

الرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أسعد حسن جبار⁽¹⁾، وسن جاسم محمد⁽²⁾

تاريخ تقديم البحث: (2020/6/15)، تاريخ قبول النشر (2020/7/7).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(3\)2020.1019](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(3)2020.1019)

المستخلص

هدف البحث الى التعرف على مستوى الرفاهة النفسية والتي قد تكون سبب في نجاح الطلاب في الدروس العملية والنظرية التي يؤديها خلال المرحلة الجامعية، ومدى تأثيرها في طبيعة الحياة لهم اذ تعد الرفاهة النفسية المحصلة الناتجة عن تأثير جميع العوامل على حياة الانسان من حيث البيئة والحالة الاقتصادية والمادية وغيرها من العوامل المؤثرة في الناحية النفسية للفرد، ولأجل تحقيق هدف الدراسة ذلك اتبع الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، من خلال بناء مقياس خاص بالرفاهة النفسية للطلاب على عينة من مجتمع البحث قدرت بـ(307) طالب اذ يشكلون (39.31%) من مجموع مجتمع البحث والتي اتبع فيها الباحثان كافة الشروط العلمية في بناءها، ليخرج المقياس بصورته النهائية يحوي (56) فقرة موزعة على ستة مجالات هي (الرضا عن الحياة، الاستقلال الذاتي، العلاقات الاجتماعية، التطور الشخصي، تقبل الذات، طمأنينة النفس)، ليتم تطبيق المقياس على عينة مكونه من (300) طالب، وبعد اجراء المعاملات الإحصائية خرج الباحثان بأن غالبية افراد العينة يتمتعون برفاهة نفسية متوسطة، لان الوضع الذي يعيشه الطالب من صعوبات اقتصادية ونفسية وصحية أدت الى ظهور الطلاب بمستوى متوسط من الرفاهة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، الاستقلال الذاتي، التطور الشخصي، طمأنينة النفس.

ABSTRACT

Psychological Well – Being in Physical Education & Sport Sciences College Students

The aim of the research is to identify the level of psychological well – being that can be a reason for students' success in theoretical and application classes during their college years as well as identifying its effect on life style. The researchers used the descriptive method on (307) student from physical education and sport sciences by designing a scale for psychological well – being. The final scale consisted of (56) item distributed on six fields (life satisfaction, self – independence, social relationships, personal development, self – acceptance, calmness). The scale was applied on (300) student to collect the data and come up with conclusion. The researchers concluded that most students have moderate levels of psychological well – being due to economical, psychological, and health difficulties that made their levels moderate.

Keywords: *life satisfaction, self – independence, personal development, contentment.*

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (asaiaad714@gmail.com)

Asaad Hassan Jebbar, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (asaiaad714@gmail.com) (+9647731368255).

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (Wasn.hasan@cope.uobaghdad.edu.iq)

Wasan Jasem Mohammed, Assistant Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (Wasn.hasan@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647832893780).

المقدمة:

يعد علم النفس الإيجابي أو ما يسمى بعلم اقتدار الانسان أو علم السعادة هو أحد فروع علم النفس الحديثة التي ظهرت في التسعينات من القرن الماضي، فهو يمثل نموذج الصحة والسواء ويركز على تعزيز الإمكانات عند الانسان، ويهدف الى مساعدة الفرد على فهم سلوكه وسلوكيات المحيطين به وتفسيرها وبالتالي يساعد على اتخاذ القرارات السليمة المبنية على فهم إيجابي للمواقف المختلفة هذا وقد اهتم علم النفس الإيجابي بدراسة العديد من الموضوعات التي تتناول فروع علم النفس الأخرى، ومن أبرز هذه الموضوعات هي الرفاهة النفسية، اذ تساعد الرفاهة النفسية في تحسين الحالة النفسية الايجابية للفرد وتتميز بالثقة (فعالية الذات) ووضع الجهد اللازمين للنجاح في المهام الصعبة، وتكوين اتجاه ايجابي (التفاؤل) حول النجاح في الحاضر والمستقبل، والمثابرة نحو تحقيق الاهداف، واعادة توجيه مسارات الاهداف (الامل) للنجاح، (Luthans, 2007, p. 21)، لذا تعتبر الرفاهة النفسية حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الفرد مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال على الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات والأخرين، البهجة والمرح، السعادة، الهدوء، والاهتمام بالأخرين (Stewart, 2000, p. 35)، وتعتبر الرفاهة النفسية المحور الرئيسي لعلم النفس الايجابي لما له من مكانه بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وسعي الجميع في الثقافات المختلفة الى السعادة بوصفها هدفاً اسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الايجابية والرضا عن الحياة وتحقيق الذات والتفاؤل (ابو هاشم، 2010، صفحة 43) وهناك العديد من الدراسات السابقة اهتمت بموضوع الرفاهة النفسية ومنها دراسة (Salami, 2010, p. 84)، التي توصلت الدراسة الى ان الى التنبؤ باتجاه الطلاب نحو الدراسة يكون من خلال الرفاهة النفسية وكذلك تعديل اتجاهاتهم نحو الدراسة، بينما اكدت دراسة (الجندي، 2009، صفحة 11) ان الرفاهة النفسية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في الصحة، وجود اهداف محددة، التدين، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني، أما دراسة (عبد الوهاب، 2006، صفحة 201)، فتوصلت الى وجود علاقة بين كل من الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات وبين الرفاهة النفسية، كذلك دراسة (Diener, E., 2000, p. 34) توصلت هذه الدراسة الى مكونين هما: المكون المعرفي: ويتمثل في الرضا عن الحياة، والذي يعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لمدى رضاه عن حياته ككل ومستوى أنجازه فيها وما حققه من نجاح. والمكون الانفعالي: ويتمثل في مشاعر السعادة والسرور والابتهاج والفرح والابتهاج. اما دراسة (فيصل، 2013، صفحة 191)، فتوصلت الى فعالية البرنامج المستخدم في تحسين الرفاهة النفسية من خلال الفروق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وكذلك دراسة (Ryff, c., 2008, p. 14) التي توصلت الى ان الرفاهة النفسية ترتبط مع تطور وأدراك ذات الفرد وازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته الى اقصى حد ممكن، ومن هنا تكمن أهمية الدراسة من خلال سعي الباحثين الى معرفة الرفاهة النفسية ومدى تأثيرها على طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في أداء الأنشطة الرياضية وتحقيق الانجازات التي تعكس حالتهم النفسية، اما هدف البحث فكان من خلال معرفة مستوى الرفاهة النفسية للطلاب ومدى تأثيرها على تحقيق الإنجازات.

الطريقة والأدوات:

أعتمد الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كون الأقرب لحل مشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (775) طالباً يمثلون طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعدها قام الباحثان بتحديد (العينة الاستطلاعية وعددهم 10 طلاب، وعينة بناء المقياس عددهم 100 طالب، اما عينة التقنين فبلغ عددهم 140 طالب، وعينة التطبيق 50 طالب).

ان تحقيق هدف الدراسة لا يتم الا من خلال وجود مقياس خاص بالرفاهة النفسية لأجل التعرف على مستوى الرفاهة النفسية لدى عينة البحث لذا بعد البحث والتقصي من قبل الباحثان تبين عدم وجود أداة محلية تتناسب مع اهداف البحث

وطبيعة العينة، فمن دواعي هذا الاجراء في بناء المقياس هي الخصوصية بالنسبة لموضوع الدراسة، واعتمد الباحثان على دراسات السابقة في بناء المقياس ومن هذه الدراسات دراسة رايف (Ryff، 1989) التي تعتمد على نموذج العوامل الستة المفسرة للرفاهة النفسية، اذ قاما بوضع (12) مجالاً والتي بدورها قاما بعرضها على ثلثة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس وتم اختيار ستة مجالات حسب رأي الخبراء والمختصين وتمثلت بـ (الرضا عن الحياة، الاستقلال الذاتي، العلاقات الاجتماعية، التطور الشخصي، تقبل الذات، طمأنينة النفس) ليقوم بعدها الباحثان بوضع (78) فقرة تمثل المجالات الستة وعرضها على ثلثة من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والاختبارات والقياس، لأجل بيان صلاحيتها وقد حصل الباحثان على اتفاق الخبراء على (60) فقرة، فيما اعتمد الباحثان بدائل الإجابة على اربعة بدائل تمثلت بـ (دائماً، غالباً، نادراً، لا تنطبق) والتي تقابله بالدرجات (1،2،3،4)، لل فقرات السلبية و(1، 2، 3، 4) لل فقرات الإيجابية مع وضع تعليمات خاصة بالإجابة.

وقام الباحثان بعد ذلك بأجراء التجربة الاستطلاعية على المقياس من اجل معرفة زمن الإجابة ومدى وضوح صياغة الفقرات للإجابة على المقياس، ليتم بعدها اجراء تطبيق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (100) طالب، وبعد استكمال الإجابات قام الباحثان بأجراء التوصيف الاحصائي للمقياس من خلال الاعتماد على الأسس العلمية لذلك من صدق وثبات لأجل بيان مدى صلاحية المقياس، والتي تمثلت بـ:

- القدرة التمييزية للمقياس: وهي مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة (الكبيسي، 1995، صفحة 5)، اذ قام الباحثان باستخراجها عن طريق استخدام الاختبار التائي (t.test) لدلالة الفروق للأوساط الحسابية لعينتين مستقلتين بين المجموعتين العليا والدنيا واعتمد الباحث الفقرات التي قيمة الدلالة لها هو اقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) ولدرجة حرية (52) اتضح أن فقرات المقياس جميعها دالة احصائياً عند مستوى الخطأ (0.05).
- الاتساق الداخلي للمقياس: يستعمل معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة أو البعد السلوكي والقدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس (عامر سعيد، 2016، صفحة 108)، وقد أظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس دالة احصائياً عدا الفقرات (14، 28، 29، 32) فأنها غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) لذلك تم رفضها، ليكون عدد الفقرات المتبقية للمقياس (56) فقرة، ونظراً لتنوع مجالات المقياس فقد استخرج الباحث العلاقة الارتباطية بين درجة المجال الكلية والدرجة الكلية للمقياس من خلال قانون بيرسون والجدول رقم (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس

رقم المجال	المجال	معامل الارتباط البسيط	مستوى الخطأ
1	الرضا عن الحياة	0.571	0.000
2	الاستقلال الذاتي	0.607	0.000
3	العلاقات الاجتماعية	0.690	0.000
4	التطور الشخصي	0.770	0.000
5	تقبل الذات	0.877	0.000
6	طمأنينة النفس	0.797	0.000

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05)

وقد أظهرت النتائج أن معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية دالة احصائياً عند مستوى الخطأ (0.05).

- اما ثبات المقياس فقد قام الباحثان بحسابه من خلال إيجاد معامل الفاكرونباخ الذي بلغ (0.945) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالٍ.

ثم قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة التطبيق بعد التأكد من صلاحية المقياس واستيفاءه للشروط العلمية الخاصة ببناء المقاييس على عينة تكونت من (50) طالب بعد ذلك يقوم الباحثان في معرفة مستوى الرفاهة النفسية لدى عينة البحث من خلال اجراء المعاملات الإحصائية الخاصة بذلك.

النتائج:

الجدول (2) يبين التوصيف الاحصائي الوصفي لإجراءات تقنين المقياس

المتغير	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري للأوساط	اقل قيمة	اعلى قيمة
الرفاهة النفسية	159.43	161.50	17.82	-0.19-	0.205	111	202

واعتمد الباحثان في تحديد مستويات مقياس الدراسة على (6) مستويات، وعند توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعتمدة ظهرت لنا المستويات المعيارية كما في الجدول (3)

الجدول (3) يبين المستويات والنسب المعيارية للطلاب

النسبة	عدد العينة	حدود الدرجة المعيارية T	حدود الدرجة المعيارية z	الدرجة الخام	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
صفر	----	----	----	213- فما فوق	2.14% ممتاز
2.14%	3	73.88 - 69.95	2.39 - 1.99	212 - 195	13.59% جيد جداً
12.14%	17	68.83 - 59.85	1.88 - 0.99	194 - 177	34.13% جيد
67.86%	95	59.29 - 40.22	0.93 - 0.98-	176 - 142	34.13% متوسط
15%	21	39.66 - 31.24	-1.03 - 1.88-	141 - 124	13.59% مقبول
2.86%	4	28.44 - 22.83	-2.16 - 2.72-	123 فما دون	2.14% ضعيف
100%	النسبة	140	مجموع افراد العينة		

الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالمقياس

المتغير	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	اعلى درجة	اقل درجة	قيمة T	قيمة الدلالة	نوع الفرق
الرفاهة النفسية	140	157.24	19.73556	0.270	202	119	6.177	0.000	معنوي

المناقشة:

يتبين من الجدول (3) عدد أفراد العينة حسب الدرجات والمستويات المعيارية والنسب المئوية لتوزيع أفراد عينة البحث على هذه المستويات في متغير الرفاهة النفسية للطلاب فقد بلغت النسبة (صفر) في المستوى الأول الامتياز وبلغت النسبة (2.14%) في المستوى الثاني (جيد جدا) وهي نسبة اقل من النسبة الطبيعية للتوزيع الطبيعي، و(12.14%) في المستوى الثالث (جيد)، وبلغت (67.86%) في المستوى الرابع (متوسط) وهي نسبة أكبر من المستوى الطبيعي، و(15%) في المستوى الخامس (مقبول)، وأخيراً (2.86%) في المستوى السادس (ضعيف)، وهذا يدل على ان الطلاب على مستوى متوسط من الرفاهة النفسية، فبصورة عامة نجد أن اغلب أفراد العينة هي محصورة بين المستوى المتوسط والمستوى المقبول ومن ثم المستوى الجيد، ويفسر الباحثان هذه النتائج ان هناك نسب متذبذبة من الرفاهة بالنسبة لأفراد العينة وهذه النسب المتفاوتة تولدت نتيجة الظروف البيئية والاقتصادية والمادية التي تعاني منها عينة البحث نتيجة عدم قدرتهم على التأقلم مع ما يقومون به من عمل او تدريب، وكذلك نتيجة للظروف الصعبة التي يعيشها البلد، وعدم الاهتمام بالحالة النفسية الايجابية للطالب، وهذا ما اكده (العارف بالله، 1999، صفحة 77) أن نوعية الحياة تتأثر سلباً أو ايجاباً بمدى الرضا الفرد عن عمله وأن هذا الرضا هو انعكاس لما بحياة الفرد من حياة بنوعية خاصة، وبالتالي يجذب الطلاب الى ما يشبع احتياجاتهم ويحدد قدراتهم ويثيرهم ويحقق رغباتهم وفق خصائص نموهم وتوفير الأجواء والظروف المناسبة لهم، فضلاً عن دراسات أخرى كدراسة (Abraham, 2009, p. 229) التي توصلت الى اربعة ابعاد للرفاهة النفسية (تقبل الذات، الرضا عن الحياة، الشكاوي الجسدية، تقدير الذات) ودراسة (Singh, 2009, p. 198) و (Segrin, 2007, p. 145) و (Ananthi, 2000, p. 201) و (Augusto et al., 2011).

ويتبين من جدول الوصف (4) لعينة التطبيق المقياس، اذ بلغ الوسط الحسابي (157.24) وهو اكبر من الوسط الفرضي الذي بلغ (140) فضلاً عن ان قيمة الدلالة (0.000) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي، مما يعني أن عينة البحث تتمتع برفاهة نفسية، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن طلاب الكلية في هذه المرحلة العمرية يتميزون بنوع من الاستقلالية على حياتهم الشخصية، وإقامة علاقات اجتماعية، وارتفاع مستوى التقبل الذاتي والتعامل مع المواقف بطريقة إيجابية، والسعي الى تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة، وشعورهم بالاطمئنان والهدوء واشباع معظم حاجاتهم، وعدم الشعور بالخوف والخطر، وبالتالي فإن الرفاهة النفسية تستهدف أساساً تحقيق إمكانيات الفرد الذي يعمل بشكل موسع بكامل طاقته، اذ تعد الرفاهة النفسية دالة التفاعل بين عوامل متعلقة بالفرد بما تتضمنه من مجموعة الإمكانيات الشخصية والاستهداف الشخصي لعوامل الخطورة، والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية، وأساليب التنشئة الاجتماعية ومصادرها إضافة الى مصادر الضغوط الاجتماعية وكلها عوامل تدفع الشخص الى الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الاخرين، وبالتالي تمتعه بالصحة النفسية الإيجابية (Nastasi at el, 1998, p. 260) ، اذ تؤكد دراسة (Smith, T. A., 2012, p. 26) إن مستوى مشاركة الطلاب في مختلف الأنشطة الحياتية، وفي ضوء تحديات ومصاعب الحياة التي يواجهونها هو الذي يحدد مستويات نموهم المعرفي والاجتماعي مع زيادة التحسن والتطور حين تكون بيئة التعليم العالي معززة ومساندة بنشاط للطلاب الجامعيين كذلك إن اهتمام التعليم العالي بمجالات تقبل الذات والعلاقات الاجتماعية مع الاخرين والطمأنينة النفسية يؤدي الى تحسين إمكانيات الطلاب ومستواهم، كذلك دراسة (Ryff, C. D., 1989, p. 1072) التي ترى أن شعور الفرد بالرفاهة النفسية انعكاس لدرجة إحساسه بالسعادة التي حددتها بالعوامل الستة، ويضم كل عامل مجموعة من السمات تمثل نقاط التقاء لتحديد معنى الرفاهة النفسية التي تتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية لتحسين جوانب حياته في مراحلها المختلف، ودراسة (Yue et al., 2010, p. 177) اذ تعرفت ان الافراد ذوي التوقعات الإيجابية للمستقبل يميلون الى رؤية النتائج المرغوبة على انها سهلة المنال، ويستمترون في جهودهم الموجهة نحو الهدف، أما الافراد ذوو التوقعات السلبية لمستقبلهم فيميلون الى افتراض أن

الأشياء السيئة سوف تحدث ولذلك لا يبذلون أي جهد لإنجاز أهدافهم، وبالتالي يصبحون سلبين ويتخلون عن انجاز أهدافهم.

الاستنتاجات:

- تم التعرف على المستويات المعيارية وتحديد لها لمقياس الرفاهة النفسية.
- تم التعرف على مستوى الرفاهة النفسية للطلاب.
- وأوصى الباحثان بالآتي:
- الاستفادة من مقياس الرفاهة النفسية لمعرفة مستوى الطالب الجامعي في الرفاهة النفسية.
- تطبيق مقياس الرفاهة النفسية على الألعاب الرياضية الفردية والفرقية (كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة، الملاكمة، الجودو، العاب المضرب..... وغيرها) للتعرف على مستوى الرفاهة النفسية لديهم.

المصادر

- السيد محمد ابو هاشم. (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية.
- أمانى عبد المقصود عبد الوهاب. (2006). الرفاهة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين. مجلة البحوث النفسية والتربوية.
- امسية السيد الجندي. (2009). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية- جامعة الاسكندرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- ايمن هاني عامر سعيد. (2016). الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية. النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والتصميم.
- ضياء ابو عاصي فيصل. (2013). فعالية برنامج تدريبي لتحسين الرفاهة النفسية للاطفال ضعاف السمع. مجلة القراءة والمعرفة.
- كامل ثامر الكبيسي . (1995). أثر اختلاف حجم العينة والمجتمع الإحصائي في القدرة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد. كلية التربية أبن رشد..
- محمد الغندور العارف بالله. (1999). اسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة. المؤتمر الدولي السادس لمركز الارشاد النفسي (صفحة 77). القاهرة: جامعة عين الشمس.
- Abraham, & M. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological well-being.
- Ananthi, & H. (2000). Examine the relationship between psychological well-being, stress, methods of confrontation, and social support.
- Augusto et al. (2011). You can predict psychological well-being in the light of intelligence intelligence, optimism and stable.
- Diener, E. (2000). Well – Being, The science of happiness and a proposal for a national index. Journal of American Psychologist.

- Luthans, Y. (2007). Psychological Capital: Developing the human competitive edge. Oxrd, UK. UK: Oxford University Press.
- Nastasi at el. (1998). Participatory model of mental health programming; Lessons learned from work in a developing country. School Psychology.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology.
- Ryff, c., & S. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being,. Journal of Happiness Studies.
- Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, Self-Quality Education European. Journal of Educational Studies.
- Segrin, & T. (2007). Positive social relationships mediate the relationship between social skills and psychological well-being.
- Singh, & M. (2009). Psychological variables associated with psychological well-being.
- Smith, T. A. (2012). A Study of Ethnic Minority College Students: A Relationship Among the Big Five Personality Traits, Cultural Intelligence, And Psychological Well-Being. Liberty: Liberty University.
- Stewart, B. (2000). Parenting, well- being, health and disease. In Buchanan, A, & Hudson, B. (Eds). Promoting Children's Emotional Well- being. Oxrd: Oxford University press.
- Yue et al. (2010). YuHumor styles, Dispositional Optimism and Mental Health Among Undergraduates in Hong Kong And China.

الملاحق

الملحق (1) مقياس الرفاهة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	نادراً	لا تتطبق
1	انتعاط مع ذاتي وامنحها الرضا والمحبة واللفظ لكي ارتقي بها.				
2	لا أحب التجديد والتغير في الحياة.				
3	اشعر ان الحظ يلعب دوره معي في كثير من الأمور ويدفعني للتفوق.				
4	انقبل رأي أصدقائي الطلبة في تصرفاتي وسلوكياتي.				
5	أنا في العادة غير واثق من نفسي بدرجة كافية.				
6	اعتقد ان تواصلتي مع زملائي الطلبة يعزز ثقتي بنفسي ويبعدني عن الوحدة.				
7	اشعر ان حظي يعاكسني في احيين كثيرة.				
8	أحيانا ينتابني شعور بخيبة الامل.				
9	اشعر بان حياتي ذات معنى وقيمة.				
10	استثمر وقت فراغي بشيء يفيدني مع زملائي الطلبة.				
11	اشعر أنني لا اعرف الكثير عن ذاتي جيداً.				
12	أقوم بالتمارين الرياضية لاكتشف أشياء جديدة عن نفسي.				
13	أحس بان لدي مواهب وطموحات عالية تحقق لي النجاح.				
14	اشعر أنني متفائل في اغلب الاحيان.				
15	اشعر بأنني لا أحب الحياة.				
16	اعتقد أن علاقتي الطيبة مع زملائي الطلبة تحقق لي السعادة.				
17	اشعر بتقدير واحترام زملائي الطلبة ولدي فن التواصل معهم.				

18	اتواصل مع أصدقائي من الطلبة واقوم بزيارتهم دائما.
19	افتقر الى الثقة بالنفس.
20	يراني زملائي الطلبة بأني شخصية محبة للخير وعطوفة على الاخرين.
21	احياناً أخاف من المنافسة مع زملائي الطلبة.
22	الحياة بالنسبة لي هي أن نعمل من اجل الوصول الى الهدف.
23	لدي ثقة تامة في مهاراتي وامكانياتي في انجاز المهام التي تعطي لي.
24	أشعر الطلبة بالطمأنينة والثقة بالنفس.
25	لدي ثقة تجعلني أجتاز العديد من الصعوبات.
26	لا اعترف بالخطأ عندما اقع فيه.
27	اشعر بأني تحسنت كثيراً وزادت قدراتي ومهاراتي مع الزمن.
28	أن حياتي تافهة وبلا معنى.
29	اشعر بالسعادة والطمأنينة وراحة البال.
30	وجودي داخل الجماعة يشعرنني بالراحة والثقة والسعادة.
31	أنا شخصية كثيرة الشك.
32	احياناً أعتد على زملائي الطلبة في حل بعض المشكلات التي تواجهني.
33	اشعر بالسعادة لما أمتلكه من صفات شخصية.
34	لا أستطيع ان اطور نفسي لأعيش حياة هادئة.
35	اعتز بأرائي وافكاري واتمسك بها ولا تهمني الآراء السلبية.
36	اشعر بالسعادة في اغلب لا حيان ولا اضع توقعات لاي طالب.
37	اشعر بقلة الارتياح في اغلب الأوقات.
38	اشعر بالقدرة والكفاءة ولدي نظرة إيجابية نحو نفسي.
39	لا اهتم باكتساب معلومات ومهارات جديدة.
40	اضع لنفسي معايير وقناعات خاصة.
41	لا افعل شيء غير مقتنع به.
42	اشعر أني غير متصلح مع نفسي.
43	اتعلم من التجارب السابقة أفكار ومفاهيم مختلفة.
44	اتأثر بالشخصيات القوية من زملائي الطلبة اصحاب العقول النيرة.
45	لدي شعور بعدم القناعة والرضا عن حياتي الشخصية.
46	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني من خلال التجارب الشخصية التي امتلكها.
47	أرى بان العلاقات تجمل الحياة سواء في الصداقة او الحب.
48	امتلك القدرة على تنمية وتعزيز مواهبي.
49	لدي القدرة على الاعتراف بالحقائق ومواجهتها بشجاعة.
50	اعمل ما اراه مناسباً لي وليس مايراه زملائي الطلبة.
51	اشعر بالهدوء والاستقرار والتعبير عن انفعالاتي بشكل مقبول ولائق.
52	اسعى لأحيا حياة زملائي الطلبة الناجحين واتعلم منهم.
53	أفضل الهروب من المواقف المحرجة.
54	اشعر بأن لي شخصية مميزة اتمتع بها.
55	اسعى لتعزيز قدراتي العقلية وممارسة الأنشطة الرياضية.
56	اميل الى التحرر من العادات والتقاليد السلبية والتخلص من الأفكار العنصرية.