



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية

رقم الإيداع 614 / 1994 / الرمز الدولي 1790 - 1816

المجلد (37) - العدد (2) - الجزء (1)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثلاثون

(دور البحث النفسي في دعم خطط التنمية المستدامة: رؤى علمية لبناء

الإنسان)

للمدة 2026/4/2-1



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية/
الباراسيكولوجي

المجلد : 37 العدد : 2 الجزء : 1

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران/ 2026





مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيس التحرير / أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير / أ.م.د. بشرى عثمان احمد

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية / العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	العراق

العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	أ.د. بشرى عبد الحسين محميد
مصر	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	أ.د. محمد حبشي حسين
مصر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	أ.د. عصام توفيق قمر
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	أ.م.د. بيداء هاشم جميل
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / هيئة البحث العلمي / الشخصية والصحة النفسية	أ.م.د. براء محمد حسن
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	أ.د. هناء مزعل حسين الذهبي
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	أ.م.د. بشرى عثمان احمد
الجزائر	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	أ.م.د. صباح عايش بنت محمد
السعودية	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزى

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة () سنة ابتداءً من

الأسم :

العنوان :

قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: / / تاريخ

التوقيع : التاريخ :

الأفراد: (150.000) الف دينار عراقي داخل العراق	قيمة
(100) \$ او ما يعادلها خارج العراق	الأشتراك
للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق	لعدد واحد
(96) \$ او ما يعادلها خارج العراق	

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعاً على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.

7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث قبل نشره
بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.

8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة
العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة
واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.

- الحاشية السفلى 4,50 سم.

- الحاشية اليمنى 3,75 سم.

- الحاشية اليسرى 3,75 سم.

- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة
للمتن و (12) للجداول.

- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.

- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).

- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة
الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.

- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو
.jpg

- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة
مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى
المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم

الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.

- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.

- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.

- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات
- الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

الصفحة	الباحث	الموضوع	ت
26-1	أ.د. حوراء محمد علي المبرقع أ.م.د. ميس محمد كاظم أ.م.د. تهاني طالب عبد الحسين أ.م.د. إنعام مجيد عبيد	استراتيجيات التدخل النفسي والاجتماعي للحد من هروب الفتيات من المنزل	.1
44-27	أ.د بشري عبد الحسين الطائي	الرغبة في السيطرة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من المتزوجين	.2
64-45	أ.د. عبدالغفار عبدالجبار القيسي م.د.ساندي نصرت فرنسيس	التشوهات المعرفية للاستحقاق النفسي لدى طلبة الجامعة	.3
92-65	أ.د.فؤاد علي فرحان م.أثير عبدالجبار محمد	التنظيم العاطفي بين بيئة العمل والحياة الأسرية لدى أساتذة وموظفي الجامعة العراقية	.4
122-93	أ.م.د براء محمد حسن م.م. احمد قاسم شاكر العلاق أ.د. سيف محمد رديف	الانعكاسات النفسية والاجتماعية للجرائم الالكترونية على الفرد من وجهة نظر المتخصصين النفسيين والاجتماعيين	.5
150-123	أ.م.د علي فضالة موسى أ.د.هناء مزعل حسين أ.م د ميسون كريم ضاري أ.م.د جبار فريح شريدة	تأثير النزاعات العشائرية على الأمن المجتمعي (دراسة استطلاعية)	.6
164-151	أ.م.د. جبار فريح شريدة م.م رنا صبري مجبل	الكفاح من أجل التفوق لأمهات أطفال التوحد	.7
184-165	أ.م.د ببداء هاشم جميل	السرية لدى طلبة الجامعة	.8

216-185	أ.م.د. براء محمد حسن م.م اية جواد كاظم	توجه الهوية العلائقية لدى منتسبي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	9.
244-217	أ.م. هبة مؤيد محمد	جودة الحياة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة	10.
280-245	أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي	وعي المرأة بالتنمية المستدامة وعلاقته بسلوكها البيئي داخل الأسرة	11.
298-281	م. د. خوله احمد ابراهيم	الزهمو المستدام وعلاقته بالدور الاستباقي لدى المرشدة التربوية	12.
326-299	م.د. أحمد كامل وادي	الخمول النفسي لدى العاملين والعاملات في القطاع العام والخاص	13.
352-327	م.د احمد عباس حسن أ.م. د ميسون كريم ضاري م.م ليلي علاء الدين حمزة م.د ورقاء كاظم حراية أ. د هناء مزعل حسين	إيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة	14.
362-353	م. جولان حسين خليل	المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة تحديات الحياة	15.

380-363	م. م. ايمان عبد الجبار اسعد هلال	السلوك المرتكز على الهوية وعلاقته بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة الجامعة	.16
398-381	م . م ايمان علي حسين عايش م . م وسام صادق جدوع	التفكير الزائف لدى المعلمين	.17
424-399	م.م. جمان علي محسن	الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين	.18
446-425	م.م. هبة حسين قاسم	الشخصية اليقظة لدى الصحفيين العراقيين	.19
470-447	م.م. دعاء عبد الكريم رحيم أ.م.د. سعد قدوري الخفاجي	التفكير الترابطي وعلاقته بالسعة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية	.20
502-471	م.م. نغم عبد الأمير خضير	صورة الجسم وعلاقتها بالرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة	.21



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:
مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق



جودة الحياة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة

أ.م. هبة مؤيد محمد

جامعة بغداد / كلية الهندسة / وحدة الارشاد

النفسي الجامعي

psychology@perc.uobaghdad.edu.iq

المستخلص

هدفت الدراسة إلى تقصي مستوى جودة الحياة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في كلٍّ منهما تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/إنساني)، فضلاً عن تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والرفاهية النفسية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي)، وطُبِّقت على عينة قوامها (150) طالباً وطالبةً بواقع (75) من الذكور و (75) من الإناث، موزعين على تخصصين: إنساني (كلية العلوم السياسية، كلية الإعلام) وعلمي (كلية الهندسة، كلية العلوم). أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما ظهرت فروق تبعاً لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي. وبينت النتائج كذلك تمتع طلبة الجامعة بمستوى من الرفاهية النفسية، مع وجود فروق دالة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، في حين لم تُسجَل فروق دالة في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير التخصص. وأخيراً، كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، بما يؤكد ترابط هذين البعدين وأهميتهما في فهم خبرة الطالب الجامعي وتوجيه البرامج الإرشادية والتنموية داخل البيئة الجامعية.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، الرفاهية النفسية، طلبة الجامعة، الجنس، التخصص.



Quality of Life and Its Relationship to Psychological Well-Being for University Students

Asst. Prof. Hiba Moiad Mohammed

University of Baghdad / College of Engineering/University Psychological
Counseling Unit

psychology@perc.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The study aimed to investigate the level of quality of life and psychological well-being among university students, and to identify statistically significant differences in both variables according to gender (male/female) and academic specialization (scientific/humanities). In addition, it sought to determine the nature of the correlational relationship between quality of life and psychological well-being. The study adopted a descriptive (Correlational) approach and was conducted on a sample of (150) male and female students, including (75) males and (75) females, distributed across two academic tracks: humanities (College of Political Science, College of Media) and scientific (College of Engineering, College of Science). The results revealed statistically significant differences in quality of life according to gender in favor of males, as well as differences according to academic specialization in favor of the scientific track. The findings also indicated that university students demonstrated a level of psychological well-being, with statistically significant gender differences in favor of females. However, no significant differences in psychological well-being were found according to academic specialization. Finally, the results showed a correlational relationship between quality of life and psychological well-being among university students, confirming the interconnection between these two dimensions and their importance in understanding students' university experiences and in guiding



counseling and developmental programs within the university environment.

Keywords :Quality of Life, Psychological Well-Being, University Students, Gender, Academic Specialization.

الفصل الاول الاطار العام للبحث

أولاً: مشكلة البحث:

تُعد جودة الحياة إحدى المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي، وذلك لارتباطها بتقييم الفرد لحياته بشكل كامل، كما أن جودة الحياة هي بناء متعدد الابعاد يشمل الجوانب النفسية، الاجتماعية، الجسمية، الاكاديمية والبيئية بالإضافة إلى شعور الفرد بالرضا عن ذاته وتحقيق المعنى في الحياة، فهي إحدى المفاهيم التي تمتد لتشمل إدراك الفرد لاشباع حاجاته، ومنها تحقيق الامن النفسي والسعادة وقدرته على التكيف مع الاخرين، ومستوى رضاه عن مجالات حياته المختلفة .

وبينت منظمة الصحة العالمية (WHO,1997) أن جودة الحياة هي إدراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة وأنظمة القيم التي يعيش فيها وبذاته، وأهدافه، وتوقعاته، واهتماماته أي أنها مفهوم يتأثر بطريقة صحة الفرد الجسمية وحالته النفسية ومستوى أستقلاله من ناحية وعلاقاته الاجتماعية وبيئته من ناحية أخرى (WHO,1997,p.1) ورفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة (أبو عيشة، 2020، ص255) وأشار (محمد وآخرون، 2017) هي الاحساس الكلي بالسعادة العامة التي تنتج عن التقييم الموضوعي للكفاءة النفسية والاجتماعية والاكاديمية والجسمية معاً(محمد وآخرون، 2017، ص465).

لذلك تتبلور أهمية جودة الحياة في المرحلة الجامعية كونها مرحلة نمائية مليئة بالتحديات الاكاديمية والمعايير النفسية والانفعالية والمعرفية والاحساس الداخلي بالرضا النفسي والاندماج بالادوار الاجتماعية وزيادة مستوى الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية التي أصبحت من متطلبات الحصول على الصحة النفسية الايجابية لما لها تأثير على شخصية الفرد وسلوكه فهي القوة الدافعة لنيل الرضا والالتزام برفع الاداء لدى طلبة الجامعة وهذا ينعكس بدوره على إقبالهم نحو عملية التعلم وبالتالي على استيعابهم للمعلومات وتخزينها بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الانجاز لديهم.

فالرفاهية النفسية هي احساس إيجابي يمكن الاستدلال عليه من خلال ارتفاع رضا الفرد عن نفسه وعن حياته مع السعي المتواصل في تحقيق الاهداف الشخصية لتكون ذات معنى وتفوق فهي الدافع للوصول الى مستويات أفضل والتفوق بمعناه البقاء في حالة من الرفاهية في أثناء أداءه لمهامه الجامعية فعبر عنها (Tayler,2000) بأنها الوصول الى درجة الكفاءة في التعليم وأداء بعض الاعمال بأرتفاع الدافعية الداخلية نتيجة تفاعله مع بيئته الاكاديمية فيشعر بالامن النفسي وامكانية النجاح (Tayler, 2000, p.99).



ومن هنا لا بد من معرفة العوامل المؤثرة في العملية التعليمية بالنسبة للطلبة الجامعيين المتمثلة بالقدرات الذهنية والعقلية والامكانيات الجسمية والمهارات لغرض الارتقاء بالمستوى الاكاديمي والمعرفي لدى الطالب الجامعي، فالطاقات الطلابية هي من مقومات الارتقاء بالمجتمعات وتطورها وهي اساس نمو ذلك المجتمع من خلال ما تمتلكه هذه الشريحة من توجهات ودوافع وطموحات وقابليات بتوجيهها نحو الاهداف المرجوه وهذا لا يتم إلا من خلال توظيف هذه الطاقات وتنظيمها بالشكل الصحيح، مما دفع الباحثة إلى ضرورة البحث في جودة الحياة والرفاهية النفسية لدى فئة الشباب الجامعي، وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بمفهومي جودة الحياة والرفاهية النفسية في الأدبيات النفسية، إلا أن الدراسات التي تناولت العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة في البيئة العراقية ما تزال محدودة، مما دفع الباحثة إلى ضرورة البحث لتقصي طبيعة هذه العلاقة في ضوء الخصائص الثقافية والاجتماعية لهذه الفئة، والاجابة على السؤال الآتي: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهمية البحث:

تعد الدراسات التي تهتم بمشكلات طلبة الجامعة ما هي إلا تعبيراً عن الاهتمام بهذه الشريحة المهمة من شرائح المجتمع والتي لا تقل أهمية عن أية أهمية مادية، فالشباب الجامعي هم ضمان المستقبل وقادة الوطن لما لهم من دور فاعل في بناء الدولة ونهوضها. لذا نجد جودة الحياة عند الشباب الجامعي هي في وصوله إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للطلاب الجامعي ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، وعلاقته بالبيئة الجامعية التي يعيش فيها، (Tayler,2000,p.109) وهذا ما أكد عليه (عبد المطلب، 2014) من حيث ما يتعلق بالجانب الاكاديمي فجودة الحياة تساعد الطالب على توجيه أهدافه نحو المسار الصحيح وتشجعه على زيادة تحصيله وتفوقه (عبد المطلب، 2014، ص 71) كما وبين (محمد وآخرون، 2017) أن جودة الحياة تساعد الطالب على تنظيم وإدارة ذاته في عملية التعلم وبأنها الاحساس الكلي بالسعادة العامة التي تنتج عن التقييم الذاتي والموضوعي للكفاءة النفسية والاجتماعية والاكاديمية والجسمية والرفاهية النفسية (محمد و اخرون، 2017، ص 467).

ففي دراسة (عبد العال ، 2013) أن الشعور بالكدر وضيق العيش وذهاب بهجة الحياة ومتمعتها تجعل الطالب يفقد القدرة على استعمال المعلومات بشكل صحيح. (عبد العال ، 2013، ص3) لذلك فإن شعور الطالب بالرفاهية النفسية يمكنه من أن يتغلب على الكثير من الصعوبات التي تواجهه في الحياة الجامعية وتولد لديه مناعة نفسية ضد الامراض والاضطرابات النفسية وصولاً إلى تحقيق المعنى في الحياة وقدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً على تحقيق أهدافه. (جودت و أبو جراد، 2010، ص130)

وهذا ما أشارت إليه دراسة (داس غوبتا و كيومار، 2010) وجود علاقة موجبة بين الشعور بالرفاهية النفسية والانفتاح على الخبرة (Gupta & Kumar, 2010,p.62) ويرى (شوابنة وآخرون، 2023) الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الرفاهية النفسية



والطلبة المتفوقين، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية حسب الجنس. (شوابنة وآخرون، 2023، ص 87).

وبذلك أنبثقت أهمية البحث الحالي من الاهتمام العلمي المتزايد بمتغيري البحث (جودة الحياة والرفاهية النفسية) بوصفهما من المتغيرات الحديثة لفهم الصحة النفسية فلم يعد الحكم على الصحة النفسية في غياب الاضطراب كافيًا، بل أصبح التركيز على الأداء النفسي الإيجابي والقدرة على التكيف والعيش بمعنى وبما أن البيئة الجامعية هي من أكثر البيئات حساسية بسبب الضغوط الأكاديمية، والتغيرات السريعة في العلاقات الاجتماعية، ومتطلبات الاستقلالية وتشكل الهوية لدى الطالب الجامعي، لذلك أكدت الدراسات الحديثة أن مؤشرات الرفاهية النفسية/جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ترتبط بعوامل متعددة على مستوى الطالب والبيئة التعليمية والاجتماعية في الاستمتاع بالحياة وتحقيق الرفاهية النفسية بما يحقق الانجاز الأكاديمي والصحة النفسية والجسمية للطلاب الجامعي من شأنها أن تساعد في عملية تحقيق الأهداف، وسوف يستفيد من نتائج هذه الدراسة في الارتقاء بالمستوى الفكري والمعرفي لتوظيف الطاقات الشبابية في تنظيم الحياة وتوجيهها للطريق الأمثل، لذا تسعى الباحثة إنطلاقاً من هذه الأهمية إلى إجراء دراسة ميدانية تسعى إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

أهداف البحث:

- 1- التعرف على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- 2- التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في جودة الحياة لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).
- 3- التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في جودة الحياة لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي-إنساني).
- 4- التعرف على الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 5- التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).
- 6- التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي-إنساني).
- 7- التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة في بغداد للعام الدراسي 2025-2026 على مقياسين الأول مقياس جودة الحياة لـ غالطي لعام 2024، والمقياس الثاني مقياس الرفاهية النفسية لـ العبري لعام 2022.



تحديد المصطلحات:

أولاً: جودة الحياة: Quality of life

عرفها كل من:

- 1- منظمة الصحة العالمية (WHO,1995) إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق الثقافة، والاتجاه القيمي الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بالاهداف والتوقعات ومستوى الاهتمامات (WHO,1995,P.1403).
 - 2- بونومي وآخرون (Bonomi &et.al,2000) هو مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للفرد ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية فضلاً عن البيئة التي يعيش فيها (Bonomi &et, al,2000,p.3).
 - 3- رايف وآخرون، 2006: احساس الفرد الايجابي بحسن الحال والرضا عن الذات وعن الحياة بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة بالنسبة له (Ryff &et,al,2006,p.1103).
 - 4- شقير، 2009: يشمل الصحة النفسية والتوافق والتفاؤل بالمستقبل والسعادة والرضا عن الحياة. (شقير، 2009، ص150)
 - 5- محمد وآخرون، 2017: الاحساس الكلي بالسعادة العامة التي تنتج عن التقييم الذاتي والموضوعي للكفاءة النفسية والاجتماعية والاكاديمية والجسمية معاً. (محمد وآخرون، 2017، ص467)
 - 6- غالطي، 2024: يشير الى الجوانب الموضوعية والذاتية لرفاهية الفرد كما تتأثر بعدة عوامل مثل الصحة والبيئة والثقافة والقيم والاهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات ولكل شخص لديه إدراكا لنوعية حياته تختلف عن الآخر وفقاً لظروفه الشخصية والاجتماعية. (غالطي، 2024، ص59)
 - 7- تولي وآخرون، 2025: هو قياس مستوى رفاهية الفرد أو الجامعة من خلال النظر الى الجوانب السلبية والايجابية في مجملها وفي وقت معين ويشمل على ابعاد متعددة منها الصحة النفسية والجسدية والتعليم والعلاقات الاجتماعية وإدراكه العام للرضا عن حياته (Teoli et,al, 2025,p.12).
- التعريف النظري لجودة الحياة:** تبنت الباحثة تعريف (غالطي، 2024) وذلك لتبني مقياسه لجودة الحياة.
- التعريف الاجرائي لجودة الحياة:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس جودة الحياة (غالطي، 2024) المتبنى في البحث الحالي.

ثانياً: الرفاهية النفسية: Psychological Well-being

- 1-Meeberg، 1993: هو شعور الفرد بالرضا عن حياته وقدرته النفسية في الرضا عن حياته الخاصة ورضاه عن صحته الجسمية والنفسية من خلال تقييمه الموضوعي لذاته وللآخرين (Meeberg, 1993, p.35) .



- 2-Ryff, 1995: هي مفهوم متعدد الأبعاد الاجتماعية والذاتية والنفسية بالإضافة إلى السلوكيات التي تتعلق بالصحة العامة والتي تقود الأفراد إلى العمل بطريقة إيجابية وتتضمن ستة أبعاد وهي (الهدف من الحياة) و(تقبل الفرد لذاته) و(الاستقلالية) و(العلاقات الإيجابية مع الآخرين) و(النضج الشخصي) و(التمكن من البيئة) (Ryff, 1995, p.720).
- 3- مؤمن، 2004: هي خبرة انفعالية سارة تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والمرح وحب الحياة والناس والاحساس بالقدرة على التأثير على الآخرين. (مؤمن، 2004، ص436)
- 4- جودت، 2007: هي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية عندما يختبرها الانسان ذاتياً وتتضمن الرضا عن الحياة والمتعة والتفاؤل والقدرة على التأثير في الاحداث المحيطة بشكل ايجابياً. (جودت، 2007، ص698)
- 5-Ruff & Singer، 2008: هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع في مستويات رضا الفرد عن حياته (Ruff & Singer, 2008, p.87).
- 6-Muttaqin، 2022: هي ليست فقط الشعور بالسعادة، وانما الشعور بالوظائف النفسية الإيجابية التي تمكن الفرد من تحقيق إمكاناته الكاملة والقيام بوظائف حياته اليومية بفعالية واستقرار نفس (Muttaqin, 2022, p.16).
- التعريف النظري للرفاهية النفسية: تبنت الباحثة تعريف (Ryff, 1989) لكونه معبر عن الاطار النظري للرفاهية النفسية وهي النظرية المتنبئة في البحث الحالي وتفسير النتائج.
- التعريف الاجرائي للرفاهية النفسية: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس الرفاهية النفسية (العبري، 2023) المتبنى في البحث الحالي والذي تم بناؤه وفقاً لنموذج (Ryff, 1989).

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: النظريات النفسية التي فسرت جودة الحياة:

- 1- نظرية التحليل النفسي عند سيغموند فرويد: أكد فرويد أن جودة الحياة يمكن أن تتحدد من خلال معرفة الفرد بقدرته على تحقيق التوازن ما بين دوافعه الداخلية ومتطلبات العالم الخارجي فإذا كانت (الأنا) قادرة على ادارة الصراع ما بين الدوافع الداخلية ومتطلبات العالم الخارجي هذا يعني تحقيق جودة الحياة وفقاً لهذا المنظور ، أي بمعنى هنا وصل الفرد الى حالة من التكيف الواقعي الذي يسمح بإشباع مقبول وفقاً للإدراك الفرد نفسه للدوافع دون الوصول الى القلق او الاضطرابات، وبذلك فإن ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعدد من المؤشرات منها: المرونة الانفعالية، القدرة على الاندماج الجامعي، تحقيق اهداف بعيدة (الدراسة/ الإنجاز)، وتبني افكار ناضجة مثل التعلم والإنجاز، هذا يجعل جودة الحياة (بأبعادها مثل الهدف وتقبل الذات والتمكن البيئي) هو احدى مخرجات تحقيق التوازن بين ذات الفرد والواقع الذي يعيشه الطالب في بيئته الجامعية (Tauber, 2010, p.54).



2- المنظور الفردي عند ألفرد أدلر: يرى أدلر أن الإنسان في سعي مستمر لتحقيق التفوق، وما الشعور بالنقص الا حالة تتحول الى قوة من خلال القدرة على استثمار الاهداف الواقعية وتحقيق معنى الحياة لذلك يمكن فهم جودة الحياة بكونها نتيجة أسلوب حياة يعكس في كيفية ما يفسره الفرد لذاته وللعالم الخارجي، ويبين أدلر أن جودة الحياة هي أساس الصحة النفسية فكلما زادت قدرة الفرد على الانتماء والتعاون والمساهمة، مع الآخرين كلما تطورت معنى علاقته وبالتالي أدت إلى ارتفاع جودة حياته، وبذلك نجد جودة حياة الطالب الجامعي تتشكل من خلال اندماجه الجامعي مع زملاءه الطلبة وشعوره بقيمته وفقا لجماعته ومن ثم توجيه طموحاته في تحقيق ذاته الاكاديمية في بيئته الجامعية (Keyes,2002, p.207-222).

3- المدرسة الإنسانية: وفقا لماسلو و روجرز أن جودة الحياة ما هي إلا عبارة عن مخرجات من النمو والخبرة، فيمكن ان يرتفع مستوى جودة الحياة من خلال ما تم اشباعه من الاحتياجات الاساسية من أمان وتقدير وأنتماء بحيث يستطيع الفرد الانتقال إلى مستويات النمو وتحقيق الذات، لذلك وحسب ما يراه ماسلو ان جودة الحياة ترتفع عند الطالب الجامعي أو تقل حسب الامان النفسي أو الشعور بالانتماء، بينما يراه روجرز، أن ارتفاع مستوى جودة الحياة عند الطالب الجامعي عندما يعيش الفرد اتساقاً ما بين خبرته الداخلية وتقييمه الذاتي عن نفسه وعن سلوكياته، وتقل عندما تقل قيمته الذاتية واحترامه لذاته (WHO,1995,P.1403).

4- نظرية تقرير المصير — إدوارد ديسي وريتشارد راين: وفقا لهذه النظرية أن جودة الحياة ممكن أن تتحقق من خلال اشباع ثلاث حاجات نفسية أساسية وهي الشعور بالاستقلالية، الكفاءة الذاتية والارتباط مع الآخرين فإذا ما حدث وأحبطت من اشباع هذه الحاجات الثلاث أدى إلى انعكاس سلبي في تحقيق جودة الحياة (Ryan & Deci, 2000) ويبينان كل من إدوارد ديسي وريتشارد راين ذلك من خلال يمكن للطالب الجامعي أن يحقق جودة الحياة في بيئته الجامعية عندما يشعر بالاستقلالية من خلال إدراكه الذاتي أن اختياراته الدراسية ذاتية وليست مفروضة عليه، وكفاءته الذاتيه كاحدى الحاجات الاساسية التي يجب أن تشبع تتحقق من خلال الرضا عن ادائه الاكاديمي والتمكن البيئي داخل الجامعة وأخيرا تتبلور اشباع الحاجة الثالثة الاساسية وهي الارتباط مع الآخرين من خلال الدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية التي يتلقاها الطالب من الآخرين (Ryan & Deci,2000,p.68).

ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة:
الدراسات العربية:

1- دراسة كاظم و البهادلي (2006) جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان والجمهورية الليبية: هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان والجمهورية الليبية، كما هدفت الدراسة الى التعرف على الفرق من حيث المتغيرات (البلد والجنس والتخصص الدراسي) في جودة الحياة، بلغت عينة الدراسة (400) طالب وطالبة، أظهرت النتائج ان مستوى



جودة الحياة مرتفع في بعددين وهما الحياة الاسرية والاجتماعية بينما جاء مستوى جودة الحياة متوسطا في بعددين وهما الصحة العامة وشغل وقت الفراغ، كما وجاء مستوى جودة الحياة منخفضا في بعددين وهما الصحة النفسية والجانب العاطفي، بالإضافة الى هذا بينت النتائج الى وجود فرق دال احصائيا في متغيري البلد والجنس (كاظم والبهادلي، 2006، ص 54)

2- دراسة صالح (2009) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق: هدفت الدراسة الى التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق، بلغت عينة الدراسة (101) من المراهقين المصابين بداء السكر (40) ذكور و (61) اناث، أظهرت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين جميع أنواع المساندة الاجتماعية مع الدرجة الكلية لجودة الحياة، كما أظهرت النتائج الى وجود فرق في الجنس (ذكور، اناث) في جودة الحياة لصالح الاناث(صالح،2009،ص918).

3- دراسة عبد الحسين (2024) جودة الحياة الجامعية قياسا بعدي (الرضا عن البيئة الجامعية والصحة النفسية) لدى طلبة الجامعة: هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى جودة الحياة الجامعية من خلال بعد الرضا وبعد الصحة النفسية، بلغت عينة الدراسة (302) طالبا وطالبة، أظهرت نتائج الدراسة الى وجود مستوى جيد من جودة الحياة الجامعية في بعد الرضا وكما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروقا ذات دلالة احصائية ما بين الذكور والاناث في بعد الرضا وفقا لمتغير الجنس بينما أظهرت النتائج الى وجود فروقا في الجنس ولصالح الاناث بالنسبة لبعد الصحة النفسية. (عبد الحسين، 2024، ص 49-70)

الدراسات الاجنبية:

1- دراسة (Check,1993) جودة الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة: هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة ما بين بعد الهدف من الحياة والسعادة النفسية، بلغت عينة الدراسة (500) طالب وطالبة جامعيين، أظهرت النتائج الى وجود علاقة ايجابية بين بعد الهدف من الحياة والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. (محمدي ، 2013، ص 87)

2- دراسة (Baumann & Scheffer, 2011) جودة الحياة وعلاقتها بتوظيف المهارات الاكاديمية لدى الطلبة: هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وتوظيف المهارات الاكاديمية لدى الطلبة، بلغت عينة الدراسة (355) طالبا من المرحلى الدراسية الاولى، أظهرت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة واكتساب مهارات اكااديمية (Baumann et al,2011,p.101)

3- دراسة (Munir & et al., 2025) قياس جودة الحياة وعلاقتها بعدد العوامل الاكثر تأثيرها عليها لدى طلبة الجامعة في بنغلادش: هدفت الدراسة التعرف على



جودة الحياة وعلاقتها بعدد من العوامل الاكثر تأثيرا عليها لدى طلبة الجامعة، بلغت عينة الدراسة (417) طالبا، أظهرت نتائج الدراسة أن أعلى متوسط سجل للعلاقات الاجتماعية بينما سجل أدنى متوسط لمجال البيئة الجامعية، كما بينت النتائج الى وجود ضعف في جودة النوم وانخفاض في مستوى تقدير الذات وقلّة ممارسة الرياضة مما أدى الى انخفاض من مستوى جودة الحياة لصالح الاناث. (Munir et al., 2025,p. 4)

ثالثاً: النظريات النفسية التي فسرت الرفاهية النفسية:

1- نظرية Ryff,1995: تعد نظرية Ryff هي النظرية الشاملة لمفهوم الرفاهية

النفسية في الاديبيات، وهو يعتمد على الصحة بأنها ليست مجرد الخلو من الامراض، وليست متصلة مباشرة بالسعادة، ولكنها ينظر اليها بأنها ناتجة عن الحياة المناسبة، بينت Ryff ان معنى الرفاهية النفسية بأنه متعدد الابعاد يعكس صورة تقييم الفرد لنفسه ولنوعية حياته، كما حددت Ryff ابعاد الرفاهية النفسية الى ستة ابعاد:

- الهدف من الحياة/ وهو بمعنى ان الافراد يعتقدون ان حياتهم ذات معنى وهدف.
- تقبل الفرد لذاته/ ويعني ان الافراد يتقبلون ذواتهم بالايجاب والسلب، فتقبل الافراد لذواتهم لا يعني التقبل السلبي عن الذات وانما هذا التقبل يعني محاسبة ذواتهم وتقويم سلوكهم باستمرار للوصول الى حالة من تطوير الذات.
- الاستقلالية/ استقلالية الافراد في قدرتهم على اتخاذ القرارات والعمل على مقاومة الضغوط وتنظيم السلوك الشخصي ومن ثم ضبطه في التفاعل مع الآخرين.
- العلاقات الايجابية مع الآخرين/ هو امتلاك الآخرين لعلاقات مع الآخرين، وقدرتهم على تكوين الصداقات والمحبة والثقة المتبادلة وهذا يتمثل في قدرة الفرد على التعاطف القوي فيما بينهم.
- النضج الشخصي/ وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير القدرات وزيادة فعالية وكفاءة الفرد الشخصية في جميع الجوانب والشعور بالتفاؤل وهي ايضاً أدراك الفرد لطاقاته والارتقاء بها ولديه الاستعداد في تلقي خبرات جديدة تساهم في التطور والنمو وتعد الحياة بالنسبة للفرد هي عمليات دائمة بين التعليم والنمو.
- التمكن من البيئة/ وهي القدرة على ادارة الحياة وعالمهم المحيط بفعالية (Ryff, 1995,p.720).

يعكس كل بعد من هذه الابعاد تحديات مختلفة يمر بها الفرد في عملية إرتقاءه، فيحاول الفرد أن يتمسك باتجاهات إيجابية بالرغم من وعيه في قصوره بتقبل الذات فيسعى لتنمية العلاقات الشخصية الموثوقة مع الآخرين وتعديل البيئة حتى تلبي حاجاته الشخصية وما يفضله من البيئة والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وإيجاد المعنى من وجوده في الحياة وتطوير إمكانياته. (خرنوب،2016، ص223) وقد تبنت الباحثة نظرية

(Ryff,1995) لأنها تعد من أكثر النظريات وأهمها في تفسير الرفاهية النفسية بما ينسجم مع مشكلة البحث الحالي وعينة البحث وتفسير نتائج البحث الحالي لدى طلبة الجامعة.

2-نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory – SDT): فسر ديسي Deci و Ryan (2025) أن الرفاهية النفسية ممكن أن تتحقق من خلال أشباع ثلاثة حاجات نفسية أساسية وهي: الاستقلالية ويقصد بها أن تكون نتائج الفرد تابعة من أختياراته، الكفاءة ويقصد بها قدرة الفرد على تحقيق الفعالية وإتقانها والحاجة الثالثة هي العلاقات (الانتماء) فيشعر الفرد بالقبول من الآخرين والدعم، فترتفع الرفاهية النفسية عندما تكون البيئة الجامعية محققة للاحتياجات الثلاثة وتضعف الرفاهية النفسية عندما تكون البيئة الجامعية غير محققة (محبطة) لهذه الاحتياجات. (Yan et al, 2025, p.527 - 549) وفقاً لهذه النظرية عندما يصل الطالب الجامعي إلى حالة من إشباع الحاجات الثلاثة يصبح لديه تنظيمًا ذاتياً صحيحاً بما يحقق له الرفاهية النفسية.

3-نموذج PERMA: أقترح مارتن سليغمان Martin E. P. Seligman,2011 بأنها ليست مجرد شعور بل هي عبارة عن منظومة متكاملة مكونة من خمسة عناصر وكل عنصر من هذه العناصر الخمسة يساهم بدوره في تحقيق الرفاهية النفسية وبالشكل الآتي:
عنصر (P): هو عنصر المشاعر الايجابية كالفرح، والرضا والامل وغيرها.
عنصر I: هو العنصر الذي يعبر عن حالة خبرة مثلى يكون فيها الفرد في تركيز شديد وإندماج كامل في نشاط معين مع الرضا أثناء أداء هذا النشاط.
عنصر I: وهو العنصر الذي يشعر به الفرد أن من حوله يقدمون له دعماً عاطفياً ومادياً ويحترمونه ويتقبلوه دون شروط.
عنصر (M): وفي هذا العنصر يشعر الفرد أن حياته ونشاطه اليومي مرتبطان برسالة سامية تعبر حدود المصلحة الشخصية بل هي عبارة عن هدف سامي .
عنصر (A): يصل الفرد الى هذا العنصر عندما يشعر بأنه وضع أهدافاً وأستطاع تحقيق هذه الاهداف فتولد في داخله مشاعر القدرة والفعالية والنجاح.
ومن خلال نموذج PERMA يمكن القول أن الرفاهية النفسية يمكن إعتبارها مركب لا تتحقق من عنصر واحد فقط وإنما من إتحاد عنصرين أو أكثر معاً مثل إتحاد عنصر المشاعر الايجابية (P) مع مشاعر الانتماء من المحيطين به الذين يقدمون له الدعم العاطفي والمادي والتقبل I وعنصر I الاندماج الكامل في نشاط معين مع الرضا في أداء هذا النشاط (Seligman, 2011, p.333)

4-نظرية الازدهار مقابل الوهن (Flourishing–Languishing): فسر كوري كيز في عام 2002 نظرية الازدهار مقابل الوهن من منطلق تحقيق الصحة النفسية هي ليست غياب الاضطرابات وإنما متلازمة تحوي على مجموعة صفات إيجابية مثل مشاعر إيجابية و وظائف إيجابية في الحياة فنجد بعض الأشخاص لا يصنفون ضمن الامراض النفسية ولكنهم لديهم بعض الاعراض في عدم تحقيق الاداء الايجابي وهذا ما يسمى بالواهن نفسياً

(Low mental well-being)، أي أن الرفاهية النفسية هنا هي مجال مستقل عن المرض النفسي (Keyes, 2002, P.207). تُعد نظرية كوري كيز (Corey L. M. Keyes) ثنائية البعد أحدهما للصحة النفسية (Dual-factor / Two-continua model)، أي أن الصحة النفسية الإيجابية (الرفاه) والبُعد الثاني المرض النفسي (الأعراض/الضيق) بُعدان مرتبطان لكنهما غير متطابقين فيمكن للضيق أن يقل لكن هذا لا يعني بالضرورة مؤشر لوجود ازدهار نفسي، كما قد يظهر قدرٌ من الضيق مع استمرارية وجود مستويات معينة ومقبولة من الرفاه النفسي. هذه الفكرة الثنائية من النظرية تساعد على الفهم أكثر من النظريات ذات أحادية البعد.

بين كيز، أن الرفاه لا يقتصر على السعادة فقط، بل تحوي على تكامل مكونات متعددة منها وجدانية (Hedonic) ومنها وظيفية/مَعنوية (Eudaimonic) فيرى أن الأفراد يكونون موزعين بشكل متصل ما بين الصحة النفسية الإيجابية من حالة الوهن (Languishing) إلى حالة من الازدهار (Flourishing) بمعنى الوصول إلى حالة تسمى بالامتلاء النفسي وهو مجموعة من المشاعر الإيجابية المتكررة تشمل تقبل للذات ونمو الشخصي وعلاقات داعمة وفاعلية في الاندماج الاجتماعي إلى الوهن: Languishing وهي حالة من الذبول النفسي أو ما تعرف بإنخفاض الحيوية النفسية هنا تظهر ضعف في المشاعر، وضعف في الدافعية، وانخفاض في الاندماج الاجتماعي مع ضعف في المشاعر الإيجابية.

ورفقا لهذه النظرية فإن الرفاهية النفسية هي عبارة عن تفاعل ثلاثي الأبعاد وهي: (أ) الرفاه الوجداني (Emotional Well-Being) ويعني الشعور الجيد إتجاه الحياة مثل تكرار المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة .

(ب) الرفاه النفسي (Psychological Well-Being) وهو بُعد وظيفي-نمائي أي يشمل معنى الحياة، قبول الذات، الاستقلالية، النمو الشخصي، السيطرة البيئية، والغاية/الاتجاه .

(ج) الرفاه الاجتماعي (Social Well-Being) وهو بُعد العلاقات الاجتماعية الجيدة يتمثل من خلال الاندماج الاجتماعي، القبول الاجتماعي، التماسك، المعرفة الإيجابية المجتمعية (Mason-Stephens & et al, 2025, p. 89).

رابعاً: الدراسات السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية: الدراسات العربية:

1-دراسة طه (2014) الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم: هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في الانتماء والرفاهية النفسية بين الآباء وأبنائهم، بلغت عينة الدراسة (89) طالبا وآبائهم، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الانتماء و أبعاد الرفاهية النفسية لدى المغتربين من الآباء وأبنائهم وعدم وجود فروقا دالة إحصائيا بين الآباء والأبناء في أي بعد من أبعاد الانتماء أو الرفاهية ووجود بعدين من أبعاد الرفاهية وهما نمو الشخصية ومعنى الحياة لهما دور في التنبأ بالانتماء(طه،2014، ص 73).



2-دراسة خرنوب (2016) الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق : هدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل، وتحديد دور الذكاء الانفعالي والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية والتعرف على الفروق في الرفاهية النفسية، الذكاء الانفعالي والتفاؤل وقلا لمتغير الجنس (ذكور، اناث)، بلغت عينة الدراسة (147) طالبا وطالبة، أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية ذالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور والاناث في الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل، كما أظهرت النتائج إن الذكاء الانفعالي والتفاؤل يساهمان في التباين بالرفاهية النفسية. (خرنوب، 2016، ص217-242).

3-دراسة السلطان والجبوري(2017) الرفاهية النفسية للمسنين في دور الرعاية في مدينة بغداد: هدفت الدراسة التعرف الى مستوى الرفاهية النفسية في دور الرعاية وعلاقتها ببعض الخصائص الديموغرافية للمسنين، بلغت عينة الدراسة (60) مسنا بواقع (40) مسن من دار الرشاد و(20) مسن من دار الصليغ، أظهرت النتائج ان هناك علاقة بين الرفاهية النفسية والدخل الشهري ومصادر الدخل (السلطان والجبوري، 2017، ص86-95).

4-دراسة العديني (2018) الصلابة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: هدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والرفاهية النفسية والتعرف على الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، بلغت عينة الدراسة (543) طالبا وطالبة، أظهرت النتائج الى وجود فروق ذالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور والاناث في الرفاهية النفسية والصلابة النفسية وان الصلابة النفسية تعد دالاً في التباين في الرفاهية النفسية (العديني، 2018، ص254-299).

5-دراسة التميمي وآخرون (2025) التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة القادسية في ضوء الشخصية الأصيلة والاحتياجات النفسية الأساسية: هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الشخصية الأصيلة والاحتياجات النفسية الأساسية ومستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة القادسية في العراق، بلغت عينة الدراسة (239) طالبًا وطالبة، استخدمت مقياس الرفاهية النفسية لرايف وKeyes، وتحليل البيانات باستخدام الارتباطات والانحدار المتعدد، أظهرت النتائج وجود علاقة بين الشخصية الأصيلة وبعض أبعاد الرفاهية النفسية، كما أشارت إلى أن بعض أبعاد الشخصية والاحتياجات النفسية الأساسية لها قدرة تنبؤية في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب، ما يبرز أهمية تعزيز هذه العوامل لتحسين الصحة النفسية بين الشباب الجامعيين. (التميمي وآخرون، 2025، ص 25-93)

6-دراسة العشري وآخرون (2025) الرفاهية النفسية وعلاقتها التنبؤية بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة التنبؤية بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، بلغت عينة الدراسة (161) طالبا من الفرقة الرابعة بكلية التربية – جامعة دمياط خلال العام الدراسي 2024/2025، أظهرت النتائج لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية بين الطلاب تُعزى



لمتغير التخصص الأكاديمي، كما أظهرت النتائج هناك علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين درجات الطلاب في مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم في مقياس فاعلية الذات الأكاديمية، أي كلما زاد مستوى الرفاهية النفسية زادت فاعلية الذات الأكاديمية. (العشري وآخرون، 2025، ص 1604)

الدراسات الاجنبية :

1-دراسة (Das Gupta & Kumar,2010) الارتباطات النفسية بالرفاهية: هدفت الدراسة التعرف الى اسلوب العزو والشخصية كما هدفت الى التعرف على اسلوب التنشئة الوالدية الواعية وحياة الاجهاد والرفاهية، بلغت عينة الدراسة (40) شخصا بواقع (17) ذكور و (32) اناث تتراوح اعمارهم ما بين (23 الى 28) سنة، أظهرت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية ودالة احصائيا بين الرفاهية وكل من الانبساط والانفتاح على الخبرة، كما أظهرت الى وجود علاقة ارتباطية ودالة احصائيا سلبية بين كل من الرفاهية والعصية (Das Gupta & Kumar,2010,p.60).

2-دراسة (Springer et al, 2011) أبعاد الرفاهية النفسية ل كارول ريف في المدى الزمني: هدفت الدراسة الى التعرف على مدى التغير في أبعاد الرفاهية النفسية ل كارول ريف في المدى الزمني، بلغت عينة الدراسة (1826) شخصا تتراوح أعمارهم من (32 الى 75) سنة، طبقت الدراسة الطولية على العينة على شكل ثلاثة مستويات عمرية، أظهرت النتائج الى وجود انخفاض في مستوى الاستقلالية والهدف من الحياة اما الرفاهية النفسية فتتغير بتقدم الافراد في العمر (Springer et al, 2011, p.76)

3-دراسة (Wan & et al,2025) الرفاهية النفسية وعواملها الديموغرافية لدى طلبة الجامعة في الصين: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بمتغيرات ديموغرافية مثل الجنس، طفل وحيد أو أكثر من طفل، السنة الدراسية، دخل الاسرة، بلغت عينة الدراسة (4911) طالبا وطالبة جامعيون صينيون أعمارهم تتراوح من 18-25 سنة، أظهرت نتائج الدراسة ان الطالبات والطلبة من ابناء الطفل الوحيد أظهروا مستويات عالية في الرفاهية النفسية، بينما بينت النتائج ايضا ان الطلبة الذين يحصلون على مساعدات مالية أظهروا مستويات متدنية في الرفاهية النفسية (Wan et al, 2025, p.5).

4-دراسة (Perez & et al,2025) الضغط الأكاديمي وأثره على الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة: هدفت الدراسة التعرف الى تحليل الضغط الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وكيف تؤثر في الرفاهية النفسية كما هدفت الى تحديد مصادر الضغط، وطرق واستراتيجيات الاستجابة، بلغت عينة الدراسة (256) طالبا وطالبة، أظهرت نتائج الدراسة أن من ابرز الضغوط الاكاديمية هي زيادة الواجبات وضغوطات التقييم بالاضافة الى صعوبة التوازن بين متطلبات الاكاديمية والمتطلبات الشخصية، أظهرت نتائج الدراسة ظهور صعوبات في التركيز ومشاعر قلق وانخفاض مستويات الرفاهية النفسية. (Perez et al, 2025, p. 43)



الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

لتحقيق أهداف البحث تم إجراء الآتي:

أولاً: مجتمع البحث: تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة بغداد/ مجمع الجادرية، والبالغ عددهم (54128) طالباً وطالبة موزعين على (24) كلية علمية وإنسانية بواقع (34220) طالباً وطالبة في الكليات العلمية و (19908) طالباً وطالبة في الكليات الانسانية للعام الدراسي 2025-2026.

ثانياً: عينة البحث: أتمتدت الباحثة في إختيار عينة البحث الحالي بطريقة الطبقة العشوائية حيث بلغ عدد أفراد العينة (150) طالبا وطالبة موزعة وفقاً لمتغيرات الكلية، الجنس والتخصص الدراسي، وكما موضح في جدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

عينة البحث موزعة على وفق متغيري الكلية والجنس والتخصص

المجموع	الجنس		التخصص	الكلية	ت
	أناث	ذكور			
77	21	20	انساني	العلوم السياسية	1
	18	18		الاعلام	2
73	20	18	علمي	الهندسة	3
	20	15		العلوم	4
150	79	71	المجموع		

ثالثاً: أدوات البحث: تحقيقاً لأهداف البحث ومن أجل قياس متغيرات البحث الحالي، تبنت الباحثة مقياس جودة الحياة المعد من قبل (غالطي، 2024)، إذ يتألف المقياس بصيغته النهائية من (21) فقرة يقابلها (5) بدائل، إذ أعطيت للبدل أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، أحياناً (3) درجات، لا أوافق (2) درجة، لا أوافق بشدة (1) درجة، في حالة فقرات الموجبة والعكس في حالة الفقرات السالبة .

اما مقياس الرفاهية النفسية فقد تبنت الباحثة مقياس (العبري، 2023)، إذ يتألف المقياس من (14) فقرة بصيغته النهائية، يقابلها (7) بدائل، إذ أعطيت للبدل أوافق بشدة (7) درجات، أوافق بدرجة متوسطة (6) درجات، أوافق بدرجة قليلة (5) درجات، لا أوافق (4) درجات،

أرفض بدرجة قليلة (3) درجات، أرفض بدرجة متوسطة (2) درجة، أرفض بشدة (1)، في حالة الفقرات الموجبة والعكس في حالة الفقرات السالبة.

صلاحية الفقرات (الصدق المنطقي): لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات فقد تم عرض مقياس جودة الحياة ومقياس الرفاهية النفسية على مجموعة من *المختصين في التربية وعلم النفس لتحديد مدى صلاحية الفقرات وفي ضوء آراء المختصين تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة إتفاق 80% فأعلى وبناءً على ذلك تم الإبقاء على جميع الفقرات في مقياس جودة الحياة وكذلك جميع فقرات مقياس الرفاهية النفسية.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس جودة الحياة وفقرات مقياس الرفاهية النفسية: بما أن المقياسين حديثان وقد إستوفيا شروط إجراءات التحليل الإحصائي من تمييز الفقرات وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية فضلاً عن تحقيق صدق المنطقي لكليهما، لذا تم إستخراج الخصائص السيكمترية فقط للمقياسين والتي تتمثل بالصدق والثبات وكما يأتي:

1- الصدق الظاهري: وقد تحقق من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في المجال النفسي.

أ.د. محمد عباس محمد/ مركز البحوث التربوية والنفسية.

أ.م.د. فاضل شاكر الساعدي/ مركز البحوث التربوية والنفسية.

أ.م.د. حيدر فاضل/ مركز البحوث التربوية والنفسية.

أ.م.د. سلوى فائق عيد/ كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية.

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية لأنه يشير إلى قدرة المقاييس في قياس ما وضع لقياسه (Eble, 1972, p.408).

2- الثبات: نوعان أحدهما طريقة إعادة اختبار لبيان الاستقرار عبر الزمن، والثاني بطريقة الفا كرونباخ وتم التحقق من ثبات المقياسين بالطرائق الآتية:

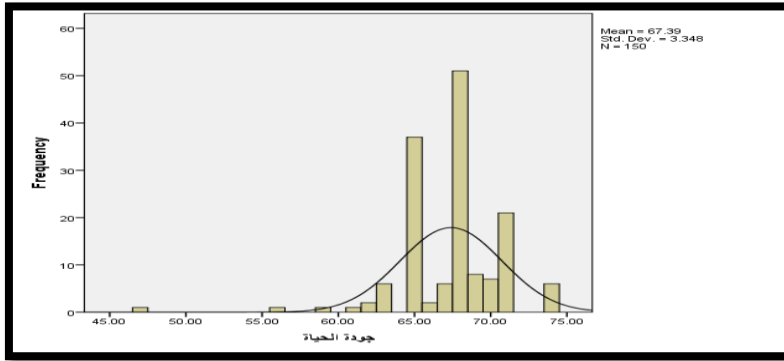
طريقة إعادة الأختبار: قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة متكونة من (50) طالبا وطالبة تم إختيارهم بطريقة عشوائية من الكليات في جامعة بغداد (مجمع الجادرية) وتمت إعادة التطبيق على العينة نفسها بعد مدة أسبوعين، ومن ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني باستعمال معامل إرتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (0.75) لمقياس جودة الحياة أما بالنسبة لمقياس الرفاهية النفسية فقد بلغ معامل الثبات (0.76).

طريقة الفا كرونباخ: من خلاله تم قياس الاتساق الداخلي للمقياس أي أن فقرات المقياس تقيس فعلاً الخاصية نفسها، حيث تم تطبيق معادلة الفا كرونباخ للمقياسين حيث تم اعتماد جميع استمارات عينة البحث الأساسية البالغة (150) طالبا وطالبة فبلغت قيمة معامل الثبات (0.89) لمقياس جودة الحياة وبلغت قيمة معامل الثبات (0.85) لمقياس الرفاهية النفسية، ويعد ثبات المقياسين عال.

رابعاً: عينة التطبيق النهائية: بعد أن استكملت الباحثة أدوات البحث الحالي من حيث التحقق من صدقهما وثباتهما، قامت بتطبيقهما دفعةً واحدةً على عينة البحث والبالغ عددهم (150) طالباً وطالبةً تم اختيارهم عشوائياً من كليات علمية وإنسانية في جامعة بغداد (مجمع الجادرية).

خامساً: الوسائل الإحصائية: أسّعلمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS)

- 1- الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة: للتعرف على دلالة المتغيرين.
- 2- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين: للتعرف على دلالة الفروق وفقاً لمتغير الجنس ومتغير التخصص الدراسي لكلا المتغيرين.
- 3- معامل ارتباط بيرسون: للتعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.
- 4- معامل الفا كرونباخ: لاستخراج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لكلا المقياسين.
- 5- معادلة دلالة معامل الارتباط.
- 6- معادلة النسبة المؤية: للتعرف مستويات المقياسين.

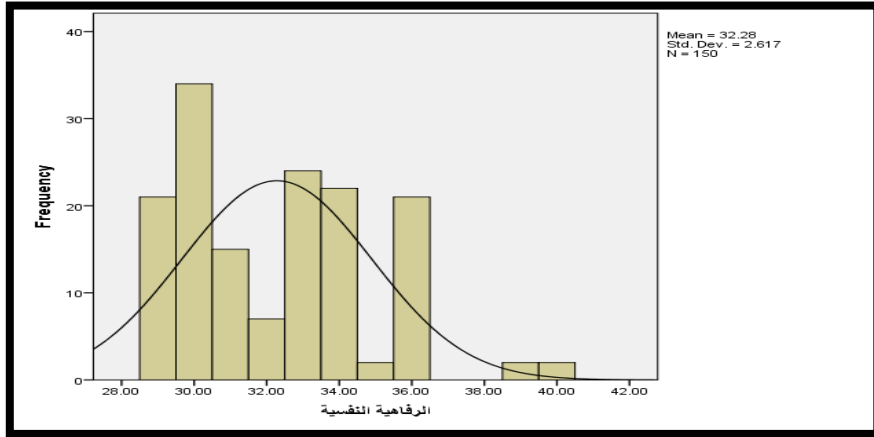


شكل (1) المؤشرات الإحصائية والتفسيرية لدرجات جودة الحياة لدى أفراد العينة (ن = 150) يمكننا أن نستنتج من خلال الشكل أعلاه أن خصائص توزيع درجات جودة الحياة لدى أفراد العينة من خصائص التوزيع الاعتدالي للمدرج، مما يشير ذلك على تمثيل العينة للمجتمع الأصلي وبالتالي إمكانية تعميم نتائج الدراسة، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

المؤشرات الإحصائية والتفسيرية لدرجات جودة الحياة لدى أفراد العينة (ن=150)

متغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	طبيعة التوزيع	مدى تركيز الدرجات	التفسير الإحصائي	الدلالة التفسيرية
جودة الحياة	67.39	3.348	يقترّب من التوزيع الطبيعي	65-70 درجة	تقارب الدرجات حول المتوسط مع تجانس نسبي بين الأفراد ووجود عدد محدود من القيم الطرفية	مستوى مرتفع نسبياً من جودة الحياة يعكس إدراكاً إيجابياً للظروف الحياتية



شكل (2) التوزيع التكراري لدرجات الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة يمكننا أن نستنتج من خلال الشكل أعلاه أن خصائص توزيع درجات الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة من خصائص التوزيع الاعتدالي للمدرج، مما يشير ذلك على تمثيل العينة للمجتمع الاصلي وبالتالي إمكانية تعميم نتائج الدراسة، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

المؤشرات الإحصائية والتفسيرية لدرجات الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة (ن = 150)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	طبيعة التوزيع	مدى تركيز الدرجات	التفسير الإحصائي	الدلالة التفسيرية
الرفاهية النفسية	33.28	2.617	يميل إلى الاعتدال النسبي	30-35 درجة	تقارب الدرجات حول المتوسط مع تباين محدود ووجود بعض القيم المرتفعة	مستوى متوسط إلى مرتفع من الرفاهية النفسية مع تجانس نسبي بين أفراد العينة

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق ذلك قامت الباحثة بتحليل البيانات الاحصائية واستخدمت الاختبار التائي لعينة واحدة وكانت النتيجة ان عينة البحث الحالي من طلبة جامعة بغداد يتمتعون بجودة حياة وكما مبين في جدول(4).

جدول(4)

قيمة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي لعينة البحث في جودة الحياة

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1,96	16,07	149	63	3,34	67,39	150

يتضح من جدول (4) المتوسط الحسابي لعينة البحث الحالي أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس و ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني أن أفراد عينة البحث الحالي يتمتعون بجودة حياة، وإتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة كاظم والبهادلي (2006) ومع دراسة عبد الحسين (2024)، ويعني أن تمتع طلبة الجامعة بجودة الحياة إلى شعورهم بالرضا عن ذاتهم من حيث تحقيق المعنى في الحياة ومدى أستقلاله من ناحية وعلاقاته الاجتماعية وبيئته الجامعية من ناحية أخرى.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في جودة الحياة لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس(ذكور-إناث).

لتحقيق هذا الهدف تم إحتساب متوسط درجات كل من الذكور والإناث كلاً بمعزل عن الآخر في مقياس جودة الحياة تم إستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة (7.80) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96) تبين هناك فروق في الجنس (ذكور، إناث) في جودة الحياة ولصالح الذكور عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (148)، وكما هو موضح في جدول (5).

جدول (5)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على وفق متغير الجنس في جودة الحياة

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
دالة لصالح الذكور	1,96	7,80	8,13	69,10	71	ذكور
			8,22	65,49	79	اناث



يتضح من جدول (5) أن هناك فروقاً في جودة الحياة لصالح الذكور، جاءت نتيجة هذه الدراسة مخالفة لدراسة صالح (2009) ودراسة عبد الحسين (2024) ودراسة (Mahin et al, 2025) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور أكثر تمتعاً بجودة الحياة وذلك نتيجة لما يتسم به الذكور كونهم أكثر إستقلالية مع نفسه ومع الآخرين في البيئة الجامعية.

الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في جودة الحياة لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي-إنساني).

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باحتساب متوسط درجات كل من التخصص العلمي والانساني بمعزل عن الآخر في جودة الحياة، إذ متوسط درجات التخصص العلمي (68.88) وبانحراف معياري (4.12) بينما بلغ متوسط درجات التخصص الانساني (65.87) وبانحراف معياري (7.17) ومن خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (148) ظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (3.85) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1.96) تبين أنه توجد فروق في التخصص في جودة الحياة ولصالح التخصص العلمي، و جدول (6) يوضح ذلك.

و جدول (6)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بين متوسط درجات التخصص العلمي والانساني في جودة الحياة

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
دالة لصالح العلمي	1,96	3,85	4,12	68,88	77	علمي
			7,17	65,87	73	انساني

جاءت نتيجة الدراسة متفقة مع المنظور الفردي عند الفرد أدلر من خلال القدرة على إستثمار الاهداف الواقعية وتحقيق معنى للحياة بكونها نتيجة أسلوب حياة يعكس في كيفية ما يفسره الفرد لذاته وللعالَم الخارجي ومن ثم توجيه طموحاته في تحقيق ذاته الاكاديمية في تخصصه العلمي أكثر من الطلبة ذوي التخصصات الانسانية.

الهدف الرابع: التعرف على الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية ان المتوسط الحسابي لأفراد عينة البحث كانت بمقدار (32.28) درجة و انحراف معياري (2.61) ووسط فرضي (28) ولغرض موازنة الوسط الحسابي لدرجة عينة البحث البالغ عددها (150) لمقياس الرفاهية النفسية تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة و جدول (7) يبين ذلك.



جدول (7)

الاختبار الثاني للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي لعينة البحث في مقياس الرفاهية النفسية

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1,96	20,10	149	28	2,61	32,28	150

يتبين من جدول (7) ان المتوسط الحسابي لعينة البحث الحالي هو أكبر من المتوسط الفرضي لمقياس الرفاهية النفسية عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني أن طلبة الجامعة يتمتعون بالرفاهية النفسية، جاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة مع دراسة (Das Gupta & Kumar, 2010) ومع دراسة (Wan et al, 2025) ومخالفة لدراسة (Perez et al, 2025) وهذا يعني أن طلبة الجامعة لديهم إحساس إيجابي يمكن الاستدلال عليه من خلال ارتفاع رضاهم عن أنفسهم في تحقيق ذواتهم وفي حالة من الرفاهية في أثناء أداءهم لمهامهم الجامعية.

الهدف الخامس: التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).

لتحقيق هذا الهدف تم إحتساب متوسط درجات كل من الذكور والإناث كلاً بعمزل عن الآخر في مقياس الرفاهية النفسية إذ بلغ متوسط الحسابي للذكور (31.45) وبانحراف معياري (2.80) بينما بلغ متوسط الحسابي للإناث (33.02) وبانحراف معياري (2.19) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهرت القيمة التائية المحسوبة (3.84) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96) ، يتبين أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ولصالح الإناث عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (148)، و جدول(8) يبين ذلك.

جدول(8)

الاختبار الثاني لمتوسطات درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
دالة لصالح الإناث	1,96	3,84	2,80	31,45	71	ذكور
			2,19	33,02	79	إناث



يتبين من جدول (8) أن هناك فروقا في الرفاهية النفسية ولصالح الإناث، جاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة مع دراسة العديني (2018) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإناث يتمتعن بمستوى أعلى في الرفاهية النفسية من الذكور ويعود هذا إلى أن الإناث أكثر شعوراً بالبهجة من خلال قدرتها على التغلب على الكثير من الصعوبات التي تواجهها في الحياة الجامعية وصولاً إلى تحقيق المعنى في الحياة وقدرتها على التطور والنمو بشكل يجعلها قادرة على تحقيق أهدافها الأكاديمية أكثر من الذكور.

الهدف السادس: التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي-إنساني).

لتحقيق هذا الهدف تم احتساب متوسط درجات كل من التخصص (علمي، إنساني) كلاً بمعزل عن الآخر في مياس الرفاهية النفسية إذ بلغ متوسط الحسابي درجات التخصص العلمي (32.55) و بانحراف معياري (2.18) بينما بلغ متوسط الحسابي درجات التخصص الانساني (32.04) و بانحراف معياري (2.82)، ومن خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهرت قيمة التائية المحسوب (0.60) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (148) يتضح أنه لا توجد فروقا في التخصص الدراسي في الرفاهية النفسية، و جدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وفقاً لمتغير التخصص الدراسي في الرفاهية النفسية

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	1,96	0,60	2,18	32,55	77	علمي
			2,82	32,04	73	انساني

جاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة مع دراسة العشري و آخرون (2025) ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنظرية (Ryff,1995) من خلال تمتع طلبة الجامعة في التخصصين العلمي والانساني بالرفاهية النفسية من خلال تقييم لأنفسهم ولنوعية حياتهم من خلال الأبعاد الستة (الهدف من الحياة، تقبل الفرد لذاته، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، النضج الشخصي، والتمكن من البيئة). (Ryff,1995,p.720)

الهدف السابع: التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

بعد تحليل النتائج باستعمال معامل ارتباط بيرسون ظهر وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والرفاهية النفسية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.285) وهي أكبر من قيمة بيرسون الجدولية والبالغة (0.159) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (148)،



وتشير النتيجة إلى أن هناك علاقة طردية عالية بين جودة الحياة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وهذا يعني أنه كلما زادت جودة الحياة كلما زادت الرفاهية النفسية، وبالعكس كلما قلت جودة الحياة قلت الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وهذا يبين أن جودة الحياة والرفاهية النفسية شرطا أساسيا لكي يتمكن الطالب الجامعي أن يصل بأدائه إلى مستويات متفوقة أكاديميا وزيادة كفاءته الدراسية و أداء دوره بفعالية مع زملاءه ومجتمعهم بما يسهم في الارتقاء بالعملية التعليمية وتحقيق أهدافها.

التوصيات:

- الاهتمام بطلبة الجامعة من حيث النواحي الاجتماعية والنفسية لمساعدته في أداء دوره على أكمل وجه.
- إعداد برامج و دورات تدريبية للطلبة في تنمية مهارات جودة الحياة والرفاهية النفسية.
- تفعيل دور الارشاد النفسي الجامعي للطلبة الذين يحصلون على درجات متدنية في الرفاهية النفسية.
- الاهتمام ببرامج توعوية لتنمية الاستمتاع بالحياة للطلبة في الجامعة.
- تكثيف دور الندوات وورش العمل والمحاضرات التوعوية في تعزيز مفهوم جودة الحياة والرفاهية النفسية وجعلها واضحة لدى طلبة الجامعة.
- لفت أنظار القائمين على العملية التعليمية للعمل على تقليل العوامل السلبية وتعزيز العوامل الايجابية.

المقترحات:

- قياس جودة الحياة و الرفاهية النفسية لدى فئات أخرى في المجتمع.
- علاقة أحد المتغيرات جودة الحياة، الرفاهية النفسية مع متغيرات أخرى مثل الصحة النفسية، الطموح، التحصيل الأكاديمي، الذكاء الروحي.
- إجراء دراسات تتضمن متغير البحث على عينات من شرائح اجتماعية أخرى مثل المعلمات، تدريسيي الجامعة.
- إجراء دراسات مقارنة لمتغيري البحث لدى طلبة الجامعات الحكومية والاهلية.
- إجراء دراسات أخرى لمتغيري البحث لدى فئات عمرية أخرى.

المصادر:

المصادر العربية:

- أبو عيشة، زاهدة جميل نمر (2020): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية، مجلد(2)، عدد(4)، 255-300.
- جودت، أمال (2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد (21)، العدد (3)، 698-738.



- جودت، أمال و أبو جراد، حمدي (2010): التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، مجلد (24)، العدد (2)، 130-162.
- خرنوب، فتون (2016): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 14(1).
- السلطان، ميثم والجبوري، علي (2017): الرفاهية النفسية للمسنين في دور الرعاية في مدينة بغداد، المجلة الوطنية لتخصصات التمريض، العراق، المجلد (30)، العدد (1).
- شقير، زينب محمود (2009): الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياة، المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس (جودة الحياة وعلم النفس)، كلية الآداب، جامعة طنطا، ص149-187.
- شوابنة، إ.، زموري، إ.، زغلول، ش.، درارحة، ص. (2023): الرفاهية النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسياً: دراسة ميدانية في بعض ثانويات مدينة قالمة [رسالة ماجستير غير منشورة]. مستودع جامعة قالمة
- <http://dspace.univ-guelma.dz/jspui/handle/123456789/14540>
- صالح، حنان مجدي(2009):المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق دراسة سيكو مترية اكلينيكية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق.
- طه، منال عبد النعيم محمد (2014): الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين و أبنائهم (دراسة تنبؤية)، مجلة التربية، (159)، 9.
- عبد الحسين، تهاني طالب (2024): جودة الحياة الجامعية قياس بعدي الرضا عن البيئة الجامعية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية، مجلد 35، عدد 1، جزء 2، من ص 49-70.
- عبد الرحمن، سعد (2018): جودة الحياة: المفهوم، الأبعاد، وطرق القياس. مجلة العلوم النفسية، 12(2)، 45-68.
- عبد العال، محمد أحمد (2013): الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية (دراسة في علم النفس الايجابي)، مجلة كلية التربية ببنها، عدد(93)، الجزء (2).
- عبد المطلب، السيد الفضالي (2014): جودة الحياة الجامعية الدراسية في ضوء كل من توجه الهدف والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية، دراسات تربوية ونفسية، عدد (83)، 71-126.
- العديني، ماجدة محمد مرشد (2018): الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، العلوم التربوية، المجلد (26)، العدد (4).



- العشري، جمعة محمد السيد، الدسوقي محمد إبراهيم، جبريل مصطفى السعيد، & إسماعيل عمرو محمد. (2025). الرفاهية النفسية وعلاقتها التنبؤية بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة دمياط، 40(94.03).
- غالطي، مفلح بن محمد مفلح. (2024): الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية، مجلة البحوث التربوية والنوعية (JEQR) العدد(25) ، الجزء (2)، 55-86. <https://doi.org/10.21608/jeor.2024.353877>
- كاظم، علي مهدي والبهادلي، عبد الخالق نجم(2006): مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17 ديسمبر.
- محمد، أحمد حسن (2020): جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد، سارة محمد عبد الفتاح؛ عبد الوهاب، أشرف محمد عبد الحليم، و عزب، حسام الدين محمود (2017): الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة، مجلة الارشاد النفسي، عدد (50)، 465-485.
- محمدي، بوعيشة (2013): معوقات جودة الحياة الاسرية، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الاسرة، جامعة قاصدي مرياج، الجزائر.
- مؤمن، داليا محمد (2004): العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية و أحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.

المصادر الاجنبية:

- Baumann, N. & Scheffer, D. (2010): Seeking flow in the achievement domain: The achievement flow motive behind flow experience, *Motivation and Emotion*. 34.
- Bonomi, A. E., Patrick, D. L., Bushnell, D. M., & Martin, M. (2000): Validation of the United States' version of the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) instrument. *Journal of Clinical Epidemiology*, 53 (1), 1-12. [https://doi.org/10.1016/S0895-4356\(99\)00123-7](https://doi.org/10.1016/S0895-4356(99)00123-7).
- Cummins, R. A. (2000): Objective and subjective quality of life: An interactive model. *Social Indicators Research*, 52(1), 55-72.
- Das Gupta, S. & Kumar, D. (2010): Psychological Correlates of Happiness, *Indian Journal of Social Science Researches*.
- Diener, E. (1984): Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Ebel, R. L. (1972): *Essentials of education measurement*, New Jersey Prentice-Hall, Inc.



- Felce, D., & Perry, J. (1995) :Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1), 51–74.
- Gupta, S. & Kumar, D. (2010): Psychological correlates of happiness, *Indian Journal of Social Science Researches*, 7(1), 60–64. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Keyes, C. L. M. (2002): The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>.
- Mahin Ibn Munir, Md. Shamsur Rahman, Sk Mustafizur Rahman, Fahmida Binte Ilias, Md. Mehedi Hasan, and Mafia Akter, Abdul Rabbi Mredul (2025): Factors impacting university students' quality of life, *PLOS ONE*, 20(8):e0329851, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329851>.
- Mason-Stephens, j., Tanika R., Kenneth G. D., & Kristin N. (2025): The dual-continua model of mental health in daily life: momentary associations between distress and wellbeing in clinical and non-clinical populations, <https://doi.org/386:11943210.1016>.
- Meeberg, G. A. (1993): Quality of life: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 18 (1), 32–38.
- Muttaqin, D. (2022): "Internal Structure Evaluation on the Indonesian Version of Psychological Well-Being Scales". *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9 (1): 01–16. <https://doi:10.15575/psy.v9i110710>.
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, Article 449 .
- Ryan, M. &, Deci, E.L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *Jan*; 55(1):68-78. <https://doi:10.1037//0003-066x.55.1.68>.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995): The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727.



- Ryff, C. D., & Singer, B. (2006): Best news yet on the six-factor model of well-being, *Social Science Research*, 35 (4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.09.001>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008): psychological well-being and I will-Being: Do they Have Distinct or Mirrored Biological Correlates *Psychotherapy Psychometrics*, 75.
- Schallock, R. L., Brown, I., Cummins, R. A., Felce, D., Matikka, L., Keith, K. D., & Parmenter, T. (2002): Conceptualization, measurement, and application of quality of life for persons with intellectual disabilities. *Mental Retardation*, 40(6), 457–470.
- Seligman, M. E. P. (2011): *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York, NY: Free Press.
- Springer, K.; Pudrovska, T. & Huser, R. (2011): Does Psychological well-being change with age? Longitudinal test of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff model of psychological well-being, *Social Science Research*, 4.
- Tamimi et al. (2025): Predicting psychological wellbeing of Al-Qadisiyah University students in Iraq through authentic personality and basic psychological needs. *Journal of Education and Health Promotion*, 14(1). https://doi:10.4103/jehp.jehp_93_25 .
- Tauber, A.I. Freud, (2010): *the Reluctant Philosopher*. Princeton University Press.
- Taylor, S., Kemeny, M., Bower, J. & Gruenewald, V. (2000): Psychological resources, positive illusions and health, *American psychologist*, 55(1), 99-109.
- Teoli, D., & Bhardwaj, A. (2025): Quality of life. In *StatPearls* [Internet]. Treasure Island, FL: Stat Pearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536962>
- The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL) (1995): Nov; 41(10):1403-9. Position paper from the World Health Organization, PMID: 8560308 [https://doi:10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://doi:10.1016/0277-9536(95)00112-k).
- Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university



students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*, 16, 1473871. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871>.

- World Health Organization, Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. (1997): (WHOQOL: Measuring quality of life) (WHO/MSA/MNH/PSF/97.4). World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/63482>

- World Health Organization. (1995): The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL), Position paper from the World Health Organization, *Social Science & Medicine*, 41 (10), 1403–1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K).

- Yan Li, Rosilawati S, Khadijah S, H (2025): Basic Psychological Needs and Psychological Well-Being Among Undergraduate Students in China: The Mediating Role of Autonomous Motivation and Academic Engagement, Volume (18) P 527—549.