

تكيف اختبار الرفاهية النفسية لرايف على تلاميذ المرحلة الثانوية مع دراسة الفروق

الجنسية

Adaptation of the Ryff Psychological Well-being scales for high school students With the study of their gender differences



موشموش بدرالدين*

جامعة الجزائر "2"

mouchmouche.badreddine@univ-alger2.dz

أ.د/صالحى سعيدة

Saida.salhi@univ-alger2.dz

جامعة الجزائر "2"

تاريخ الاستلام: 2024/08/11 تاريخ القبول 2024/10/25 تاريخ النشر 2024/12/17



ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى تكيف مقياس الرفاهية النفسية لرايف "Ryff" والمترجم من طرف الباحث (موشموش بدرالدين, 2022), مع الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية و الفروق الجنسية في درجتها الكلية وأبعادها. ثم حساب موثوقية وفق منهجية تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار, و تكونت عينة الدراسة من 150 تلميذا. سجلت قيمة ICC بـ 0.98 أما SEM فقيمتها 1.69 و سجل MDC قيمة 4.68 أما MDC% فكانت 3.04%. توصل الباحث إلى تمتع التلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمستوى عالي من الرفاهية النفسية وعدم وجود فروق جنسية في مستوى درجتها الكلية. وأيضا في بعدي تقبل الذات و العلاقات الايجابية مع الآخرين. كما

* المؤلف المراسل

سجل تمتع الذكور بمستوى عالي مقارنة بالإناث في بعدي الاستقلالية ونحو الشخصية و العكس في بعدي التمكن البيئي والهدف في الحياة.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية, دراسة الموثوقية, تلاميذ الثالثة ثانوي.

Abstract: The purpose of this study, was to adapt the Ryff psychological well-being scales, Translated by the researcher (mouchmouche Badreddine, 2022) and revealing the level of psychological well-being , and gender differences in their general notes and dimensions. The reliability of the scale was calculated according to the methodology test - retest ,the sample consisting of 150 students. The ICC value was recorded at 0.98 . the SEM value was 1.69 . the CDM recorded a value of 4.68 , and the CDM% was estimated at 3.04% .

The researcher found that the third-year high school students had a high level of well-being , and that there was no gender differences in the level of their overall grades . Also in the dimension of self-acceptance and positive relationships with others . Boys have achieved a high level compared to girls in the dimensions of independence and personal growth, and vice versa in the dimensions of environmental autonomy and life purpose.

key words: Psychological well-being, validation studies, school students

مقدّمة:

يدل مفهوم علم النفس عند العامة, أنه ذلك العلم الذي يقوم بدراسة و تشخيص وعلاج الأمراض النفسية والمشاكل الانفعالية , وهذا يعني أنه يهتم فقط بالشخصية المرضية أو المعتلة نفسيا , و لا يهتم بالأسوياء , ولكن هذا الطرح ثم دحضه من طرف التيار الايجابي و الحديث في علم النفس . إذ دعوا أنصاره إلى التركيز على الجاني الايجابي للفرد. وبهذا أصبحت الصورة واضحة لمنتسبي هذا العلم ولغيرهم , بأن علم النفس يعنى بالشخصية السوية والمرضية و لي السوي جانبه الوافر من الاهتمام . حيث نمي قدراته واستعداداته و نرفع من أدائه و بالتالي نحسن مستوى صحته النفسية نتجنا لوقوعه في الأمراض.

أزدهر هذا التيار و أثرا الحياة العلمية بمختلف بحوثه وتدخلاته . كما ظهرت عدة مصطلحات ومفاهيم كانت في السابق مهملة الدراسة , من بين هذه المفاهيم الرفاهية النفسية والتي أوضحت ولا تزال تسيل حبر الباحثين النفسانيين .

لقد رسخت الدراسات التي قامت بها رايف " Ryff " ¹ هذا المفهوم و أرست حدود أبعاده , المتمثلة في ستة أبعاد وهي : تقبل الذات والهدف في الحياة والاستقلالية والتمكن البيئي بالإضافة إلى نمو الشخصية والعلاقة الايجابية مع الآخرين.

وأرى أن هذا المفهوم لم يحظي بالدراسة الوافرة في فيئه المتمدرسين وخاصة التي هي مقبلة على اجتياز اختبار تحديد المستوى . ومن هنا سعيت لدراسة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لما لهذه الشريحة من خصوصية , حيث هي في نهاية مرحلة , و النجاح فيها يمثل تأشيرة لمرحلة جديدة ومختلفة في شتى مجالات المعاشية و البنيوية للفرد .

الإشكالية :

ساد لي عقود من الزمن في مجال علم النفس أن الأمراض العقلية و الاضطرابات النفسية هي محور اهتمام الباحثين . كما طغى على أدبيات هذا الأخير دراسة الانفعالات السلبية . كالقلق والتوتر و الضغوطات النفسية و الاكتئاب. لكن مع ظهور علم النفس الإيجابي على يد سيليقمان " Seligman " . الذي دعا إلى دراسة الإنسان السوي قصد تنميته وتطويره حتى لا يقع في الأمراض النفسية . فبهذا حقق علم النفس توازنه بعد هيمنة المرجعية المرضية تشخيصا وعلاجيا. من ثم أصبح ينظر للفرد من حيث الإيجابيات التي يملكها والفرص المتاحة له وصولا إلى بناء شخصية قادرة على تحطيم الأزمات التي تواجهه. إن هذا المنظور الجديد فتح آفاق واسعة للبحث العلمي و معه ظهرت عدة مصطلحات ذات الصلة في مجال علم النفس الايجابي وتطبيقاته , كالمرونة النفسية و جودة الحياة والسعادة والرضا عن الحياة , و تعتبر الرفاهية النفسية من المفاهيم المهمة في مجال علم النفس الايجابي , كما تعد رايف " Ryff " ² من السباقين لطرحه.

فهي تشير إليه على أنه محصلة الفرد , من حيث تقبله لذاته وعلاقته مع الآخرين و نموه الشخصي و تمكنه البيئي بالإضافة إلى هدفه في الحياة والاستقلالية . وبالتالي يمكن أن نقول أن هذا المفهوم ذو ثلاثة مستويات . فالمستوى الأول هو متعلق بكيونة الفرد ونضرتة لنفسه والرضا عنها , أما المستوى الثاني فهو متعلق بالوسط البيئي وتفاعلاته فيه وقدرته على الاستجابة الايجابية تجاه الأحداث والمواقف التي تثيره , و المستوى الثالث يتعلق بطموحاته وتطلعاته تجاه المستقبل بكل أبعاده الزمنية .

في هذه الدراسة تم التركيز على تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي كونهم في مرحلة النهائية وبعدها إما النجاح في امتحان شهادة البكالوريا , وهذا يعني مواصلة مسارهم التعليمي أو الفشل في اجتياز الامتحان وبالتالي إعادة السنة أو التحول إلى الحياة المهنية, من بين هذه الخيارات , هناك نظرة تلميذ لذاته و أهدافه ومحيطه الأسري وتطلعاته و اتجاهاته بالإضافة إلى المناخ المدرسي و تفاعلاته معه .

وفق ما ذكرناه حول نظرة رايف " Ryff " للرفاهية النفسي والوضعية المعاشية لتلاميذ المستوى الثالثة ثانوي نصل إلي صياغة التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الرفاهية النفسية التي يتمتع بها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
- 2- هل هناك فروق في مستوى الرفاهية النفسية و أبعادها تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

المنهج الدراسة:

لأجل التحقق من نتائج فرضياتنا استعنت بالمنهج الوصفي المقارن والذي يستجيب لتساؤلات الإشكالية المطروحة .

الفرضيات:

- 1- يتمتع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسي .

3- يوجد فروق في مستوي الرفاهية النفسية وبعض أبعادها تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

أهمية الدراسة :

مصطلح الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة في ميدان علم النفس , وتستمد هذه الدراسة أهميتها من الفئة المستهدفة , وهي تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي . إذ توافق هذه المرحلة سن المراهقة في الغالب , ومن جهة أخرى تمثل نهاية طور تعليمي و المكمل باجتياز امتحان شهادة البكالوريا . فالنجاح هنا يعني اكتساب تأشيرة الولوج إلى الجامعة ومواصلة المسار التعليمي, بيد أن الفشل في اجتياز هذا الأخير يعني إما الإحالة إلى الحياة المهنية أو إعادة السنة . وهنا يعني وجود أحد المخارج يمثل مآل التلميذ . ومنه فإن لهذه الدراسة جانبين من الأهمية .

- الجانب النظري: يتمثل فيما يلي

- فتح مجال لدراسة هذا المفهوم في الوسط المدرسي قصد الوصول إلى مستوى المتعة في التعلم.

- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في عمل برنامج إرشادي قصد تنمية مستوى الرفاهية النفسية في المحيط المدرسي.

2- الجانب التطبيقي :

- تحيين و تكيف مقياس الرفاهية النفسية على البيئة الجزائرية .
- إبراز موثوقية المقياس (صدق وثبات وحساسية) والمترجم من طرف (موشوش بدرالدين,2022)

وهذا عن طريق تطبيق وإعادة تطبيقه (test-retest) وفق خطوات منهجية واضحة .

أهداف الدراسة :

- الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية التي يتمتع به تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي.

- إبراز الفروق في الرفاهية النفسية ومكوناتها لدى الجنسين.
- لفت الانتباه في كيفية حساب موثوقية المقياس في حالة تطبيق وإعادة تطبيق (test-retest) , خاصة المترجمة منها قصد تكيفها على بيئتنا.
- لفت انتباه الباحثين إلى ضرورة ترجمة المقاييس و تكيفها في المجتمع الجزائري وعدم الاعتماد على الترجمة الجاهزة لأنها في الغالب هي بعيدة عن النسخة الأصلية.

المبحث الأول

تحديد المفاهيم والدراسات السابقة

تمهيد : يعتبر تحديد مفهوم الدراسة إحدى أهم الخطوات التي تسبق الجانب التطبيقي من الدراسة , فبالإضافة إلى البعد النظري للمفهوم , فإنه يجب أن يحدد بعده الأمر بيقيني . وإلا يبقى في خانة المبهم الغير قابل للقياس , و هنا أستعرض معني الرفاهية النفسية كما أشير إلى الدراسات السابقة وهي جد هامة في عملية تفسير مخرجات الدراسة .

المطلب الأول: تحديد المصطلحات

1- الرفاهية النفسية :

- هو مفهوم مركب حدده رايف (Ryff)³ بستة أبعاد وهي:
- البعد الأول وهو تقبل الذات : يقصد به التقييم الايجابي للفرد لذاته و الرضا عن ماضيه
 - البعد الثاني و هو النمو الشخصي : يعني إدراك الفرد لنموه المستمر و لتطوره المعرفي
 - البعد الثالث و المتمثل في الاستقلالية : هو إحساس بالفردانية و القدرة على اتخاذ قراراته ذاتيا .
 - البعد الرابع و هو العلاقات الايجابية مع الآخرين : و هي تتمثل في القدرة على الاتصال والتواصل في المحيط الاجتماعي والتفاعل بسلاسة فيه .

- البعد الخامس و هو التمكّن البيئي : يقصد به قدرة الفرد على إدارة حياته ومحيطه الاجتماعي وحسم الصراعات المحتملة لصالحه .

- البعد السادس و هو الهدف في الحياة : نعني هنا إدراك الفرد لمعنى الحياة وأنه لديه حاجات يريد تحقيقها .

يعرف الباحث اصطلاحيا الرفاهية النفسية بأنه مفهوم مركب من محصلة مجموعة من المعايير التي يتميز بها الفرد والمتمثلة في تقبل الذات والاستقلالية والتفاعل الايجابي في المحيط الاجتماعي بالإضافة إلى الرضا عن الحياة .

وتعرف الرفاهية النفسية إجرائيا على أنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس الرفاهية النفسية والمعد من طرف رايف (Ryff) والمترجم والمكيف من طرف الباحث(موشوش بدر الدين , 2022).

2- الدراسات السابقة :

2.1- الدراسات العربية

- دراسة الخرنوب (2016)⁴ و الموسومة بالرفاهية النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي و التفاؤل. كان الهدف منها هو الكشف عن الفروق في الرفاهية النفسية وفق متغير الجنس . أجريت الدراسة على عينة قوامها 147 طالب منها 117 طالبة و 30 طالب كما اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي , و استعانت بمقياس الرفاهية النفسية ل رايف " Ryff " كأداة لجمع البيانات , والذي تولت ترجمته وتكيفه على البيئة السورية . ومما توصلت إليه هو عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في مستوى الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية .

- دراسة السويلم (2019)⁵ والمعنونة بالرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية . ومن بين أهداف البحث هو التعرف على مستوى الرفاهية النفسية للطالبات . وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها

312 طالبة . كما اعتمدت على المنهج الوصفي وعلى مقياس للرفاهية من إعدادها. وتوصلت النتائج إلى تمتع الطالبات بمستوى رفاهية نفسية كبيرة , وهذا سواء في الدرجات الكلية للمقياس أو في مستوى أبعاده , ما عدى البعد الخاص بالهدف في الحياة , حيث كانت الاستجابة اتجاهه متوسطة .

- دراسة عبد الكريم (2021)⁶ والمعنونة بالكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. . من بين أهداف البحث , هو الكشف عن الفروق الجنسية في مستوى الرفاهية النفسية . و قدرت عينة الدراسة بـ 180 طالب منها 96 طالبة و84 طالب . كما اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي المقارن . و استعان بمقاس للرفاهية النفسية من إعدادها . توصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى الرفاهية النفسية تعزى لمتغير الجنس.

2.2- الدراسات الأجنبية :

- دراسة بناجي وآخرون (2013) panahi et al⁷ والمعنونة بالرفاهية النفسية بين طلاب الدراسات العليا في ماليزيا. كان الهدف من الدراسة هو فحص ما إذا كانت هناك اختلافات في الرفاهية النفسية بين طلاب الدراسات العليا من حيث عدة متغيرات من بينها الجنس . و قدرت عينة البحث بـ 534 طالب منها 379 طالبة و155 طالب من جامعة بوترا (university putra) . و اعتمد المنهج الوصفي و مقياس الرفاهية النفسية ل رايف " ryff " كأداة للقياس .

أسفرت النتائج على تمتع الإناث بدرجة عالية من الرفاهية النفسية مقارنة بالذكور. وفي مستوى أبعاد المقياس فقد تحصلت الإناث على درجات أعلى مقارنة بالذكور في الأبعاد العلاقات الإيجابية مع الآخرين والهدف في الحياة بالإضافة إلى قبول الذات . بيد أنه لم يسجل فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في باقي الأبعاد , و هي الاستقلالية و التمكّن البيئي ونمو الشخصية .

- دراسة ديل فال وآخرون (2015) Del valle et al⁸ والمعنونة بالرفاهية النفسية و الفروق الجنسية فيها حسب اطلبة الجامعات و الفروق مع عامة السكان . كان الهدف من الدراسة هو الكشف عن الفروق في أبعاد الرفاهية النفسية في ظل متغير الجنس لدى طلبة جامعات الأرجنتين وكذا الاختلاف بين هذه الفئة والسكان . قدرت عينة البحث بـ 654 طالب منها 457 طالبة و 167 طالب من جامعة مارديل بلاتا الوطنية, تم الاعتماد على المنهج الوصفي, كما طبق مقياس رايف " ryff " كأداة . ومن ثم توصل الباحثون إلى تمتع الإناث بدرجات أعلى مقارنة بالذكور في أبعاد المقياس المتمثل بالهدف في الحياة والعلاقات الايجابية مع الآخرين . كما وجدوا اختلاف طفيف لصالح الإناث في بعد نمو الشخصية . وأظهرت النتائج أيضا حصول الذكور على درجات أعلى من الإناث في بعد الاستقلالية وبعد قبول الذات .

- دراسة ماتود وآخرون (2019) Matud et al⁹ الموسومة بـ دراسة الفروق في مستوى الرفاهية النفسية حسب الجنس . وأقيمت الدراسة على عينة قوامها 3400 طالب منها 1700 ذكور و 1700 إناث غالبيتهم من جامعة لغونة (Laguna) بـ جزر الكناري , إعتمد الباحثون على المنهج الوصفي المقارن و على مقياس الرفاهية النفسية ل رايف " ryff " كأداة للمقياس . ودلت النتائج على تمتع الذكور بدرجات أعلى في بعدي قبول الذات والاستقلالية , مقارنة بالإناث حيث سجلن درجات عليا في بعدي نمو الشخصية والعلاقات الايجابية مع الآخرين مقارنة بالذكور .

2.3- تعقيب عن الدراسات السابقة :

دلت الدراسات السابقة على وجود تباين في النتائج . بحيث هناك من أشار إلى عدم وجود فروق في الدرجات الكلية لمستوى الرفاهية النفسية تعزي لمتغير الجنس , وهم كل من دراسة الخرنوب (2016) ودراسة عبد الكريم (2021) . أما دراسة بناجي

وآخرون (2013) panahi et al فقد أشارت إلى وجود فروق تعزوي لمتغير الجنس لصالح الإناث .

أما على مستوى أبعاد الرفاهية النفسية فقد وجد الباحث اختلافات . إذ أشارت الخرنوب (2016) إلى عدم وجود فروق جنسية على مستوى أبعاد هذا الأخير, بينما أشار كل من بناجي وآخرون (2013) panahi et al و ديل فال و آخرون (2015) Del valle et al و ماتود و آخرون (2019) Matud et al . إلى تمتع الإناث بدرجة عالية في بعدي الهدف في الحياة والعلاقات الايجابية بين الآخرين . أما باقي الأبعاد فالنتائج كانت متأرجحة .

المطلب الثاني

الإطار النظري للرفاهية النفسية

تمهيد : يعتبر مفهوم الرفاهية النفسية حديث في الدراسات السيكولوجية , رغم أن البحوث الأولى حوله كانت في أوائل التسعينات للقرن الماضي . إذ تشير الدراسة الإحصائية ل "أو شبلبل" EliüşükBülbul (2022)¹⁰ بأن هناك 2390 مقال تناول مصطلح الرفاهية النفسية ابتداء من 1993 إلى غاية 2022 , ومع مطلع الألفية الثانية وبرز تيار جديد عرف بعلم النفس الايجابي . أصبح هذا المفهوم إحدى روافده المهمة , ولتفسير هذا الأخير استعرض الباحث مقارنة لبعض النظريات .

النظرية التحليلية

تقوم هذه النظرية على فلسفة فحواها أن الإنسان ليس بخير و لا شريرا و ان سلوكه حسب فرويد (Freud) هو محكوم بالقوة البيولوجية و الدوافع اللاشعورية و الغريزة الجنسية . و أن شخصيته تحدد خلال السنوات الأولى من حياته , فحسب هذا الاتجاه الكلاسيكي التحليلي فإن الفرد يحكمه الواقع و هو يؤجل الاستمتاع أو يغيره وفق متطلبات الواقع . فمستوى الرفاهية النفسية هنا متعلق بالواقع ومتطلبات الفرد , وكلما

حصل التناغم بينهما شعر الفرد بالمتعة في الحياة وتلمس معنى مفهومه الذي نحن بصدد دراسته.

أما **يونج (Yung)** فإنه يرى أن الشخصية هي نتاج أمرين أولهما هو الأعمال التي ينجح في تحقيقها الفرد ، و الأمر الثاني هي الأعمال التي لم ينجح في تحقيقها . فنمو الشخصية وتطورها هو رهن التقدم في المجالات المختلفة من مناحي الحياة ، والرفاهية النفسية عند **يونج (Yung)** متعلقة بالانجاز ، ومستواها مرتبط بمقدار نجاحات الفرد . أما **إيريكسون (Erikson)** و الذي يعد من الباحثين الجدد في المدرسة التحليلية فإنه يرى أن الشخص هو حبيس لأمرين أولهما هو : القدرة على التحكم في الصراعات ومتطلبات البيئة ، وفيها يسلك الفرد إحدى الطريقتين وهي . إما أن يتكيف مع محيطه الاجتماعي أو لا يتكيف معه . فالمهم هنا هو حل الصراعات بصفة مرضية . أما الأمر الثاني فهو القدرة على إدارة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بصفة مرضية تجعله يحقق إشباعاته ، مما يعني أن مستوى الرفاهية النفسية تتعلق بالحياة الاجتماعية وتفاعلات الفرد ، كما تتعلق أيضا بقدرة تحكم هذا الأخير في الوسط المعاش .

النظرية الإنسانية

تقوم فلسفة هذه النظرية على أن الإنسان خير بطبعه ، وأنه يسعى لتحقيق ذاته وضمن هذا الاتجاه نجد روجس (**Rogers**) كأحد روادها ، وهو يرى أن الفرد يحدد أموره التي تبدو أنها هامة لنموه وتحقيق ذاته ، و الذي يمتلك مفهوم ذات هو قوي وإيجابي ويرى العالم بشكل مخالف تماما عن الذي له مفهوم ذات ضعيف . ولكن ليس من الضروري أن يعكس هذا الطرح مفهوم الذات الواقعية . حيث قد نجد شخص يمكن أن يكون ناجح جدا ولكن له نظرة حول نفسه بأنه فاشل. من هنا يمكن أن نستنتج أن كلما أزداد التقارب بين الذات القوية و الذات الواقعية كلما ازداد إحساس الفرد بالمتعة في الحياة والرضا عنها والإقبال الإيجابي تجاهها . و ارتفع إحساس الفرد بمعنى الرفاهية النفسية .

نظرية السيمات :

يعد ألبرت (Allport) احد روادها و هو يرى أن صورة الفرد لذاته تتسم بالتفاؤل إذ نحن ننظر إلى الحاضر و نتطلع للمستقبل وعليه فإن الماضي ليس له أهمية كبيرة . ولكي نفهم الفرد فهما كاملا علينا فهمه فلسفيا بالإضافة إلي فهمه واقعا. ففلسفة الشخص هي ليست منفصلة عن سيكولوجيته¹¹. فكل موقف نفسي حسب ألبرت (Allport) مرتبط بالافتراضات الفلسفة الرئيسية التي يجوزها. وعليه فإن الرفاهية النفسية قبل أن تكون واقع ملموس هي حبيسة نظرة فلسفية شخصية للفرد ويتلمسها في الواقع لما سلوكه وتفاعلاته تتطابق و تجاهه الفلسفي .

مما سبق يتضح أنه ليس هناك تقاطع واضح المعالم في تفسير الرفاهية النفسية وهذا ما جعل رايف (Ryff) تضع بناء تصوري له انطلاقا من النظريات التي ثم ذكرها بالإضافة إلى اتجاه الصحة النفسية , وبهذا توصلت رايف (Ryff) إلى توليفة واضحة حول معناها, والمتمثلة في تقبل الذات والنمو الشخصي بالإضافة إلى التمكن البيئي والاستقلالية و القدرة على القيام بعلاقات ايجابية مع الآخرين وأن يكون للفرد هدف في الحياة.

المبحث الثاني

الدراسة التطبيقية وإجراءاتها المنهجية

تمهيد: أدرج الباحث هنا الجانب الإجرائي من الدراسة , حث وصف عينة الدراسة . أما أداة القياس فتم التطرق إلى وصفها و خصائصها السيكمترية .

المطلب الأول: الإجراءات المنهجية

1- عينة الدراسة :

الجدول رقم (01): توزع التلاميذ حسب الثانويات التي ينتموا إليها

اسم الثانوية	ثانوية العقيد عميروش	ثانوية منتوري	ثانوية بو عمران	ثانوية سمروني "2"
عدد الطلبة المنقنين	38	38	37	37

ملاحظة : تتراوح أعمار أفراد العينة بين 16 سنة و 21 سنة و ثمة الدراسة الميدانية هذه من ديسمبر 2022 إلى غاية أبريل 2023

تكون عينة الدراسة من 150 طالب من المستوى الثالثة ثانوي من قطاع التربية لولاية الجزائر غرب ,وهم موزعين في الجدول رقم (01) , حيث تم اختيارهم وفق المعاينة العشوائية الطبقيّة .

2- أداة القياس:

- اعتمد الباحث على مقياس الرفاهية النفسية لي رايف "Ryff" و الذي ترجم من طرف (موشوش بدرالدين, 2022). و توخيت الدقة ولم أحدث أي تغيير في البنود من حيث المعنى لأن جملها تتوافق وضوابط الاجتماعية التي يتميز بها الفرد الجزائري. كما حافظت على عدد البدائل الموجودة في النسخة الأصلية وأضفت تسمية بين طرفي أقصى البدائل لان رايف "Ryff" أشارت فقط إلي طرفي البدائل وهما أوافق بشدة و أرفض بشدة . هذه التعديلات ستوضح في العنوان الأتي .

3- وصف لأداة القياس

الجدول رقم (02) : أبعاد مقياس والبنود التي تنتمي إليها

بنود المقياس	الأبعاد المقياس
1,2,3,4,5,6,7	تقبل الذات
8,9,10,11,12,13,14	الهدف في الحياة
15,16,17,18,19,20,21	الاستقلالية
22,23,24,25,26,27,28	التمكن البيئي
29,30,31,23,33,34,35	نمو الشخصي
36,37,38,39,40,41,42	العلاقة الايجابية مع الآخرين

المصدر : من إعداد الباحث نقلا عن النسخة الأصلية للمقياس

اعتمد الباحث في دراسته على مقياس رايف "Ryff" النسخة المتكونة من 42 بند والمتوزعة على 6 أبعاد .

الجدول رقم (03): صفة البدائل وأنواعها

أرفض بشدة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة	نوع البدائل / صفت البنود
6	5	4	3	2	1	البدائل في حالة البنود الموجبة
1	2	3	4	5	6	البدائل في حالة البنود سالبة

المصدر : من إعداد الباحث نقلا عن النسخة الأصلية للمقياس

- يوضح الجدول أعلاه كل ما يخص كيفية تنقيط البنود سواء السلبية منها أو الايجابية .
الجدول رقم (04): صفة البنود وأرقامها

رقم البنود	صفة البنود
1,2,3,4,8,9,10,11,15,16,22,23,24,25,29,30,36,37,38,39	موجبة
5,6,7,12,13,14,17,18,19,20,21,26,27,28,31,32,33,34,35,40,41,42	سالبة

المصدر : من إعداد الباحث نقلا عن النسخة الأصلية للمقياس

- إن المقياس يحتوي على 42 بند منها 22 بندا سالب و 20 بندا موجب كما هو موضح أعلاه .

● ملاحظة :

قدر المتوسط الافتراضي لمقياس الرفاهية النفسية بـ 147 و تم حسابه وفق القاعدة التالية:

$$\text{المتوسط الافتراضي} = \text{متوسط بدائل المقياس} \times \text{عدد بنود المقياس}$$

4- تحديد موثوقية المقياس: (الصدق، الثبات، الحساسية)

- قام الباحث بتطبيق وإعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها 150 طالب وهذا لإبراز مدى صلاحيته . كان الفرق الزمني بين التطبيق الأول والثاني هو شهر وهذا ما يوصي به العديد من خبراء القياس النفسي، في مثل هذا النوع من المقاييس. ولتوضيح موثوقية المقياس لم يعتمد الباحث على معامل بيرسون لتحديد صدق المقياس (صدق الاتساق) لأن هذا الأخير يظهر مدى اتساق البنود، بينما الباحث يدرس شدة التطابق بين

الاستجابتين عند أفراد العينة لنفس المقياس, وهذا ما أشاروا إليه , كل من لي وآخرون(2013) ¹² Lee et al , وعليه قام الباحث بإتباع نفس منهجية الباحثين لتحديد صلاحية المقياس والتي رأى الباحث أنها الأفضل في تحديد مصداقية أداة القياس فمن مميزات أي مقياس هو الصدق والثبات والحساسية وهذه الطريقة المتبعة تمكن من تحديد المميزات الثلاثة السابقة .

• حساب معامل التطابق بين الفيئات (intraclass correlation ICC coefficient)

وبالاستعانة ب نظام spss نسخة 22 تحصل الباحث على قيمة ICC والمقدرة ب 0.989. وهذه القيمة أعلى من 0.80 و بالتالي فإن مقياس لديه مصداقية عالية .

• حساب الخطأ المعياري للمقياس (SEM standard error of measurement) ويعبر عنه بالمعادلة التالية: SEM =

$$SD_{OF POOLED} \sqrt{1 - ICC}$$

حيث $SD_{OF POOLED}$ هو عبارة عن الانحراف المعياري المجمع ويحسب وفق المعادلة التالية:

$$SD_{OF POOLED} = \frac{(n_1 - 1) * Sd1 + (n_2 - 1) * Sd2}{n_1 + n_2 - 2}$$

وتمثل n عينة البحث. وبما أن تطبيق المقياس على مرحلتين وعلي نفس أفراد العينة وبالتالي: $n_2 = n_1$

$Sd1$ هو الانحراف المعياري لإفراد العينة عند التطبيق الأول للمقياس . بينما $Sd2$ هو الانحراف المعياري لإفراد العينة عند التطبيق الأول و بعملية حسابية نتحصل على مايلي:

$$SEM = 152.893 \sqrt{1 - 0.989} \text{ و عليه فإن } SEM = 1.692 .$$

هذه القيمة مقبولة جدا وتعني أن قيمة التغير بين قيم درجات التطبيق الأول و التطبيق الثاني هو محصورة بين $+1.692$ و -1.692 كحد أقصى لقيمة الدرجات التي يتحصل عليها الطالب

• حساب الحد الأدنى للتغير الذي يمكن للمقياس أن يكتشفه MDC (minimal detectable change)

$$MDC = 1.96 \times \sqrt{2} \times SEM$$
 ويعبر عنه بالمعادلة التالية:

حيث يمثل 1.96 هو معامل مرتبط بدرجة الثقة 95%. بينما $\sqrt{2}$ هو مقدرا ثابت يستخدم في حالة عدم اليقين أثناء القياس في نقطتين زمنيتين. و بعملية حسابية نتحصل على مايلي:

$$MDC = 1.96 \times \sqrt{2} \times 1.692$$
 وعليه فإن $MDC = 4.689$

• حساب النسبة المئوية الحد الأدنى للتغير الذي يمكن للمقياس أن يكتشفه MDC%

$$MDC\% = \frac{MDC}{mean} \times 100$$
 ويعبر عنه بالمعادلة التالية:

حيث يمثل MDC الحد الأدنى للتغير الذي يمكن للمقياس أن يكتشفه. بينما يشير mean إلى المتوسط الحسابي للعينتين معا. و بعملية حسابية نتحصل على

$$MDC\% = \frac{4.689}{153.893} \times 100$$
 مايلي:

وعليه فإن MDC% قيمتها 3.04% وهي قيمة أقل من 5% مما يعني أن المقياس حساس جدا لأي تغير.

بعد القيام بهذه الخطوات , توصل الباحث إلى نتيجة فحواها أن مقياس الرفاهية النفسية ل رايف "Ryff" يمتاز بدرجة عالية من الموثوقية ونتائج المتحصل عليها هي تعبر حقيقة عن مستوى الرفاهية النفسية لمجتمع الدراسة .

5- الأدوات الإحصائية المعتمدة للتحقق من صدق الفرضيات :

- اختبار "t" للعينة الواحدة وهذا للفرضية الأولى .
- اختبار "t" للعينتين المستقلتين وهذا للفرضية .

المطلب الثاني : عرض ومناقشة النتائج

تمهيد : سيتم تحليل النتائج وفق جزئيتين أساسيتين أولهما يتمثل في وصف البيانات المتحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة في الدراسة . أما الجزئية الثانية تركز على مناقشة النتائج في إطار الفرضيات المطروحة مستشهدا بالدراسات السابقة, بالضافة إلى رأى الباحث .

1- عرض النتائج الفرضيات :

- عرض نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على مايلي :

يتمتع طلبة السنة الثالثة ثانوي بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسي

الجدول رقم (05): نتائج إختبار (t-test) لمستوى الرفاهية النفسية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي

العينة N: 150						مقياس الرفاهية النفسية
المتوسط الافتراضي للاختبار "t" هو 147						
مستوي الدلالة Sig	درجة الحرية	قيمة الاختبار "t"	الانحراف المعياري	متوسط الفارقي	متوسط الحسابي	الأساليب الاحصائية
0.04	149	2.03	19.17	3.18	150.18	
وهي دالة						

المصدر : من إعداد الباحث بناء على مخرجات *spss*

ملاحظة : المستوى 0.05

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للرفاهية النفسية هو 150.18 وهو أعلى من المتوسط الافتراضي المقدر بـ 147 وبالتالي فإن قيمة المتوسط الفارقي هي 3.18 كما هو موضح في الجدول . أما الانحراف المعياري فقدر بـ 19.17 وفي نفس الآن قدرت قيمة "t" بـ 2.03 عند مستوى الدلالة 0.04 وهي دالة عند مستوى 0.05 علما أن قيمة "t" الجدولة هي 1.65 وهي أقل من القيمة المحسوبة .

وعلية يتمتع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية وهذا يعني أن فرضية قد تحققت .

• عرض نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على مايلي :

يوجد فروق في مستوى الرفاهية النفسية وبعض أبعادها تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي.

الجدول رقم (06) : نتائج إختبار (t-test) للفروق في مستوى الرفاهية النفسية وأبعادها حسب الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

المقياس وأبعاده	متغير الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفارقي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " t "	مستوى الدلالة
الرفاهية النفسية (الدرجة الكلية)	ذكور	75	147.17	6.02	19.04	148	-1.94	0.54 (غير دالة)
	إناث	75	153.20		18.95			
تقبل الذات	ذكور	75	23.94	0.12	2.58	148	0.29	0.77 (غير دالة)
	إناث	75	23.82		2.47			
الهدف في الحياة	ذكور	75	23.88	-0.34	4.71	148	-0.4	0.02 وهي دالة
	إناث	75	24.22		5.85			
الاستقلالية	ذكور	75	17	1.17	3.66	148	2.14	0.03 وهي دالة
	إناث	75	15.82		3.02			
التمكن البيئي	ذكور	75	27.06	-2.1	5.07	148	-2.32	0.02 وهي دالة
	إناث	75	29.31		6.36			
نمو الشخصية	ذكور	75	24.65	2.4	5.34	148	2.99	0.03 وهي دالة
	إناث	75	22.18		4.71			

0.2	1.28	148	5.09		25.53	75	ذكور	العلاقات
(غير			6.06	1.17	24.30	75	إناث	الاجيابة مع
دالة)								الآخرين

المصدر : من إعداد الباحث بناء على مخرجات *spss*

ملاحظة : عند المستوى 0.05

من الجدول رقم (06) ، نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للرفاهية النفسية عند الذكور هي 147.17 وهي أقل مقارنة بالإناث والمقدرة بـ 153.30 وبالتالي المتوسط الفارقي بينهما هو 6.02 لصالح الإناث وأما الانحراف المعياري للذكور فقد سجل قيمة 19.04 مقترنة بالإناث المقدر بـ 18.95 ولكن قيمة "t"م هي -1.94 عند المستوى 0.54 و درجة الحرية 148 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أنه لا توجد فروق في مستوى الدرجة للرفاهية النفسية قد تعزى لمتغير الجنس . هذا يدل أن الجزئية الأولى من الفرضية الثانية لم تتحقق.

أما على مستوي أبعاد الرفاهية النفسية فإن الجدول رقم (06) فيشير إلى أن الذكور في بعد تقبل الذات ، قد سجلوا متوسط حسابي قدره 23.94 مقارنة بالإناث والمقدر بـ 23.82 وبالتالي متوسط الفارقي بينهما هو 0.12 . وبخصوص الانحراف المعياري لقيم درجات هذا البعد ، فإن الذكور سجلوا 2.58 بينما الإناث سجلن 2.47 ، وقدرت قيمة "t" بـ 0.29 عند مستوي 0.77 و درجة الحرية 148 وهي غير دالة ، مما يعني أنه لا توجد فروق في مستوى تقبل الذات ، قد تعزى لمتغير الجنس .

وفي بعد الهدف في الحياة نلاحظ أن الذكور سجلوا قيمة 23.88 ، أدنى من الإناث اللواتي سجلن قيمة 24.22 و بالتالي سجل المتوسط الفارقي بين الجنسين قيمة -0.34 أما الانحراف المعياري فإنه قدر عند الذكور بـ 4.71 وعند الإناث بـ 5.85 ، بينما سجلت قيمة "t" -0.4 عند مستوى 0.02 و درجة الحرية 148 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05 . أما قيمة "t" المجدولة فهي -1.64 وهي أقل من القيمة

المحسوبة , بالتالي يوجد فروق جنسية في مستوى الدرجة الهدف في الحياة وهي لصالح الإناث .

بالنسبة لبعدها الاستقلالية نلاحظ أن الذكور قد سجلوا متوسط حسابي قيمته 17 مقارنة بالإناث والمقدر بـ 15.82 , وبمتوسط فارق هو 1.17 . أما بخصوص الانحراف المعياري فإن الذكور سجلوا 3.66 مقترنة بالإناث اللواتي سجلن 3.02 و قدرت قيمة "t" بـ 2.14 عند مستوى 0.03 ودرجة الحرية 148 . وهي دالة إحصائيا عند المستوى 0.05 علما أن قيمة "t" المجدولة فهي 1.64 وهي أقل من القيمة المحسوبة بالتالي هناك فروق جنسية في مستوى الدرجة الاستقلالية وهي لصالح الذكور .

يشير الجدول أيضا بخصوص بعد التمكن البيئي إلى تسجيل الذكور متوسط حسابي قدره 27.06 مقارنة بالإناث اللواتي سجلن قيمة 29.31 وبلغ المتوسط الفارقي 2.1- أما على مستوى الانحراف المعياري فقد سجل الذكور 5.07 مقارنة بالإناث اللواتي سجلن 6.36 , و قدرت قيمة "t" بـ 2.23- عند مستوى 0.02 ودرجة الحرية 148 وهي دالة إحصائيا عند المستوى 0.05 , وعلما أن قيمة "t" المجدولة هي 1.65- وهي أعلا من المحسوبة مما يعني أنه لا توجد فروق في مستوى التمكن البيئي تعزى لمتغير الجنس .

من الجدول رقم (06) نلاحظ أن الذكور قد سجل متوسط حسابي قدره 24.65 في بعد نمو الشخصية بينما الإناث سجلن 22.18 وبمتوسط فارق بينها قدر بـ 2.4 أما كما سجل الذكور انحراف معياري قدره 5.34 مقارنة بالإناث المقدر بـ 4.71 وسجلت قيمة "t" 2.99 عند مستوى 0.03 ودرجة الحرية 148 وهي دالة عند المستوى 0.05 , وعلما أن قيمة "t" المجدولة هي 1.65 , بالتالي يوجد فروق جنسية في مستوى الدرجة نمو الشخصية وهي لصالح الذكور .

أما على مستوى البعد الأخير والمتمثل في العلاقات الايجابية مع الآخرين فنلاحظ أن الذكور سجلوا متوسط حسابي قدره 25.53 بينما الإناث فسجلن 24.30 وبمتوسط فريقي قيمته 1.17 وسجل الذكور أيضا انحرافا معياريا قدره 5.09 مقارنة بالإناث والمقدر بـ 6.06 , و سجلت "t" قيمة 1.28 عند مستوى 0.2 ودرجة الحرية 148 وهي غير دالة عند مستوى 0.05 مما يعني أنه لا توجد فروق جنسية في مستوى العلاقات الايجابية مع الآخرين .

2- مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة :

• تذكير بالفرضية الأولى و المتمثلة في : يتمتع طلبة السنة الثالثة ثانوي

بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسي

دلت النتائج المتحصل , على الرغم الوضعية الاستثنائية لمرحلة استثنائية يمر بها تلميذ السنة الثالثة ثانوي . حيث الوسط العائلي و تنشئته الاجتماعية تدفعانه لأجل تسجيل نتائج مرضية في امتحان شهادة البكالوريا وعليه تسعى الأسرة لأجل تذليل قدر الإمكان المشاكل التي تعيق أبنها , وفي نفس الوقت تضغط عليه في الأوعي , لأنها تريد منه نتائج مرضية . كما أن التلميذ مدرك للوضعية الآنية , ولكن حتى الوسط المدرسي يعزز توجهات الأسرة وهذا ما أدى إلى تحصيل على متوسط الفريقي في الرفاهية النفسية قيمة 3.18 و بالتالي تسجيل مستوى الرفاهية النفسية فوق المتوسط تقريبا .

• تذكير بالفرضية الثانية و هي : يوجد فروق في مستوى الرفاهية النفسية

وبعض أبعادها تعزى لتغير الجنس لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي.

توصل الباحث إلي عدم وجود فروق جنسية في مستوى الرفاهية النفسية وهي معاكسة للفرضية المقترحة , و في آن نفسه معززة للنتائج التي توصل إليها كل من الخرنوب (2016)¹³ وعبد الكريم (2021)¹⁴ . يعزى هذا إلى القيمة الاجتماعية التي توليها الأسرة لكلا الجنسين في هذه المرحلة , فهي تضغط على الفتاة لأجل لتحقيق النجاح

في هذه المرحلة لأنها ترى أن النجاح هو مأمّن لمستقبل الفتاة سواء من الجانب المادي أو الاجتماعي أو المعرفي , وتضغط على ابنها حتى يتمكن من تحقيق النجاح والذي في تصورها خطوة نحو تحقيق الذات والاستقلالية . فرغم أن التصور لمستقبل الأبناء مختلف ولكنهم يعيشون نفس الضغط وهذا ما يفسر النتائج المتحصل عليها في الدرجة الكلية لمستوى الرفاهية النفسية.

كما بينت النتائج إلى عدم وجود فروق جنسية في الأبعاد التالية على التوالي : تقبل الذات والتمكن البيئي والعلاقات الايجابية مع الآخرين و هذه النتيجة معاكسة لما توصل إليه كل من دراسة ديل فال وآخرون(2015) Del valle et al¹⁵ و دراسة ماتود وآخرون (2019) Matud et al¹⁶ و اللتين دلنا على وجود فروق جنسية في الأبعاد المذكورة . أما الباحث يعزو انعدام الفروق الجنسية في بعد تقبل الذات والتمكن البيئي والعلاقات مع الآخرين إلى نمط التنشئة الاجتماعية الأسرية نهيك إلى الوضعية الخاصة التي يمر بها كلا الجنسين في مسارهم المدرسي كتلاميذ مرشحين لاجتياز امتحان شهادة البكالوريا. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق جنسية لصالح الإناث بقيمة متوسط فارقي قدره -0.34- في بعد الهدف في الحياة و يعزو الباحث هذا إلى نمط تنشئة للفتاة, ففي الغالب تعدها لتكون ربت بيت , وعليها أن تؤدي هذا الدور بامتياز. كما تعزز فيها أيضا قيم معنى الحياة وبالتالي وضع هدف في الحياة . في الجهة المقابلة يمنح الاستقلالية للذكور حتى في تفاعلاتهم الاجتماعية مقارنة بالإناث وهذا ما يجعلهم يحسون بالاستقلالية ويدركون معناها قبلهن و اللواتي ينشئن على التبعية لأسرهن على العموم وهذا ما يفسر تفوق الذكور في بعد الاستقلالية وبقيمة متوسط فارقي قدره 1.17 و هذه الأخيرة قد تعجل في نمو الشخصية , فالتلميذ هنا لا يحس بالضغوط و رقابة الاجتماعية مقارنة بالجنس الآخر , وهذا ما يفسر تفوق الذكور على الإناث في بعد نمو الشخصية بمتوسط فارقي قدره 2.4 .

خاتمة :

يدل مستوى الثالثة ثانوي عن نهاية مرحلة من التعلم وهو في حد ذاته بوابه لمرحلة أخرى من التعلم , ويعيش التلميذ خلال هذه الخطوة النهائية العديد من المواقف و الوضعيات التي تلفت أنظار المختصين النفسيين , وهذا ما دفع الباحث إلى دراسة الجانب الانفعالي من التلميذ والمتمثل في رفايته النفسية . ومما توصل إليه الباحث هو تمتع التلاميذ بمستوى فوق المتوسط من الرفاهية النفسية , في نفس الوقت لم يسجل الباحث فروق جنسية في المستوى الدرجات الكلية للرفاهية النفسية نهيك في بعد تقبل الذات و بعد التمكّن البيئي بالإضافة إلى العلاقات الايجابية مع الآخرين . تم عزو النتائج إلى التنشئة الاجتماعية بالإضافة الوضعية المعاشة الآنية المتعلقة بالمرحلة التعليمية . أما التباين في الفروق في بقية الأبعاد فالباحث قدم تصور خاص بنمط التنشئة الاجتماعية التي تميز الفرد الجزائر وبالتالي التلميذ الذي يتشرب في تنشئته عادات وقيم مجتمعه , كما يسعى لتقليد النماذج الناجحة التي مرت بنفس الوضعية .

خلصت الدراسة إلى المقترحات التالية : تعتبر النتائج العامة التي توصلنا إليها هامة إذ أبانت

عن بعض الوضعيات التي يمكن من خلالها التنويه إلى ما يلي

- يجب ترجمة المقاييس الأجنبية أو التأكد من مطابقة معنى البنود المترجمة للبنود الأصلية حتى تكون نتائج الدراسة ذات أهمية ويمكن البناء عليها.
- ضرورة القيام بدراسات أخرى وفي نفس المنحى نظرا للتغيرات الاجتماعية الحاصلة والتي نرى أنها تؤثر على الوسط المدرسي
- بناء برامج توجيهية معززة لرفاهية النفسية لهذه الشريحة من التلاميذ وهذا لي تلافي الصدمات النفسية التي تلي نتائج امتحان شهادة البكالوريا والتي ما فتئنا ، رصدنا عقب كل إعلان عن هذه الأخيرة .

قائمة الملاح الملاحق

الملحق رقم (01)

مقياس الرفاهية النفسية المترجم من طرف الباحث (موشوش بدر الدين 2022)

- معلومات شخصية :

الاسم واللقب الشعبة:.....إسم الثانوية:..... القسم:.....

المستوى الدراسي:.....

- السن:..... - الجنس: ذكر أنثى

- التعليم :

عزيزي التلميذ : في إطار بحث أكاديمي خاص بالدكتوراه تخصص علم النفس الاجتماعي أقدم بين يديك هذا المقياس راجي الإجابة على الأسئلة كلها , وأعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة وبالتالي اختر إحدى الخانات التي تناسبك وضع علامة (x)

مثال:

أوافق بشدة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أرفض بدرجة قليلة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بشدة	الفقرات
				X		- أشعر بالفرح وأنا أقوم بأعمالي

أوافق بشدة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أرفض بدرجة قليلة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بشدة	الفقرات
						- أعبرُ عن آرائي وان كانت معارضة لآراء معظم الناس .
						- لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرون .
						- لدي ثقة في آرائني حتى ولو كانت مخالفة لرأي الأغلبية .
						- أن أكون سعيداً مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرون .
						- أنا أشعر بالقلق فيما يعتقد الآخرون عني أو تجاهي .
						- غالباً أُعبرُ رأيي في القرار الذي تعترضه عائلتي و أصدقائي .
						- من الصعب بالنسبة لي التعبير عن آرائني الخاصة بشأن الموضوعات المثيرة للنقاش .
						- أجدُ إدارة مسؤولياتي اليومية .
						- أهتم عموماً بأحوالي المالية و الشخصية .
						- أتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء .
						- يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيراً
						- لا أشعر بالراحة مع الناس و المجتمع من حولي
						- غالباً ما أشعر أن مسؤولياتي ترهقني .
						- أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي أرضي بها نفسي
						- من المهم أن، نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا .

2- In general, I feel I am in charge of the situation in which I live.	1	2	3	4	5	6
3- I am not interested in activities that will expand my horizons.	1	2	3	4	5	6
4-Most people see me as loving and affectionate.	1	2	3	4	5	6
5- I live life one day at a time and don't really think about the future.	1	2	3	4	5	6
6- When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out.	1	2	3	4	5	6
7-My decisions are not usually influenced by what everyone else is doing.	1	2	3	4	5	6
8- The demands of everyday life often get me down.	1	2	3	4	5	6
9- I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world.	1	2	3	4	5	6
10- Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me.	1	2	3	4	5	6
11- I have a sense of direction and purpose in life.	1	2	3	4	5	6
12- In general, I feel confident and positive about myself.	1	2	3	4	5	6
13-I tend to worry about what other people think of me.	1	2	3	4	5	6
14- I do not fit very well with the people and the community around me.	1	2	3	4	5	6
15- When I think about it, I haven't really improved much as a person over the years.	1	2	3	4	5	6
16-I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns.	1	2	3	4	5	6
17- My daily activities often seem trivial and unimportant to me.	1	2	3	4	5	6
18- I feel like many of the people I know have gotten more out of life than I have.	1	2	3	4	5	6
19-I tend to be influenced by people with strong opinions.	1	2	3	4	5	6
20- I am quite good at managing the many responsibilities of my daily life.	1	2	3	4	5	6
21- I have the sense that I have developed a lot as a person over time.	1	2	3	4	5	6
22- I enjoy personal and mutual conversations with family members or friends .	1	2	3	4	5	6
23-I don't have a good sense of what it is I'm trying to accomplish in life	1	2	3	4	5	6
24- I like most aspects of my personality	1	2	3	4	5	6
25- I have confidence in my opinions, even if they are contrary to the general consensus	1	2	3	4	5	6
26- I often feel overwhelmed by my responsibilities	1	2	3	4	5	6
27-I do not enjoy being in new situations that require me to change my old familiar ways of doing things	1	2	3	4	5	6
28- People would describe me as a giving person, willing to share my time with others	1	2	3	4	5	6
29-I enjoy making plans for future and working to make them a reality	1	2	3	4	5	6
30- In many ways, I feel disappointed about my achievements in life	1	2	3	4	5	6
31- It's difficult for me to voice my own opinions on controversial matters	1	2	3	4	5	6
32- I have difficulty arranging my life in a way that is satisfying	1	2	3	4	5	6

tome						
33- For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth	1	2	3	4	5	6
34-I have not experienced many warm and trusting relationships with others.	1	2	3	4	5	6
35-Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them	1	2	3	4	5	6
36- My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves.	1	2	3	4	5	6
37-I judge myself by what I think is important, not by the values of	1	2	3	4	5	6
38- I have been able to build a home and a lifestyle for myself that is much to my liking.	1	2	3	4	5	6
39- I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.	1	2	3	4	5	6
40- I know that I can trust my friends, and they know they can trust me.	1	2	3	4	5	6
41- I sometimes feel as if I've done all there is to do in life.	1	2	3	4	5	6
42- When I compare myself to friends and acquaintances, it makes me feel good about who I am.	1	2	3	4	5	6

Scoring Instruction:

- 1) Recode negative phrased items: # 3, 5, 10, 13,14,15,16,17,18,19, 23, 26, 27, 30,31,32,34, 36, 39, 41.
- 2) Add together the final degree of agreement in the 6 dimensions:
 - a. **Autonomy:** items 1,7,13,19,25, 31, 37
 - b. **Environmental mastery:** items 2,8,14,20,26,32,38
 - c. **Personal Growth:** items 3,9,15,21,27,33,39
 - d. **Positive Relations:** items: 4,10,16,22,28,34,40
 - e. **Purpose in life:** items: 5,11,17,23,29,35,41
 - f. **Self-acceptance:** items **6,12,18,24,30,36,42**

RYFF, Carol D. Psychological well-being in adult life. *Current*¹

. 100 *directions in psychological science*, 1995, vol. 4, no 4, p.

RYFF. Op.Cit,p. 99-104.²

RYFF. Op.Cit,p. 99-104.³

⁴ خرنوب، فتون. الرفاهية النفسية و علاقتها بالدكاء الانفعالي و التفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية

التربية في جامعة دمشق , في مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية , المجلد 14, العدد 01, 217ص, 2016.

⁵ السويلم , سليمان عبد الله. الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات

الديموغرافية. مجلة البحث العلمى فى التربية , المجلد 20 , العدد 09 , 504ص, 2019.

⁶ عبد الكريم , منى إبراهيم. كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة , في مجلة كلية

الأداب بقنا العدد 52 , 2021.

- PANAHI, Soheila, YUNUS, A. S. B. M., et ROSLAN, Samsilah Bt. ⁷
Correlates of psychological well-being amongst graduate students in
Malaysia. *Life Science Journal*, 2013, vol. 10, no 3, p. 1859.
- DEL VALLE, Macarena Verónica, HORMAECHEA, Florencia, et ⁸
URQUIJO, Sebastián. El bienestar psicológico: diferencias según sexo en
estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista*
6. *Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2015, vol. 7, no 3 , p.
- MATUD, M. Pilar, LÓPEZ-CURBELO, Marisela, et FORTES, ⁹
Demelza. Gender and psychological well-being. *International journal of*
environmental research and public health, 2019, vol. 16, no 19, p. 1.
- ELIÜŞÜKBÜLBÜL, Ayşe, et al. Bibliometric Analysis of Studies on ¹⁰
Well-Being. 2023.vol.16,no 4.p.224.
- 11 هريدي, عادل محمد. نظريات الشخصية , إيتراك , طبعة02, ص 152-167 , 2011 .
- Lee, P., Liu, C. H., Fan, C. W., Lu, C. P., Lu, W. S., & Hsieh, C. L. ¹²
(2013). The test-retest reliability and the minimal detectable change of the
Purdue Pegboard Test in schizophrenia. *Journal of the Formosan Medical*
Association , 2013. vol.112. no 6, p.334,
- 13 خرنوب, فتون. الرفاهية النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي و التفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية
التربية في جامعة دمشق , في مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية , المجلد14, العدد01, 217ص, 2016 .
- 14 عبد الكريم , منى إبراهيم . كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة , في مجلة كلية
الآداب بقنا العدد52 , 2021 .
- DEL VALLE, Macarena Verónica, HORMAECHEA, Florencia, et ¹⁵
URQUIJO, Sebastián. El bienestar psicológico: diferencias según sexo en
estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista*
6. *Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2015, vol. 7, no 3 , p.
- MATUD, M. Pilar, LÓPEZ-CURBELO, Marisela, et FORTES, ¹⁶
Demelza. Gender and psychological well-being. *International journal of*
environmental research and public health, 2019, vol. 16, no 19, p. 1.