770	36	0.663
7	0.811	17	0.803	27	0.652	37	0.656
8	0.766	18	0.739	28	0.709	38	0.708
9	0.567	19	0.611	29	0.683	39	0.800
10	0.762	20	0.709	30	0.690	40	0.633

والجدول رقم (2) يوضح أن جميع بنود المقياس لها ارتباطات دالة إحصائيا مع الدرجة الكلية عند مستوى الدلالة (0.01).

ب- تم إيجاد معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها، ومع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يمكن توضيحه بالجدول الآتي: جدول (3) معاملات ارتباط أبعاد مقياس العلاقات الاجتماعية مع بعضها بعضا ومع الدرجة الكلية

البعد والدرجة الكلية	تكوين صداقات	المشاركة الوجدانية للآخرين	المبادأة في إنشاء علاقات مع الاخرين	التعاون وتدعيم العلاقات مع الاخرين	الدرجة الكلية
تكوين صداقات	1	0.823	0.861	0.829	0.855
المشاركة الوجدانية للآخرين		1	0.788	0.799	0.838
المبادأة في إنشاء علاقات مع الاخرين			1	0.859	0.769
التعاون وتدعيم العلاقات مع الاخرين				1	0.798
الدرجة الكلية					1

ظهر من خلال الجدول (3) أن معاملات الارتباط كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنيوي.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بثلاثة طرائق:

1- إعادة الاختبار على عينة (70) طالبًا وطالبة بفاصل زمني (14) يومًا، حيث تراوحت معاملات الثبات بين (0.754) و(0.889).

2- طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون، إذ تراوحت بين (0.723) و(0.865).

3- معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي الذي تراوح بين (0.800) و(0.840).

وتشير هذه النتائج إلى تمتع المقياس بدرجات جيدة من الصدق والثبات، ما يجعله ملائمًا لأغراض البحث الحالي.

2- مقياس الصحة النفسية بناءه وخصائصه السيكو مترية:

بنى الباحث مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة مستندًا إلى مراجعة عدد من المقاييس السابقة (مثل مقياس العوض، 2015؛ وصالح، 2014)، ثم صاغ بنوده وعرضها على (7) محكمين مختصين للتحقق من ملاءمتها النفسية واللغوية. تألف المقياس من ثلاث ابعاد (النفسي، الاجتماعي، الأكاديمي) بواقع 33 فقرة ، صححت وفق مقياس ليكرت الخماسي.

تطبيق وتصحيح المقياس وتفسيره:

تكون المقياس من (30) عبارة بالصيغة النهائية وثلاثة ابعاد، وتتراوح الدرجة الكلية من (30-150)، ويستجيب له عينة البحث باختيار خيار واحد في كل عبارة من الخيارات الخمس وهي (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، مطلقا)

كما تم تحديد الدرجات التي تستحقها كل عبارة من الخيارات الخمسة بحيث تمثل ما يلي:

ولتفسير الاجابات التي يحصل عليها الطالب على النحو التالي: تم استحدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب من حيث المدى. اذ أن المدى = أكبر قيمة – أصغر قيمة / عدد القيم/ ، أعلى خيار – أدنى خيار 4=1-5، ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (3) كما يلي: 4/3=1.33 ثم يتم إضافة 1.33 إلى الحد الأدنى لكل فئة، فالدرجة من (1-2.33) للعبارة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالب للصحة النفسية، والدرجة من (2.34- 3.67) للعبارة الواحد تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالب للصحة النفسية ، والدرجة من (3.68-5) للعبارة الواحدة تدل على مستوى عال من امتلاك للصحة النفسية.

أما الخصائص السيكو مترية، فقد تحقق الباحث من الصدق بعدة طرق:

صدق المحكمين: بعرض المقياس على الخبراء.

الصدق البنيوي: بحساب معاملات ارتباط بنود كل بعد مع درجته الكلية، والتي تراوحت بين (0.678 – 0.855)، وكذلك معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها ومع الدرجة الكلية التي بلغت (0.763 – 0.850)، وكانت جميعها دالة عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى اتساق داخلي جيد.

أما الثبات، فقد قُدر باستخدام:

- إعادة الاختبار على عينة من (70) طالبًا وطالبة، إذ تراوحت المعاملات بين (0.731) للمجال الأكاديمي و(0.829) للدرجة الكلية
- التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان-براون، فتراوحت المعاملات بين (0.713) و(0.844).

معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي، وتراوح بين (0.634) للمجال الاجتماعي و(0.833) للدرجة الكلية-

تشير هذه النتائج إلى أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الصدق والثبات، مما يجعله أداة مناسبة وموثوقة لقياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في البحث الحالي.

3-مقياس الرفاهية النفسية : لإعداد هذا المقياس تم الرجوع إلى الادبيات النظرية، والكتب، والدراسات السابقة، والاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية والمتعلقة بالرفاهية أو بأبعادها، وتم وصياغة عباراته بصورة تناسب مع طبيعة الدراسة وتكون مقياس من ثلاثة أبعاد هي (التوازن الوجداني، وحب الحياة والاستماع بها، والرضا عن الحياة) بواقع 35 فقرة ، صححت وفق مقباس ليكرت الخماسي.

تطبيق وتصحيح المقياس وتفسيره:

تكون المقياس من (30) عبارة بالصيغة النهائية وثلاثة ابعاد، وتتراوح الدرجة الكلية من (30-150)، ويستجيب له عينة الدراسة باختيار خيار واحد في كل عبارة من الخيارات الخمس وهي (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، مطلقا)

كما تم تحديد الدرجات التي تستحقها كل عبارة من الخيارات الخمسة بحيث تمثل ما يلي:

ولتفسير الاجابات التي يحصل عليها الطالب على النحو التالي: تم استحدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب من حيث المدى.

حيث إن المدى = أكبر قيمة – أصغر قيمة / عدد القيم/ ، أعلى خيار – أدنى خيار 4=1-5، ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (3) كما يلي: 1.33=4/3 ثم يتم إضافة 1.33 إلى الحد الأدنى لكل فئة.

فالدرجة من (1-2.33) للعبارة الواحدة تدل على مستوي منخفض من امتلاك الطالب للرفاهية النفسية، والدرجة من (2.34- 3.67) للعبارة الواحد تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالب للرفاهية النفسية ، والدرجة من (3.68-5) للعبارة الواحدة تدل على مستوى عال من امتلاك للرفاهية النفسية.

الخصائص السيكو مترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولا: الصدق:

1-صدق المحكمين: تم التحقق من صدق المحتوى بعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين، وذلك لإبداء آرائهم في دقة المقياس وصحة محتواه ،اذ تم تعديل صياغة بعض الفقرات لغويا، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس في صورته النهائية بعد التحكيم مكونا من (30) فقرة.

2-الصدق البنيوي Construct Validity: هو عبارة عن المدى الذي يمكن أن يقرر الباحث بموجبه أن المقياس يقيس مفهوما محدودا أو سمة معينة، ولعل معامل الارتباط هو أكثر المؤشرات شيوعا في الكشف عن هذا الصدق. ولقد قام الباحث بعدة خطوات للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس:

أ–تم ايجاد معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد التي ينتمي اليه: والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (4) معامل ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي اليها

التوازن الوجداني		حب الحياة والاستماع بها		الرضا عن الحياة	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.763	11	0.663	21	0.718
2	0.773	12	0.613	22	0.732
3	0.713	13	0.609	23	0.730
4	0.687	14	0.718	24	0.767
5	0.743	15	0.742	25	0.806
6	0.700	16	0.709	26	0.749
7	0.750	17	0.690	27	0.719
8	0.817	18	0.749	28	0.760
9	0.807	19	0.728	29	0.822
10	0.733	20	0.728	30	0.759

ب– تم إيجاد معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها، ومع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول الاتي يوضح ذلك

جدول (5) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الرفاهية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية

البعد والدرجة الكلية	التوازن الوجداني	حب الحياة والاستماع بها	الرضا عن الحياة	الدرجة الكلية
التوازن الوجداني	1	0.819	0.822	0.826
حب الحياة والاستماع بها		1	0.839	0.818
الرضا عن الحياة			1	0.855
الدرجة الكلية				1

ظهر من خلال الجدولين (4) و (5) أن معاملات الارتباط كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنيوي.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على عينة قوامها (70) طالبا وطالبة في جامعة تلعفر. واستخدام طريقة الفا كرونباخ Cronbach alpha: تم حساب معامل الاتساق الداخلي للعينة نفسها، كذلك استخراج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية على العينة نفسها من التطبيق الأول باستخدام معادلة سبيرمان براون Spearman– Brown، إذ تم حساب معامل الارتباط بين فقرات المقياس الفردية والزوجية. وفيما يلي يبين الجدول (6) نتائج معاملات الثبات.

جدول (6) الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس الصحة النفسية

أبعاد مقياس الرفاهية	الثبات بالإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
التوازن الوجداني	0.720	0.828	0.784
حب الحياة والاستماع بها	0.817	0.679	0.816
الرضا عن الحياة	0.825	0.775	0.833
الدرجة الكلية	**0.853**	**0.879**	**0.868**

بالنظر الى الجدول (6) يلاحظ أن معاملات الثبات بطريقة إعادة المقياس تراوحت بين (0.720) في بعد التوازن الوجداني الى (0.853) في الدرجة الكلية للمقياس، أما معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية فقد تراوحت بين (0.679) في بعد حب الحياة والاستماع بها الى (0.879) في الدرجة الكلية للمقياس ، أما معامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ، فقد تراوحت ما بين (0.784) في بعد التوازن الوجداني الى (0.868) في الدرجة الكلية للمقياس، وهي معاملات ثبات جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة. يتضح أن مقياس الرفاهية يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، مما يجعله صالحاً للاستخدام كأداة للبحث الحالي.

الأساليب الاحصائية المستخدمة:

لتحليل بيانات الدراسة قام الباحث باستخدام البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS): وفقا لفروض الدراسة تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية – معاملات الارتباط بيرسون ومعادلة الفا كرونباخ، واستخدام اختبار (T–test).

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الهدف الأول: التعرف على مستوى العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .

حسب الباحث الاعداد والنسب المئوية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على درجات مستوى العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. والجدول (7) يوضح الاعداد والنسب المئوية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لدرجات مستوى العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

الرقم	الدرجات	العدد	النسبة المئوية
1	مستوى علاقات اجتماعية متدن (44-110)	39	%8.60
2	مستوى علاقات اجتماعية عال (110-220)	414	%91.39
الدرجة الكلية لمستوى العلاقات الاجتماعية (160.32) والانحراف المعياري (13.23) أي بمستوى عالٍ			

يلاحظ من الجدول (7) أن الأعداد والنسب المئوية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على درجات مستوى العلاقات الاجتماعية وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة جاءت مرتفعة بنسبة مئوية (91.39%)، وبنسبة (8.60%) لمستوى العلاقات الاجتماعية مدتني. تبين أيضا أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (160.32) وانحراف معياري (13.23) وهذا يدل على أن مستوى العلاقات الاجتماعية وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة جاءت بدرجة مرتفعة.

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة العلاقات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة مرتبا تنازليا

فالدرجة من (1-2.33) للعبارة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالب للرفاهية النفسية، والدرجة من (2.34- 3.67) للعبارة الواحد تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالب للرفاهية النفسية ، والدرجة من (3.68-5) للعبارة الواحدة تدل على مستوى عال من امتلاك للرفاهية النفسية.

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
6	أحرص على قضاء أوقات الفراغ في اللعب مع الآخرين.	4.34	1.13	مرتفع
4	أحرص على المشاركة في أنشطة معينة فنية داخل الجامعة مع اقراني.	4.22	1.17	مرتفع
10	أحرص على تلبية دعوة أصحابي لزيارتهم في المنزل.	4.20	1.22	مرتفع
3	أشعر بالسعادة عندما يدعوني أصدقائي للعب معهم.	4.19	1.32	مرتفع
1	بحرص على تكوين صداقات مع عدد كبير من طلبة الجامعة.	4.17	1.12	مرتفع
8	أحرص على المشاركة في المناسبات الاجتماعية (حفلات، رحلات، .....الخ).	4.11	1.09	مرتفع
7	أهتم بتكوين صداقات جديدة مع الآخرين.	4.10	1.03	مرتفع
11	أحرص على تهنئة زملائي أو جيراني في الأعياد والمناسبات المختلفة.	4.00	1.01	مرتفع
2	أستمتع بدعوة أصدقائي للعب معي داخل الجامعة.	3.99	1.22	مرتفع
5	أهتم بممارسة أنشطة جامعية متنوعة مع الآخرين.	3.97	1.00	مرتفع
9	أدعوا أصحاب الجامعة لزيارتي في المنزل.	3.80	1.01	مرتفع
15	أعبر عن فهمي لمشاعر الآخرين حول المواقف المختلفة (أضع نفسي مكان الآخرين).	3.77	0.91	مرتفع
12	أفهم مشاعر الآخرين من خلال تعبيرات الوجه ولغة الجسد.	3.73	0.93	مرتفع

13	أستخدم حركات الوجه للتعبير عن مشاعري (رفع الحاجبين عند الدهشة، العبوس عند الغضب. الخ)	3.70	0.90	مرتقع
22	أبدأ بتحية الآخرين عند مقابلتهم (سواء بالابتسامة، أو الإشارة باليد، أو السلام... الخ).	3.65	0.94	متوسط
18	أشعر بالسعادة عندما يجاملني الآخرون أو يثنون على تصرفاتي.	3.61	0.93	متوسط
14	استخدم الإشارات والإيماءات وحركات الجسد للتواصل مع الاخرين مثل (رفع الإبهام أو هز الرأس لأعلي وأسفل للتعبير عن الموافقة).	3.60	1.01	متوسط
20	أسعى إلى تهدئة الآخرين ومواساتهم في مواقف الحزن أو الأسي.	3.57	1.43	متوسط
17	أستطيع التعبير عن مشاعري وانفعالاتي المناسبة في المواقف المختلفة (فرح، حزن، غضب).	3.53	1.11	متوسط
19	أحتفظ بالابتسامة والبشاشة أثناء التحدث مع الآخرين.	3.50	1.01	متوسط
16	أستطيع التمييز بين مشاعري وأفكاري الخاصة ومشاعر وأفكار الآخرين.	3.46	1.12	متوسط
21	أحرص على تهنئة الآخرين في مناسبات النجاح أو الفرح.	3.40	1.11	متوسط
24	أسعى لمشاركة الاخرين في اللعبة أو النشاط الذي يمارسونه بالفعل.	3.39	1.09	متوسط
29	أحرص على جذب انتباه الآخرين قبل التحدث معهم.	3.35	1.11	متوسط
23	أبادر بالتوجه لمصافحة الآخرين فور رؤيتهم.	3.34	1.19	متوسط
26	أطلب المساعدة من الآخرين وقت الحاجة.	3.33	1.17	متوسط
28	أحرص على جذب انتباه الآخرين ممن لا أعرفهم.	3.32	1.16	متوسط

30	أبادر بمساعدة الآخرين بصورة تلقائية.	3.32	1.05	متوسط
25	أطلب من الآخرين إعطائي ما أريد بصورة مباشرة.	3.31	1.04	متوسط
32	أبادر بالسؤال عن زملائي فور علمي بمرضهم.	3.30	1.03	متوسط
31	أعتذر للآخرين إذ بدر مني أي تصرف يضايقهم.	3.30	1.16	متوسط
33	أبدأ بتعريف نفسي للآخرين عند مقابلتي لأول مرة.	3.29	1.11	متوسط
27	أبدا بالحوار مع الآخرين ممن لا أعرفهم.	3.29	1.13	متوسط
36	أركز على موضوع معين أثناء الحوار أو المناقشة مع الآخرين دون تشتت.	3.28	1.10	متوسط
37	أستمع جيدا لما يقوله الاخرين واستخدام ما يقدموه من معلومات أثناء المناقشة أو الحوار معهم.	3.28	1.01	متوسط
34	أحرص على التحدث مع الآخرين عن الأشياء التي يهتمون بها	3.27	1.02	متوسط
44	أشارك أصحابي في تلخيص المواد الدراسية والمشاريع المطلوبة داخل الجامعة.	3.25	1.12	متوسط
38	أحاول المواءمة بين وقت الكلام ووقت الاستماع أثناء التحدث أو الحوار مع الآخرين.	3.24	1.08	متوسط
35	أحرص على استمرار الحوار والتحدث مع الآخرين من خلال تبادل المعلومات وطرح أو تقديم التساؤلات.. الخ).	3.22	1.00	متوسط
42	أحافظ على المسافة الشخصية أثناء التعامل أو التفاعل مع الآخرين حسب الموقف.	3.21	0.94	متوسط
43	أتبادل المناهج والمواد الدراسية مع أقراني في الجامعة.	3.20	0.92	متوسط
39	أواصل النظر إلى الآخرين أثناء التحدث معهم.	3.18	0.91	متوسط

41	أعبر عن السعادة والبهجة عندما أتحدث مع الآخرين ممن أحبهم.	3.17	0.90	متوسط
40	أتحكم في صوتي (من حيث النغمة والطبقة، أو الارتفاع والانخفاض) بما يتناسب مع المواقف أثناء التحدث مع الآخرين.	3.16	0.89	متوسط
الدرجة الكلية		3.65	1.16	مرتفع

جاءت نتائج جدول (8) أن مستوى العلاقات الاجتماعية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة بدرجة متوسطة، حيث تهتم الجامعة بعمل أنشطة فنية داخل الجامعة مما يجعل الطلبة يشاركون فيها ويخلق بيئة من التفاعل الاجتماعي بين طلبة الجامعة.

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة مرتبا تنازليا

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
7	تود بأن يكون بجانبك من ينصحك باستمرار.	4.50	1.12	مرتفع
11	يشك الآخرين دائما في تصرفاتي.	4.49	1.01	مرتقع
4	أتردد دائما في اتخاذ قرار ما.	4.48	1.10	مرتفع
2	أشعر بالإرهاق دون سبب.	4.47	1.12	مرتفع
3	أعاني من قلق مستمر.	4.45	1.10	مرتفع
6	يغلب على الاندفاع في كثير من أمور حياتي.	4.44	1.14	مرتفع
20	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية .	4.40	1.01	مرتفع
15	يضايقني الاشتراك في عمل مع الزملاء.	4.33	0.98	مرتفع
17	لي تأثير على المحيطين بي .	4.22	0.98	مرتفع
14	أجد نفسي كثير الظن والشك بالآخرين .	4.19	0.10	مرتفع
10	أشعر بعدم الرضا عن نفسي .	4.17	0.918	مرتفع
9	أشعر بالقلق أثناء النوم.	4.15	1.02	مرتفع

1	أخاف الأماكن العالية والمغلقة.	4.10	1.11	مرتفع
5	يضايقني الشعور بالخجل.	4.00	1.01	مرتفع
8	من طبيعتي أن لا أنفعل كثيراً .	4.00	0.95	مرتفع
16	لدى القدرة على التصرف السليم في المواقف الاجتماعية.	3.98	0.93	مرتفع
25	أنني في حيرة إذا كنت سأستمر في الدراسة أم اتركها.	3.95	1.12	مرتفع
21	احصل على علامات منخفضة.	3.94	0.92	مرتفع
24	أخشى الاشتراك في المناقشات الصفية.	3.92	0.95	مرتفع
18	اشعر بان زملائي يسيئون فهمي عادة.	3.91	1.19	مرتفع
19	لي تأثير في المحيطين بي.	3.90	1.18	مرتفع
29	تكترث إدارة الجامعة لحاجات الطلبة.	3.89	1.28	مرتفع
13	اكسب أصدقاء جدد بسهولة .	3.62	0.96	متوسط
22	أنسى المعلومات التي ادرسها بسرعة.	3.60	0.94	متوسط
23	أجد صعوبة في طرائق التدريس التي يتبعها الأساتذة.	3.55	1.22	متوسط
12	استمتع كثيرا عندما أكون مع الآخرين.	3.53	1.53	متوسط
27	لا تتناسب المناهج الدراسية مع ميولي .	3.50	1.33	متوسط
28	إنني في حيرة لأني لا أعلم هل سأستمر في الدراسة أم اتركها .	3.48	0.94	متوسط
26	أشعر بالملل عندما أبدأ الدراسة.	3.47	0.97	متوسط
30	كنت أتمنى الالتحاق بجامعة غير جامعتي الحالية .	3.43	0.92	متوسط
-	الدرجة الكلية	3.89	1.24	مرتفع

يتضح من نتائج الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة جاءت مرتفعة.

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث لمستوى الرفاهية لدى طلبة الجامعة مرتبا تنازليا

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
10	لدى قدرة على حل مشكلاتي جميعها.	4.22	1.12	مرتفع
17	أبادر في مساعدة الآخرين دون أن يطلبوا مني ذلك.	4.17	1.24	مرتفع
30	أشعر بالرضا التام عن نفسي.	4.11	1.12	مرتفع
26	أمر بأحوال قاسية لم يمر بها أحد.	4.00	1.21	مرتفع
23	أشعر بالسعادة والرضا عن حياتي.	3.98	1.10	مرتفع
5	تخلو حياتي من المشاعر الجميلة.	3.96	1.10	مرتفع
12	حياتي نعمة يجب أن أشكر الله عليها.	3.95	1.09	مرتفع
20	أعيش بسلام بيني وبين نفسي.	3.93	1.02	مرتفع
29	أشعر بالغيرة عندما يتحدث أصدقائي عن حياتهم الشخصية.	3.90	1.00	مرتفع
2	أشعر بالسرور والبهجة.	3.87	1.12	مرتفع
7	لدي طاقة عالية تمكنني من القيام بالعديد من الأنشطة.	3.85	1.11	مرتفع
25	نومي مريح وأحلامي سعيدة.	3.82	1.04	مرتفع
27	أتقبل آراء الآخرين بشأن مظهري.	3.80	1.12	مرتفع
14	أشعر بالندم عندما أتذكر حياتي الماضية.	3.75	1.19	مرتفع
3	أفهم نفسي جيداً.	3.74	1.15	مرتفع
8	أتمنى لو أنني أستطيع تغيير حياتي.	3.71	0.92	مرتفع
19	الشخص الإيجابي أكثر شخص مستمتع بحياته.	3.70	0.90	مرتفع
21	أفضل العيش دون أصدقاء.	3.65	0.93	متوسط
16	أشعر بأن حياتي ذات معني وأهداف سعيدة.	3.60	1.01	متوسط
1	أتمتع بصحة نفسية جيدة.	3.58	1.19	متوسط
9	لدى إحساس أنني سيء بنظر الآخرين.	3.57	1.01	متوسط
18	أتهرب من المشكلات التي تواجهني.	3.56	1.02	متوسط

29	يومي مليئ بالضحك.	3.53	1.12	متوسط
24	أعيش في كنف أسرة سعيدة.	3.50	1.02	متوسط
11	أتمنى إنهاء حياتي.	3.50	1.12	متوسط
6	أرغب في اكتساب خبرات الحياة بنفسي.	3.49	1.03	متوسط
4	أشعر أن الكلمات قليلة لوصف مشاعري.	3.48	0.90	متوسط
15	نهاية يومي دائمًا سعيدة.	3.45	0.91	متوسط
22	أشعر بالطمأنينة عند دخول الجامعة.	3.44	1.02	متوسط
13	أشعر بالراحة في حياتي.	3.40	1.03	متوسط
	الدرجة الكلية	3.87	1.14	مرتفع

يتضح من نتائج الجدول (10) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الرفاهية لدى طلبة الجامعة جاءت مرتفعة.

نتائج الهدف الثاني: توجد علاقة ارتباطية طردية بين العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. وقد تمت معالجة هذا الهدف إحصائيا عن طريق معامل ارتباط بيرسون والنتائج موضحة في الجدول(11) التالي:

معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية للعلاقة بين العلاقات الاجتماعية والصحية النفسية لدى طلبة الجامعة

العلاقات الاجتماعية/ الصحة النفسية	النفسي	الاجتماعي	الاكاديمي	الدرجة الكلية العلاقات الاجتماعية
الصحة النفسية	**0.832**	**0.763**	0.783	0.876
المجال النفسي	**0.673**	**0.753**	0.873	0.867
المجال الاجتماعي	**0.762**	**0.700**	0.765	0.875
المجال الأكاديمي	**0.873**	**0.821**	0.873	0.901
الدرجة الكلية لصحة النفسية	**0.763**	**0.863**	0.844	0.918

يتبين من خلال الجدول (11) وجود علاقة ارتباطية بين العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية، حيث إنه كلما زاد مستوي العلاقات الاجتماعية زادت الصحة النفسية لدي طلاب الجامعة، حيث بلغ معامل الارتباط الكلي بينهما (0.918). وإن دل هذا علي شئ فإنه يدل علي إن المتغيرين هما من المتغيرات الإيجابية وتنمية أحدهما يؤدي إلي تنمية المتغير الآخر.

النتائج الهدف الثالث: توجد علاقة ارتباطية طردية بين العلاقات الاجتماعية والرفاهية لدى طلبة الجامعة. وقد تمت معالجة هذا الهدف إحصائيا من طريق معامل الارتباط بيرسون والنتائج موضحة في الجدول 12 معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية للعلاقة بين العلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

العلاقات الاجتماعية/ الرفاهية النفسية	التوازن الوجداني	حب الحياة والاستماع بها	الرضا عن الحياة	الدرجة الكلية العلاقات الاجتماعية
الصحة النفسية	0.843	0.763	0.811	0.818
المجال النفسي	0.865	0.814	0.833	0.825
المجال الاجتماعي	0.833	0.837	0.798	0.844
المجال الأكاديمي	0.856	0.809	0.829	0.865
الدرجة الكلية لرفاهية النفسية	0.883	0.876	0.834	0.945

يتبين من خلال الجدول (12) وجود علاقة ارتباطية بين العلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية، حيث إنه كلما زاد مستوي العلاقات الاجتماعية زادت الرفاهية النفسية لدي طلاب الجامعة، حيث بلغ معامل الارتباط الكلي بينهما (0.945). وإن دل هذا على شئ فإنه يدل على إن المتغيرين هما من المتغيرات الإيجابية وتنمية أحدهما يؤدي إلى تنمية المتغير الآخر.

نتائج الهدف الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعًا لمتغير النوع.

ولفحص الفروق بين متوسطات الأداء وفق الدلالة الإحصائية في العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية لاختلاف النوع (ذكور، إناث) ثم استخدام اختبار ت للعينات المزدوجة، والجدول (13) يوضح ذلك:

الجدول (13): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية تبعاً لنوع (ذكور وإناث) لدى طلبة الجامعة

المقياس	النوع	العدد	المتوسط	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوي الدلالة
العلاقات الاجتماعية	ذكور	464	3.45	77	-0.87	0.55
	إناث	638	3.66			
الصحة النفسية	ذكور	464	3.55	77	-0.80	0.44
	إناث	638	3.60			

يظهر من الجدول (13) عدم وجود اختلافات بين طلاب الجامعة في العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية باختلاف النوع، حيث بلغت قيمة ت (0.87) ، وبلغت قيمة ت (0.80) وهي قيم غير دالة إحصائيا، بمعنى أن الذكور والإناث لا يختلفون في العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية.

نتائج الهدف الخامس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى في العلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تبعًا لمتغير النوع.

ولفحص الفروق بين متوسطات الأداء وفق الدلالة الإحصائية في العلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية لاختلاف النوع (ذكور، إناث) ثم استخدام اختبار ت للعينات المزدوجة، والجدول (13) يوضح ذلك:

الجدول (13): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات العلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية تبعاً للنوع (ذكور وإناث) لدى طلبة الجامعة

المقياس	النوع	العدد	المتوسط	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
العلاقات الاجتماعية	ذكور	464	4.22	77	0.76	0.05
	إناث	638	4.19			
الرفاهية النفسية	ذكور	464	3.88	77	0.79	0.05
	إناث	638	3.75			

يظهر من الجدول (13) عدم وجود اختلافات بين طلبة الجامعة في العلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية باختلاف النوع، حيث بلغت قيمة ت (0.76) ، وبلغت قيمة ت (0.79) وهي قيم غير دالة إحصائيا، بمعنى أن الذكور والإناث لا يختلفون في العلاقات الاجتماعية والرفاهية النفسية.

مناقشة النتائج :

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه الإطار النظري والدراسات السابقة حول أهمية العلاقات الاجتماعية ودورها في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. إذ أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى العلاقات الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث جاء مرتفعًا، كما جاء مستوى الصحة النفسية والرفاهية النفسية مرتفعًا أيضًا.

وتبين من خلال معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة طردية قوية ودالة إحصائيًا بين العلاقات الاجتماعية وكل من الصحة النفسية (r=0.853, p=0.000) والرفاهية النفسية(r=0.862, p=0.000) ، مما يدل على أن الطلبة الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية قوية يحققون مستويات أعلى من الصحة النفسية والرفاهية.

وهذه النتائج تتسق مع ما تناولته نظرية ماسلو للحاجات الإنسانية التي وضعت حاجات الانتماء والعلاقات الاجتماعية في قلب هرم الحاجات الضرورية لنمو الفرد وتحقيقه للتوازن النفسي، وكذلك مع نظرية الدعم الاجتماعي التي تؤكد أن الروابط والعلاقات الاجتماعية تمثل مصدراً مهماً للحماية النفسية وتقليل الضغوط، ومن ثم تحسين الصحة النفسية.

كما تدعم هذه النتائج ما توصلت إليه دراسات عديدة؛ إذ تتفق مع نتائج دراسة (Habib et al., 2020) التي بينت أن العلاقات الاجتماعية تشكل أحد أبعاد رأس المال الاجتماعي الذي يسهم في تحسين الصحة البدنية والرفاهية العاطفية، وكذلك مع دراسة (بن جامع، 2019) التي أكدت أن التفاعل الاجتماعي يعد عاملاً حاسمًا في تقليل التوتر والشعور بالإيجابية والرضا. كما تتماشى مع ما أشار إليه (Ryff & Singer, 1998)في تصورهما للرفاهية النفسية باعتبار العلاقات الإيجابية مع الآخرين أحد محاورها الرئيسة، وكذلك مع نموذج (Seligman, 2011) في علم النفس الإيجابي (PERMA) الذي يضع العلاقات الإيجابية كأحد أركان تحقيق الرفاهية.

وتكشف هذه النتائج أيضًا عن أهمية الدور الذي تلعبه الأنشطة الجامعية في توفير فرص التفاعل الاجتماعي بين الطلبة، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على صحتهم النفسية ورفاهيتهم. إذ لوحظ من النتائج التفصيلية للمتوسطات الحسابية أن كثيرًا من الطلبة يحرصون على المشاركة في الأنشطة والمناسبات الجامعية والاجتماعية، وهو ما يعزز شبكة علاقاتهم الاجتماعية ويسهم في بناء موارد دعم نفسي واجتماعي متينة.

ورغم هذا التوافق مع الإطار النظري والدراسات السابقة، إلا أن هذه النتائج ينبغي النظر إليها في سياق العينة المدروسة التي اقتصرت على طلبة جامعة محددة، الأمر الذي يدعو إلى إجراء المزيد من الدراسات

على عينات أكثر تنوعًا من حيث المراحل الدراسية، التخصصات، والخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، للتأكد من عمومية هذه النتائج وإمكانية تعميمها على نطاق أوسع.

وبهذا تسهم الدراسة الحالية في تعزيز الفهم العلمي للعلاقة بين العلاقات الاجتماعية وكل من الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وتدعم التوجهات الحديثة التي ترى أن بناء علاقات اجتماعية إيجابية ليس مجرد حاجة اجتماعية، بل ضرورة أساسية لتعزيز الصحة النفسية وتحقيق الرضا وجودة الحياة.

التوصيات:

بناء على النتائج التي توصلت اليها الدراسة يمكن تقديم التوصيات التالية:

1- تشجيع إقامة الأنشطة التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة للحفاظ على المستوى المرتفع.

2- توفير بيئة تربوية تساعد أستاذة الجامعة على تنمية مهارات العلاقات الاجتماعية وتحسين الصحة النفسية لديهم.

3- عقد دورات وندوات حول أهمية الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وكيفية المحافظة عليها.

المقترحات: في ضوء النتائج المتحصل عليها في هذا البحث نقترح ما يلي:

- إجراء دراسات مستقبلية لمعرفة طبيعة العلاقات الاجتماعية في الجامعة.
- التأكيد على تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية، لما لذلك من أثر إيجابي في زيادة دافعية الطلبة وتنمية شعورهم بالرفاه النفسي.
- إجراء دراسات تتعلق بالمتغيرات الثلاثة في عينات أكبر و مؤسسات أخرى.

قائمة المصادر والمراجع :

- أبو حويج، م.، & الصفدي، ع .(2009) .المدخل إلى الصحة النفسية ط .(1) .دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الجبالي، هـ .ح .(2019) .البتر الانفعالي بين الأزواج وعلاقته بالرفاهية النفسية للأبناء(رسالة ماجستير غير منشورة)جامعة عمان العربية، الأردن.
- الجلبي، ع .(1998) .نظرية علم الاجتماع :الاتجاهات الحديثة المعاصرة .دار المعرفة الجامعية.
- جوناثان تيرنر (1999): بناء النظرية في علم الاجتماع، ت. محمد سعيد فرح، د.ط، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- الداهري، ص .ح .(2010) .مبادئ الصحة النفسية ط .(3).دار وائل.
- الدليمي، ع .م .(2020) .مواقع التواصل الاجتماعي :نظرة عن قرب ط .(1) .دار غيداء للنشر والتوزيع.
- رشوان، ح .ع .ح .(1997) .العلاقات الإنسانية .المكتب الجامعي.
- الزهراني، أ .ع .أ.، & الكشكي، م .س .ع .(2020) .الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة .مجلة جامعة الملك عبد العزيز :الآداب والعلوم الإنسانية،(14)28 ، 219-244.
- صالح، ن .س .ع .(2014) .الصحة النفسية لدى المدخنين وعلاقتها ببعض المتغيرات(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الخرطوم، السودان.
- عبد الحليم، ز .ي .(2024) .الذكاءات المتعددة والكفاءة الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى الموهوبين وأقرانهم العاديين :دراسة وصفية مقارنة .مجلة الطفولة والتربية،(16)59 ،.164-77
- عبد الغفار، ع .س .(2007) .مقدمة في الصحة النفسية ط .(1).دار الفكر.
- العبيدي، ع .(2015) .الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد .المجلة العربية لتطوير التفوق،.(10)6
- عمر، ح .أ .(2012) .العلاقات الاجتماعية بين الشباب من الواقعية إلى الافتراضية :دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي الإنترنت في محافظة سوهاج .مجلة كلية الآداب،.(33)2
- عناني، ح .ع .(2000) .الصحة النفسية .دار الفكر للطباعة والنشر.
- العوض، م .ع .(2015) .الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحصيل(رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة دمشق، سوريا.

- غيث، محمد عاطف (1997): مجالات علم الاجتماع المعاصر، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- فراش، م .ص .(2024) .شبكة العلاقات الاجتماعية ودورها في تعزيز الصحة لدى الشباب الجامعي : دراسة تطبيقية على عينة من طلبة وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة .مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية،(3)19 ،.30-3
- فرويد، س .(1982) .ثلاثة مباحث في نظرية الجنس) ج .طوبيسي، مترجم .(دار الجبل) .الأصل نشر عام.(1905)
- قديد، م.، & مداني، س .(2023) .تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على تنمية العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة الجزائرية :دراسة ميدانية على بعض أسر مدينة الجلفة" الفيسبوك أنموذجًا ."مجلة دراسات نفسية وتربوية،(2)16 ،-133
- محمد، م .(2021) .ظاهرة التحضر في القصر وتأثيرها على شكل العلاقات الاجتماعية :دراسة ميدانية لقصر أظوي ببلدية زاوية كنتة – أدرار(رسالة دكتوراه غير منشورة) .جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- بن جامع، ص .(2019) .التفاعل الاجتماعي :دراسة نظرية تشخيصية .مجلة التكامل، جامعة باجي مختار عنابة، مخبر تحليل العمل والدراسات الأرغونومية،5 ،.177-142

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- Dienerer, A., Sen, M., Demiral, Y., & Kinay, M. (2009). The effect of socioeconomic factor and quality of life after treatment in patients with head and neck cancer. International Journal of Radiation Oncology, Biology, Physics, 70(1), 23–27.
- Evelyn, F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. Journal of Health Psychology, 15, 28–53.
- Habib, R., El-Harakeh, A., Ziadee, M., Abi Younes, E., & El Asmar, K. (2020). Social capital, social cohesion, and health of Syrian refugee working children living in informal tented settlements in Lebanon: A cross-sectional study. PLoS Medicine, 17(9), 1–19.

- Magson, N., Craven, R., & Andrews-Bodkin, G. (2014). Measuring social capital: The development of social capital and cohesion and the associations between social capital and mental health. Australian Journal of Educational & Developmental Psychology, 14(Special Issue), 202–216.
- 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.
- Samman, E. (2007). Psychological and subjective wellbeing: A proposal for internationally comparable indicators. OPHI Working Paper Series.
- World Health Organization. (1997). WHOQOL: Measuring quality of life. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2012). Health promotion. Retrieved May 19, 2022, from https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference
- Ryff, C. (1989): Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 57(6), p.1069.

- **Bibliography of Arabic References (Translated toEnglish)**

- Abu Huwaij, M., & Al-Safadi, A. (2009). Introduction to Mental Health (1st ed.). Dar Al-Maseera for Publishing and Distribution.
- Al-Jebali, H. H. (2019). Emotional Divorce between Spouses and its Relationship to the Psychological Well-being of Children (Unpublished Master's Thesis). Amman Arab University, Jordan.
- Al-Jalabi, A. (1998). Sociology Theory: Modern and Contemporary Trends. Dar Al-Ma'rifa Al-Jami'iyah.
- Jonathan Turner (1999). Building Theory in Sociology. (Trans. Mohamed Said Farah). Mansha'at al-Ma'arif, Alexandria.
- Al-Dahiri, S. H. (2010). Principles of Mental Health (3rd ed.). Dar Wael.
- Al-Dulaimi, A. M. (2020). Social Media: A Closer Look (1st ed.). Dar Ghaida for Publishing and Distribution.
- Rashwan, H. A. H. (1997). Human Relations. University Office.
- Al-Zahrani, A. A. A., & Al-Kashki, M. S. A. (2020). Psychological Well-being and its Relationship to Self-Management among a Sample of Students with Disabilities. Journal of King Abdulaziz University: Arts and Humanities, 28(14), 219-244.
- Saleh, N. S. A. (2014). Mental Health among Smokers and its Relationship with Some Variables (Unpublished Master's Thesis). University of Khartoum, Sudan.
- Abdel Halim, Z. Y. (2024). Multiple Intelligences, Social Competence, and Psychological Well-being among Gifted Students and Their Normal Peers: A Comparative Descriptive Study. Journal of Childhood and Education, 59(16), 77-164.
- Abdel Ghaffar, A. S. (2007). Introduction to Mental Health (1st ed.). Dar Al-Fikr.
- Al-Obaidi, A. (2015). Wisdom and its Relationship to Psychological Happiness among a Sample of Baghdad University Students. Arab Journal for Excellence Development, 6(10).

- Omar, H. A. (2012). Social Relations among Youth from Reality to Virtuality: A Field Study on a Sample of Internet Users in Sohag Governorate. Journal of the Faculty of Arts, 2(33).
- Anani, H. A. (2000). Mental Health. Dar Al-Fikr for Printing and Publishing.
- Al-Awad, M. A. (2015). Psychological Hardiness and its Relationship to Achievement (Unpublished Master's Thesis). Damascus University, Syria.
- Ghaith, Mohamed Atef (1997). Fields of Contemporary Sociology (1st ed.). Dar Al-Ma'rifa Al-Jami'iyah, Alexandria.
- Farrash, M. S. (2024). The Social Relations Network and its Role in Enhancing Health among University Youth: An Applied Study on a Sample of Male and Female Students at King Abdulaziz University in Jeddah. Journal of the Future of Social Sciences, 19(3), 3-30.
- Freud, S. (1982). Three Essays on the Theory of Sexuality (G. Toubisi, Trans.). Dar Al-Jeel. (Original work published 1905).
- Qudaid, M., & Madani, S. (2023). The Impact of Social Media Sites on the Development of Social Relations within the Algerian Family: A Field Study on some Families in Djelfa "Facebook as a Model". Journal of Psychological and Educational Studies, 16(2), 133-.
- Muhammad, M. (2021). The Phenomenon of Urbanization in the Ksar and its Impact on the Form of Social Relations: A Field Study of Ksar Azwi in the Municipality of Zawiya Kounta – Adrar (Unpublished PhD Thesis). Mohamed Khider University of Biskra, Algeria.
- Bin Jamea, S. (2019). Social Interaction: A Diagnostic Theoretical Study. Al-Takamul Journal, Badji Mokhtar University-Annaba, Labor Analysis and Ergonomic Studies Lab, 5, 142-177.
- Dienerer, A., Sen, M., Demiral, Y., & Kinay, M. (2009). The effect of socioeconomic factor and quality of life after treatment in patients with head and

neck cancer. International Journal of Radiation Oncology, Biology, Physics, 70(1), 23–27.

- Evelyn, F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. Journal of Health Psychology, 15, 28–53.
- Habib, R., El-Harakeh, A., Ziadee, M., Abi Younes, E., & El Asmar, K. (2020). Social capital, social cohesion, and health of Syrian refugee working children living in informal tented settlements in Lebanon: A cross-sectional study. PLoS Medicine, 17(9), 1–19.
- Magson, N., Craven, R., & Andrews-Bodkin, G. (2014). Measuring social capital: The development of social capital and cohesion and the associations between social capital and mental health. Australian Journal of Educational & Developmental Psychology, 14(Special Issue), 202–216.
- 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.
- Samman, E. (2007). Psychological and subjective wellbeing: A proposal for internationally comparable indicators. OPHI Working Paper Series.
- World Health Organization. (1997). WHOQOL: Measuring quality of life. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2012). Health promotion. Retrieved May 19, 2022, from https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference
- Ryff, C. (1989): Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 57(6), p.1069.