

الرفاه النفسي لطلاب الجامعات بولاية الخرطوم

د. انتصار أبو ناجمة محمد سعد. أستاذ علم النفس المشارك، كلية الآداب، جامعة الخرطوم
د. أحمد عبد المنعم محمد أحمد. أستاذ علم النفس المساعد، كلية الآداب، جامعة الخرطوم

المستخلص

تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف مستوى الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم، مع التركيز على تأثير بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية مثل نوع الجامعة (حكومية/ خاصة)، التخصص (علمي/أدبي)، النوع، المستوى الدراسي، مكان النشأة (ريف/حضر)، ومعدل التحصيل الدراسي. تم استخدام مقياس الرفاه النفسي من إعداد ريف (1994) الذي يتكون من ستة أبعاد: الاستقلالية، الإتقان النفسي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الغرض من الحياة، وقبول الذات. تكونت عينة الدراسة من 120 طالبًا وطالبة من مختلف الجامعات بولاية الخرطوم، تم اختيارهم بشكل عشوائي، مع تمثيل متوازن بين الجنسين (ذكور وإناث) وبين التخصصات العلمية والأدبية. تم تحليل البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، حيث تم تطبيق اختبار T-test لمقارنة المتغيرات واختبار ANOVA لدراسة الفروق بين المجموعات، بالإضافة إلى حساب معامل الارتباط. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي حسب نوع الجامعة، حيث تمعن طلاب الجامعات الحكومية بمستوى أعلى من طلاب الجامعات الخاصة. كما كانت هناك فروق دالة حسب التخصص لصالح الطلاب في التخصصات العلمية مقارنة بالأدبية. من ناحية أخرى، أظهرت الدراسة أن تقدیر التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي لهما تأثير قوي على مستوى الرفاه النفسي للطلاب. خلصت الدراسة إلى أن بيئه النشأة الأصلية تلعب دوراً مهماً في تعزيز الرفاه النفسي، حيث يتفوق طلاب البيئة الريفية على نظرائهم في البيئة الحضرية. كما أن التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي يؤثران بشكل إيجابي على رفاه الطلاب النفسي. وقد أوصى البحث بتوفير بيئة تعليمية تدعم الرفاه النفسي وتعزيز البحث العلمي في هذا المجال داخل السياق السوداني.

الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي – طلاب الجامعات – ولاية الخرطوم

Abstract

This study aims to explore the level of psychological well-being among university students in Khartoum State, focusing on the impact of various personal and social variables such as the type of university (public/private), specialization (scientific/literary), gender, academic level, place of origin (rural/urban), and academic achievement. The psychological well-being scale developed by Ryff (1994) was used, which consists of six dimensions: autonomy, psychological mastery, personal growth, positive relationships, purpose in life, and self-acceptance. The study sample consisted of 120 students from different universities in Khartoum State, chosen randomly with a balanced representation of both genders (male and female) and academic specializations (scientific and literary). Data analysis was conducted using the SPSS statistical software (version 25), with T-test for comparing means and ANOVA to study group differences, in addition to calculating correlation coefficients. The results showed statistically significant differences in psychological well-being based on the type of university, with students from public universities exhibiting higher levels of well-being compared to those from private universities. There were also significant differences based on specialization, with students in scientific fields showing higher levels of psychological well-being than those in literary fields. Additionally, academic achievement and academic level were found to have a strong impact on students' psychological well-being. The study concluded that the early life environment plays a significant role in enhancing psychological well-being, with rural students reporting higher levels of well-being compared to their urban counterparts. Moreover, academic achievement and academic level positively influenced students' psychological well-being. The study recommends creating educational environments that support psychological well-being and encourages further research in this area within the Sudanese context.

Keywords: Psychological Well-being - University Students- Khartoum State

مقدمة:

تعدّ صحة الإنسان النفسية والرفاه النفسي من أهم أهداف علم النفس، حيث يسعى هذا العلم إلى تمكين الأفراد من استغلال إمكانياتهم إلى أقصى حد ممكن. ووفقاً للمفهوم التقليدي، فإنّ الأصل في البشر هو الصحة النفسية، ويعدّ المرض النفسي استثناءً. وقد أكد علماء النفس على أهمية تقديم الدعم والمساندة للأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية، ويعملون على تطوير الخدمات النفسية المقدمة لهم من قياس وتشخيص وعلاج. لكن السؤال الذي يطرح نفسه هو: هل الخلو من المرض النفسي يكفي لتحقيق إمكانيات الإنسان بالكامل؟ وهل يمكن لكل شخص خالٍ من المرض النفسي أن يحقق إمكانياته على أكمل وجه؟

في هذا السياق، قدم سالانوفا (2008) عرضاً للمقالات العلمية التي نُشرت على مدار المائة عام الأخيرة (2007-1907)، مشيراً إلى هيمنة الدراسات التي تناولت الجوانب السلبية للصحة النفسية، مثل الإجهاد (77,614 مقالاً)، والاكتئاب (44,667 مقالاً)، والقلق (24,814 مقالاً)، في مقابل ندرة الدراسات المعنية بالسعادة (3,436 مقالاً)، والتي شملت فقط 1,159 ورقة حول السعادة، و304 أوراق حول المتعة، و90 ورقة فقط حول الرفاه النفسي.

تغير الاهتمام في مجال الصحة النفسية، من التركيز على الأعراض والاضطرابات النفسية إلى مفهوم أوسع للصحة النفسية الإيجابية بحيث يتيح مجالاً أرحب لمتغيرات الأداء الشخصي الأمثل وليس مجرد غياب المرض النفسي. وقد تبلور هذا الاهتمام في ديباجة منظمة الصحة العالمية التي أكدت أن الصحة النفسية الإيجابية هي "حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية، وليس مجرد غياب المرض أو العجز". (Carmelo et al., 2009).

وسعّت المنظمة لجعل مفهوم الرفاه النفسي مفهوماً نشطاً مع تطوير الأدوات التي تسهل القياس الدقيق له لتوفير مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، وهناك عدد متزايد من الأدوات الموجهة نحو جوانب القياس المتعلقة بالرفاهية، مثل: الرضى عن الحياة، والصحة العاطفية، ونقطات القوة النفسية أو المشاعر الإيجابية (Andrews, 1991). ثم بالإضافة إلى تقديم تعريف أوسع للصحة النفسية الإيجابية يتضمن دراسة العوامل الإيجابية المرتبطة بالصحة والرفاه النفسي، فقد بدأ خلال العقدين الماضيين اكتشاف أن الحالات النفسية الإيجابية ليست فقط جزءاً لا يتجزأ من الصحة، ولكنها أيضاً تستطيع التأثير على بداية ظهور الأمراض والمشاكل الجسدية فضلاً عن تأثيرها في عمليات استرداد العافية، وإن الفهم الذاتي للأشخاص الأصحاء يتميز بوجود مشاعر إيجابية اتجاه أنفسهم، وشعور بضبط النفس ورؤية متفائلة

للمستقبل، كما يوفر مخزون وقوة دافعة للموارد تمكّنهم ليس فقط من مواجهة الصعوبات اليومية ولكن أيضاً على مواجهة الصعوبات المجهدة والتي قد تمثل تهديداً على حياة الفرد، وإن الحالة البدنية أو العقلية الجيدة لا تعني فقط غياب المرض أو الاضطراب، ولكن تعني كذلك التمتع بمجموعة من القدرات التي تتيح التكيف مع الظروف الصعبة، والأمر الأهم من وجهة نظر الصحة الإيجابية أن حالة الرفاه ذاتها سوف تتيح تحقيق تنمية نفسية واجتماعية لدى الأفراد بشكل أكبر (Kleither, Peleg, & Ehrenfeld 2007).

ومثلاً تسعى المنظمة الدولية للصحة لتوفير المؤشرات فإنها تحرص كذلك على التأثير في سياسات الدول. في هذا السياق بادرت الحكومة الأسترالية لدمج عناصر علم النفس الإيجابي في الخطط الصحية للوقاية والتدخل، وتم تعريف الصحة النفسية الإيجابية كالآتي "إنها المرونة العاطفية والروحية التي تتيح لنا الاستمتاع بالحياة وتحمل الألم وخيبة الأمل والحزن، إنها إحساس إيجابي بالرفاه النفسي والإيمان العميق بكرامة واحترام الذات والآخرين (Carmelo et al, 2009).

تعريف الرفاه النفسي:

يُعرَّف الرفاه النفسي بأنه تحقيق مستوى معتبر من الرضا والتفاؤل، والابتعاد عن الضغوط والصراعات التي تؤثر على الصحة النفسية (سناتي وجلال الدين ،2023م). ويشير الرفاه النفسي إلى قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع متغيرات الحياة، والشعور بالرضا الذاتي، وتحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة للحياة (كركوشواكتوف، 2024م). وقد عرّفه بعض الباحثين (Kleither, Peleg, & Ehrenfeld, 2007) على أنه مجموعة من المؤشرات السلوكية والانفعالية التي يُعبر من خلالها الفرد عن رضاه العام عن حياته.

ومن أهم أبعاد الرفاه النفسي:

1/ **قبول الذات** : هو تقبل الشخص لذاته بجميع مكوناته النفسية والعقلية والجسدية. يشمل ذلك قبول المظهر الخارجي واحترام الذات، وتقبل العواطف والأفكار، والنظر إلى الذات بنظرة إيجابية دون لوم أو احتقار.

2/ **مجال البيئة** : يشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به، وإدارة المواقف البيئية الصعبة.

3/ **علاقات إيجابية مع الآخرين** : قدرة الفرد على التواصل بشكل صادق والافتتاح على الآخرين، والمساندة في مواجهة الصعوبات.

4/ التحكم الذاتي : قدرة الفرد على اتخاذ قراراته الخاصة واستقلاله، والقدرة على اختيار ما يرغب فيه.

5/ نمو الشخصية : قدرة الفرد على التعلم من تجاربها وخوض تجارب جديدة وصعبة.

6/ الغرض من الحياة : وضع أهداف واضحة قابلة للتحقيق لإيجاد معنى للحياة.

العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي:

تشير الدراسات إلى أن العديد من العوامل تؤثر في مفهوم الرفاه النفسي لدى الأفراد، ومن أبرز هذه

العوامل:

1/ الفروق الفردية : مثل العوامل الوراثية وأنماط الشخصية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة كوستا وماكري (2000م) أن الانبساط يرتبط بشكل إيجابي مع الرفاه النفسي، بينما العصابة مرتبطة بتأثيرات سلبية على الرفاه.

2/ المحتوى الفكري لدى الأفراد : أظهرت دراسة تاكر (1998م) أن الأفراد الذين يتمتعون برفاه نفسي عالٍ يميلون إلى تفسير الأحداث بشكل إيجابي.

3/ الصحة الجسدية : المرض الجسدي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستوى الرفاه النفسي، حيث يتسبب في القيود الوظيفية التي قد تؤثر في الرضا عن الحياة.

4/ الثروة والمال : تبين أن الثروة قد تؤثر في الرفاه النفسي، لكن العلاقة بين المال والسعادة ليست واضحة بالضرورة (Ryff, 1989).

العوامل الإيجابية المرتبطة بالصحة والرفاه النفسي:

أظهرت الدراسات الحديثة خلال العقود الماضية أن الحالات النفسية الإيجابية تؤثر بشكل كبير على ظهور الأمراض والمشاكل الجسدية، كما تلعب دوراً في عمليات استرداد العافية. يتميز الأفراد الأصحاء بشكل عام بوجود مشاعر إيجابية تجاه أنفسهم، ورؤية متفائلة للمستقبل، وقدرة على ضبط النفس. ويعود الاهتمام بالجوانب الإيجابية من الحياة الداخلية للفرد إلى الفلسفات القديمة في الصين والهند واليونان.

من أبرز الفلاسفة الذين اهتموا بهذه الجوانب كان أبيقور (342-270هـ)، الذي اعتقد أن الإنسان لا يمكنه الوصول إلى حياة سعيدة إلا إذا عاش حياة فاضلة. وقد أرسى الفلاسفة في تلك العصور مفاهيم اللذة والسعادة والحياة المثلث باعتبارها غاية سامية يسعى إليها الإنسان، بوصفه كائناً يسعى نحو الفضيلة والراحة الأبدية. وهذه المفاهيم كانت حاضرة أيضاً في الفكر الإسلامي، حيث أكدت العقيدة الإسلامية على

حفظ الكليات الخمس: حفظ الدين، النفس، العقل، العرض، والمال.

هدفت دراسة السويلم (2019) إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلابات جامعة الحدود الشمالية بلغ قوامها (316) طالبة وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من بينها: يوجد مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الكلية لعينة الدراسة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة لصالح المتزوجات توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصادية لعينة الدراسة لصالح الطالبات ذوات الدخل المنخفض، فيما عدا الأبعاد (تقبل الذات، النضج الشخصي، والتمكن من البيئة) فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات.

حاولت دراسة العبري (2023) قياس الرفاهية النفسية لطلبة جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان وكذلك مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة، وكذلك طبيعة العلاقة بين المتغيرين باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وقد اختار الباحث عينة صدفية من مجتمع طلبة الجامعة للعام الأكاديمي 2021/2020 م شملت 485 طالباً وطالبة موزعين على كليات الجامعة المختلفة 295 طالبة و 195 طالباً.

وتم تطبيق مقياس رايف للرفاهية النفسية وقد خلصت الدراسة إلى أن طلبة جامعة السلطان قابوس يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية النفسية بنسبة (77%) من العينة تميل للإناث. كما خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين تعزى لمتغير الكلية، وفيما يتعلق بالتحصيل الأكاديمي خلصت الدراسة أن (28%) من طلبة الجامعة يتمتعون بمعدل تراكيبي بين 3.01 – 3.9 (جيد جداً) تميل للطلابات أكثر. وعن العلاقة بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي خلصت الدراسة أن هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

هدفت دراسة مزاري وآخرون (2021) إلى الكشف عن مستوى الرفاه لدى عينة قوامها (50) طالباً جامعياً يدرسون في جامعة لونينسي على بالبلية، حيث أنه في هذا الصدد تمت دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي. و لتحقيق هذه الأهداف تم استخدام مقياس الرفاه النفسي و مقياس التفكير الإيجابي، اعتماداً على المنهج الوصفي نظراً لملائمة نظرياته لطبيعة هذا البحث، وقد دلت النتائج أن الطلبة الجامعيين يتميزون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي، كما تم التوصل إلى وجود علاقة قوية بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى هذه العينة. وتبعد هذه النتائج أوصى الباحثون بضرورة التركيز على دراسة كل أبعاد الرفاه النفسي لدى كل أطياف المجتمع، وكذا بناء برامج تهدف إلى الرفع من مستوى الرفاه النفسي لدى

الطلبة الجامعيين على وجه الخصوص كونهم لبنة المجتمع الراقي والمتقدم.

قام السيد أبو هاشم (1323هـ) بدراسة لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية على عينة قوامها 235 طالباً وطالبةً بالجامعة ودللت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية (الاستقلال الذاتي والتمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهدافة وتقبل الذات) لدى الجنسين.

في حين قامت فتون خربوب (2016م) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بينا لرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي كأحد أساليب التفكير الإيجابي، والتفاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل من جهة اخرى لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من 223 طالب من طلبة جامعة دمشق، منهم 30 طالباً، و223 طالبة. أظهرت النتائج وجود علاقات ايجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل. كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني، والتفاؤل أسهماً دالاً في تفسير التباين في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية.

مشكلة الدراسة:

يعد الرفاه النفسي عاملاً حيوياً في تعزيز الأداء الأكاديمي والاجتماعي لطلاب الجامعات، حيث يساهم في تمكينهم من التكيف مع التحديات الدراسية والحياتية، ويواجه الطالب مجموعة من الضغوط النفسية والأكاديمية التي قد تؤثر سلباً على صحتهم النفسية، مما يعكس أهمية مراعاة هذه العوامل في تعزيز الصحة النفسية للطلاب. كما أن هناك ندرة في الأبحاث التي تتناول بشكل مباشر وشامل موضوع الرفاه النفسي لطلاب الجامعات في السودانية هذا يستدعي إجراء دراسات معمقة لفهم مستوى الرفاه النفسي لدى هؤلاء الطلاب، والعوامل المؤثرة فيه، والتحديات التي يواجهونها، بهدف تطوير استراتيجيات فعالة لدعم صحتهم النفسية، تحاول مشكلة الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية:

- 1/ ما السمة العامة للرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم؟
- 2/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي وفقاً لمتغير النوع (ذكر/أنثى)؟
- 3/ هل توجد فروق في الرفاه النفسي باختلاف التخصص الأكاديمي (علمي/أدبي)؟
- 4/ هل تختلف مستويات الرفاه النفسي باختلاف مكان النشأة (ريف/حضر)؟

5/ إلى أي مدى يسهم كل من التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي في التنبؤ بمستوى الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات في ولاية الخرطوم؟

أهداف الدراسة:

- 1/ تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات في ولاية الخرطوم.
- 2/ التعرف على ما إذا كان مستوى الرفاه النفسي يتغير بناءً على المتغيرات التالية: النوع، المستوى الدراسي، التخصص (علمي/أدبي)، مكان النشأة (ريف/حضر)، ومعدل التحصيل الدراسي.
- 3/ الكشف عن مدى قدرة كل من التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي على التنبؤ بمستوى الرفاه النفسي.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- 1/ تساهم الدراسة في إثراء الإطار النظري حول مفهوم الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات، من خلال تسلیط الضوء على أبعاده المختلفة والعوامل المؤثرة فيه.
- 2/ دراسة الرفاه النفسي تحديد المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تؤثر على صحة الطلاب النفسية.

الأهمية التطبيقية:

- 1/ يمكن أن تعين نتائج الدراسة صانعي السياسات ومتخذي القرار في تبني سياسات تعزيز الرفاه النفسي للطلبة.
- 2/ من خلال نتائج الدراسة يمكن تطوير برامج دعم نفسي وتنفيذ برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز الرفاه النفسي، مما يقلل من معدلات القلق والاكتئاب بين الطلاب.

فروض الدراسة:

- 1/ يتسم الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم بالارتفاع.
- 2/ يوجد فروق دالة إحصائياً في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب النوع.
- 3/ يوجد فروق دالة إحصائياً في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب الكلية.

4/ يوجد فروق دالة إحصائيا في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب النشأة.

5/ يتبايناً تقدير التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي بالرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم.

مصطلحات الدراسة:

الرفاه النفسي:

هو مؤشرات ودلائل سلوكية وانفعالية يعبر من خلالها الفرد عن رضاه عن حياته بشكل تام (Kleither, Peleg,& Ehrenfeld 2007).

التعريف الإجرائي للرفاه النفسي:

مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المبحوثين من مقاييس الرفاه النفسي المعد من قبل ريف (1994م) المستخدم في الدراسة.

حدود الدراسة:

امتدت الحدود الزمانية خلال الربع الأول من العام 2023م، واشتملت الحدود المكانية على طلاب الجامعات بولاية الخرطوم، السودان.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي حيث وصف الظاهرة قيد الدراسة وجمع معلومات عنها ودراستها والتعبير عنها تعبيراً كمياً.

مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم.

عينة الدراسة:

تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة من طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم. تم تصميم قوائم فورم وتوزيعه بشكل عشوائي وقد جاءت خصائص أفراد العينة كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول رقم (1) يوضح توصيف العينة حسب النوع

النوع	النوع	النسبة المئوية
طلاب	54	%45
طالبات	66	%55
المجموع	120	%100

جدول رقم (2) يوضح توصيف العينة حسب نوع الجامعة

الجامعة	النوع	النسبة المئوية
حكومية	91	%75.8
خاصة	29	%24.2
المجموع	120	%100

جدول رقم (3) يوضح توصيف العينة حسب النشأة

النشأة	النوع	النسبة المئوية
حضر	99	%82.5
ريف	21	%17.5
المجموع	120	%100

جدول رقم (4) يوضح توصيف العينة حسب الكلية

الكلية	النوع	النسبة المئوية
أدبية	37	%30.8
علمية	83	%69.2
المجموع	120	%100

جدول رقم (5) يوضح توصيف العينة حسب المستوى الدراسي

النسبة المئوية	النكرار	المستوى الدراسي
%3.3	4	المستوى الأول
%23.3	28	المستوى الثاني
%37.5	45	المستوى الثالث
%11.7	14	المستوى الرابع
%24.2	29	المستوى الخامس
%100	120	المجموع

جدول رقم (6) يوضح توصيف العينة حسب آخر تقدير حصل عليه الطالب

النسبة المئوية	النكرار	آخر تقدير حصل عليه الطالب
%12.5	15	ممتاز
%24.2	29	جيد جداً
%30	36	جيد
%33.3	40	مقبول
%100	120	المجموع

أداة جمع البيانات:

استخدمت استماراة البيانات الأولية والتي تضمنت النوع ونوع الجامعة ومكان النشأة والكلية والمستوى الدراسي وأخر معدل حصل عليه الطالب، وتم استخدام مقياس الرفاه النفسي المعد من قبل ريف (1994م)، الذي يتكون من 42 عبارة موزعة على ستة أبعاد هي: الاستقلالية، الإتقان النفسي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الغرض من الحياة، وقبول الذات. أخضع المقياس لإجراءات إحصائية قبل التطبيق بغرض التحقق من ثبات المقياس.

جدول رقم (7) الثبات بواسطة معامل الفاکرونباخ لمقياس الرفاهية النفسية

الصدق الذاتي بواسطة الجذر التربيعي	معامل الفاکرونباخ	عدد العبارات
0.893	0.798	42

يتضح من الجدول أعلاه أن معاملات الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ لمجموع عبارات مقياس الرفاهية النفسية بلغ (0.798) والصدق الذاتي بلغ (0.893) مما يدل على صدق المجموع الكلي لها موجب عند مستوى (0.001). وقد تم حذف العبارات ذات الارتباط الضعيف والارتباط السالب مما يجعل المقياس صالح للاستخدام وقدراً على قياس السمة موضوع البحث.

إجراءات البحث:

تم توزيع مقياس الدراسة بواسطة google forms على مجموعة من طلاب الجامعات بولاية الخرطوم وتمت الاستجابة للمقياس عن طريق الوسائل المختلفة، وقد بلغ عدد المستجيبين 180 طالب فرد وتم استبعاد عدد 60 فرد لعدم اكتمال الإجابة، وامتدت فترة جمع البيانات شهر، وبعد ذلك تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS واستخدام مجموعة من الاختبارات: معامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ لاختبار الاتساق الداخلي للمقياس، واختبار (ت) للعينة الواحد ولعينتين مستقلتين، واختبار تحليل التباين الآحادي، ومعامل الانحدار الخطي.

عرض وتفسير نتائج الدراسة:

أسفرت الدراسة عن عدد من النتائج ذات الأهمية نستعرضها ونفسرها في هذا الجزء من الدراسة:

نتيجة الفرض الأول:

يتسم الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم بالارتفاع عند مستوى الدلالة 0.01.

جدول رقم (8) يوضح اختبار T للعينة الواحدة لمعرفة السمة العامة للرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم.

حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط المحكي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
120	94.33	84	7.663	20.477	119	0.00	يتسم الرفاه بالارتفاع عند 0.01 دلالة

يلاحظ من الجدول أعلاه والذي يوضح اختبار T لمعرفة ما إذا كان الرفاه النفسي لدى طلاب

الجامعات بولاية الخرطوم يتسم بالارتفاع. حيث يلاحظ ان الوسط الحسابي (94.33) وقيمة ت المحسوبة (20.477) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة، مما يدل على أن الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم يتسم بالارتفاع وعند مستوى الدلالة 0.01

فيما يلي الفرض الأساس في هذه الدراسة المتعلق بمستوى الرفاه النفسي لطلاب الجامعات بالخرطوم الذي جاءت سنته العامة الارتفاع فنذكر بدها بأن الأدبيات المتواترة في هذا الميدان تشير إلى ارتفاع مستوى الرفاه النفسي لفئة الطلاب، فعلى مستوى المنطقة العربية؛ أسفرت دراسة (تلمساني، 2015)، عن ارتفاع مستوى الرفاه الشخصي لدى طلاب الجامعة بالجزائر. وأظهرت دراسة (التميمي وناصر، الزبيدي، 2019م) أن طلبة الجامعة بالعراق يتمتعون بمستوى مقبول من البناء الشخصي. ومستوى متوسط من السعادة النفسية لدى طلبة القصيم بالسعودية (عبد الكرييم ومبروك، 2019م). وفي دراسة (العجمي والهملان ٢٠٢١م) التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكademie بوصفها مؤشرات تنبؤية للرفاه النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت.

الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائيا في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب نوع الطالب.

وأسفر التحليل الإحصائي للبيانات المتعلقة بهذا الفرض عن النتيجة المبينة في الجدول أدناه:

جدول رقم (9) يوضح اختبار T لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب النوع.

المقارنة	العينة	جم	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
طلاب	54	92.41	7.275	118	2.535	0.017		توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الإناث
	66	.8989	7.668					عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح اختبار T لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب النوع. حيث يلاحظ أن القيمة ت المحسوبة

(2.535)، والقيمة الاحتمالية (0.017) وهي دالة مما يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائيةً في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب النوع لصالح الإناث وعند مستوى الدلالة 0.05. وجاءت النتائج في صالح الإناث مقارنة بالذكور. حيث تشير هذه النتيجة إلى أن الإناث أكثر رفاهية وتنظيمًا، وأفضل كفاءةً أكاديميةً من الذكور. وعلل الباحثان النتيجة بأن الإناث لديهن القدرة على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة وخاصةً مع المتطلبات الأكاديمية بطريقة فاعلة، وأن هذا مرده إلى التنظيم الانفعالي الذي تتمتع به الإناث في المواقف الأكاديمية المختلفة، والذي ينعكس إيجابياً على سعادتهن الذاتية ورفاهيتهم مقارنة بالطلبة الذكور، فالذكور حسب رأي الباحثين أكثر انشغالاً بقضايا اجتماعية، مثل الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية والرغبة بالسفر خارج البلد، وهذا مما يقلل من اهتمامهم بعملية الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والتي وبالتالي تحد من قدرتهم على التنظيم الانفعالي وبالتالي تدني شعورهم بالرفاه النفسي في البيئة الأكاديمية.

في الجزائر لم تظهر فروق نوعية في الرفاه النفسي لطلبة الجامعات (أحمد، زقاوة ٢٠٢٠م). أرجع الباحث هذا الأمر إلى السياق الاجتماعي والاقتصادي والثقافي الذي ذابت فيه الفوارق النوعية بشكل كبير ولافت للانتباه، حيث حالة الشعور بالتمتع والبحث عن الرفاه النفسي اضحت في مجتمع متتحول كالجزائر؛ مطلب جميع الأفراد بغض النظر عن جنسهم. وفي الواقع فإن نتائج جل الدراسات جاءت غير متسبة ومتعارضة في مسألة أثر النوع على الرفاه الشخصي. وفي سياق اجتماعي آخر وجد أن الطالبات اليابانيات كان لهن مستوىً أدنى من الذكور مقارنة مع طلاب روسياً لم تظهر لديهم فروق في النوع (& Pilishvili 2017). في حين وجدت فروق لصالح الإناث لدى طلاب عراقيين (التميمي وناصر، ٢٠١٩م). وكشفت بيانات في المجتمع الأسترالي أن المراهقات البالغات لديهن مستويات أعلى في الرفاه الشخصي مقارنة مع المراهقين (Tomyn & Cummins, 2010).

الفرض الثالث:

افتُرِضت الدراسة:

وجود فروق دالة إحصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب الكلية لصالح الكليات العلمية وعند مستوى الدلالة 0.05.

وأسفر التحليل الإحصائي للبيانات المتعلقة بهذا الفرض عن النتيجة المبينة في الجدول أدناه:

جدول رقم (10) يوضح اختبار T لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات

بولاية الخرطوم حسب الكلية.

المقارنة	جم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
أدبية	37	92.95	7.535	118	2.584	0.011	توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الكليات العلمية عند مستوى الدلالة 0.05
	83	1479	7.427				

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب الكلية. حيث يلاحظ أن القيمة (ت) المحسوبة (2.584)، والقيمة الاحتمالية (0.011) وهي دالة مما يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب الكلية لصالح الكليات العلمية وعند مستوى الدلالة .0.05

أورد (العجمي والهملان ٢٠٢١) أن نتائج الدراسات تشير بصورة عامة إلى أن طلبة التخصص العلمي يتسمون برفاهية نفسية وكفاءة أكاديمي وتنظيم انفعالي أكثر من الطلبة ذوي التخصص الأدبي، وذلك لأن نظام التعليم في فصول ذوي التخصص العلمي أكثر ضبطاً وانضباطاً من أنظمة الانضباط في فصول التخصص الأدبي. وعلى الرغم من عدم وجود دراسات سابقة تؤكد أو تنفي هذه النتيجة التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، إلا أن بعض الدراسات كشفت عن أن الطلبة الذين يدرسون في مناخ دراسي أكثر انضباطاً يتسمون بالرفاه النفسي والضبط الذاتي من الطلبة الذين يدرسون في مدارس مسائية أو خاصة.

الفرض الرابع:

توجد فروق دالة إحصائياً في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب النشأة لصالح طلاب الريف وعند مستوى الدلالة .0.05

جدول رقم (11) يوضح اختبار T لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب النشأة.

المقارنة	جم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
----------	-----------	---------------	-------------------	-------------	-----------------	-------------------	-----------

توجد فروق دالة إحصائياً لصالح طلاب الريف عند مستوى الدلالة 0.05	0.021	2.687	118	7.575 7.671	93.82 96.62	99 21	حضر ريف
---	-------	-------	-----	----------------	----------------	----------	------------

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب النشأة. حيث يلاحظ أن القيمة (ت) المحسوبة (2.687)، والقيمة الاحتمالية (0.021) وهي دالة مما يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً في الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب النشأة لصالح طلاب الريف وعند مستوى الدلالة 0.05.

أشارت نتائج دراسة عبد الرحمن، همت محمد وآخرون (٢٠٢٠م) لوجود علاقة بين الإردهار النفسي وبين الريف بينما لا توجد هذه العلاقة بين الحضر وتنفس الباحثة ذلك بالتطور العمراني الحديث في الريف فهي الآن تشبه بشكل كبير المدن مع وجود المساحات الخضراء التي تريح العين وتدعى إلى الشعور بالراحة النفسية ووجود المنازل على مساحات كبيرة تتكون من عدد من الطوابق والغرف أدى إلى حصول المراهقين على خصوصية قد لا يتمتع بها مراهق المدينة بسبب عدد الغرف المحدود في الشقة، وكثافة السكان في المدن، فالريف يساعد على الاسترخاء والبعد عن حياة المدن المعقدة. وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Fadda D. et al, 2015) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الأداء النفسي الإيجابي والبيئة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (نبيل جبرين، جباره عبد تلامه، 2016) التي أوضحت وجود فروق بين متوسطات درجات الشعور بالعافية النفسية وفقاً لمتغير مكان السكن (قرية - مدينة) لصالح الطلبة الريفيين.

الفرض الخامس:

وقد نص على ما يلي:

يتنبأ تقدير التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي بالرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم.

جدول رقم (12) يوضح اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة العلاقة بين الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم حسب المستوى الدراسي وأخر تقدير حصل عليه الطالب.

القدرة التنبؤية بالرفاه النفسي في ضوء متغيري تقدير التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي لدى

عينة البحث.

المتغير	بيتا B	قيمة المحسوسة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R square	ف المحسوسة F	القيمة الاحتمالية
تقدير التحصيل الدراسي	0.702	8.291	0.810	0.723	10.371	0.000
	0.633	6.213	0.762	0.749	6.215	0.000

من الجدول أعلاه والذي يوضح اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط لاختبار التنبؤ الرفاه النفسي في ضوء متغيري تقدير التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي.

أظهرت النتائج في التحصيل الدراسي متغير حيث بلغت قيمة بيتا (0.702) وقيمة (ت) المحسوسة (8.291) بمستوى دلالة (0.000)، كما أظهرت النتائج قيمة معامل الارتباط R بقيمة (0.810) ومعامل التحديد R square (0.723) حيث أن متغير التحصيل يفسر ما نسبته (81%) من التباين في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم ، وأن (19%) من التباين يرجع لعوامل أخرى وعند مستوى دلالة 0.01.

كما أظهرت النتائج في متغير المستوى الدراسي حيث بلغت قيمة بيتا (0.633) وقيمة (ت) المحسوسة (6.213) بمستوى دلالة (0.000)، كما أظهرت النتائج قيمة معامل الارتباط R بقيمة (0.762) ومعامل التحديد R square (0.749) حيث أن متغير التحصيل يفسر ما نسبته (76.2%) من التباين في الرفاهية النفسية، وأن (23.8%) من التباين يرجع لعوامل أخرى وعند مستوى دلالة 0.01. تفسير ذلك أن متغيري تقدير التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي لهما قدرة تنبؤية عالية بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم. ويعد التحصيل الأكاديمي من العوامل الأساسية التي تؤثر على الرفاه النفسي لطلاب الجامعات. فالنجاح الأكاديمي يعزز من ثقة الطالب بنفسه وينحنه شعوراً بالإنجاز والقدرة على تحقيق أهدافه، مما ينعكس إيجابياً على صحته النفسية. بالمقابل، قد يؤدي الأداء الأكاديمي المتدني إلى شعور بالإحباط والقلق، مما يؤثر سلباً على الحالة النفسية للطالب. والعلاقة بين التحصيل الدراسي والرفاه النفسي ليست أحادية الاتجاه؛ فالرفاه النفسي الجيد يمكن أن يسهم أيضاً في تحسين الأداء الأكاديمي. الطلاب الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يكونون أكثر قدرة على التركيز والتفاعل الإيجابي مع البيئة التعليمية، مما يسهم في تحقيق نتائج دراسية أفضل. هذا التفاعل المتبادل يشير إلى

أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية للطلاب باعتباره جزءاً من استراتيجيات تحسين التحصيل الأكاديمي. بالإضافة إلى ذلك، يلعب الدعم الاجتماعي والأكاديمي دوراً مهماً في تعزيز كل من التحصيل الدراسي والرفاه النفسي. وجود شبكة دعم من الأصدقاء، والأسرة، والمرشدين الأكاديميين يمكن أن يوفر للطلاب الموارد النفسية والعاطفية الازمة للتغلب على التحديات الأكademie والشخصية. هذا الدعم يسهم في خلق بيئة تعليمية محفزة تعزز من رفاه الطالب وتدعيم نجاحه الأكاديمي.

الوصيات:

1/ **تعزيز الرفاه النفسي:** إن تعزيز الرفاه النفسي مسؤولية مشتركة تتطلب تكاتف جهود الوالدين، المربين، المعلمين، المناهج التعليمية، الإعلام، والسياسات العامة للدولة. يجب العمل على توفير بيئة داعمة تسهم في تحسين الصحة النفسية لدى الشباب.

2/ **تأصيل وتوطين المعارف النفسية:** يعد السودان وعدد مقدر من الدول الإسلامية؛ الإفريقية والعربية من المجتمعات الفتية مما يقتضي توجيه اهتمام أكبر لرفاه الشباب، حيث لا يمكننا الاعتماد فقط على المعرفة الغربية، بل يجب أن نسعى لإنتاج معارف أصيلة تلائم احتياجات الشباب وهمومهم، وتناول الرفاه النفسي بما يتماشى مع الثقافة السائدة والظروف الاجتماعية في هذه المجتمعات.

3/ **تقييم الثورات والهجرة كظواهر نفسية:** النظر إلى الثورات والهجرة من منظور نفسي إيجابي، حيث يمكن أن تكون الثورات تعبيراً عن رغبة في التغيير للأفضل، ومؤشرًا على الصلابة النفسية لشعوب تسعى إلى تحسين واقعها. كما ينبغي أن تكون الهجرة خطوة مدروسة، يسعى من خلالها الأفراد لتحقيق أهداف واضحة، مع استجلاب نفع يعود بالفائدة على مجتمعاتهم الأصلية. لذا، يجب أن تنظر المجتمعات إلى هذه الظواهر بوصفها مؤشرات تتسق مع بعد النمو الشخصي الذي يمثل رغبة الفرد في التعلم المستمر، والافتتاح على تجارب جديدة، وتطوير قدراته الذاتية من خلال الاستفادة من الخبرات، وليس فقط باعتبارها مشكلات اجتماعية.

الخاتمة:

ختاماً نشير إلى أن هذا البحث قد هدف إلى معرفة مستوى الرفاه النفسي لطلاب الجامعات واستمد أهميته من أهمية الشريحة مجتمع الدراسة فقد ظل الشباب في محيطنا الإقليمي هدفاً بحثياً لتقدير أثر ارتدادات موجات الربيع العربي وما تلاها عليه، والسودان ليس بمعزل عن هذا. فالسودان يعد ديمغرافياً دولة فتية من حيث سعة الفئة العمرية الشبابية كما يعد دولة بحثاً لم يستغل إلا بيسير من موارده الطبيعية الغنية. وبما أن الرفاه النفسي يتأثر بالدراوين الداخلية للفرد ونظرته للحياة والكون وتطوراته نحو

المستقبل، مثلما يتأثر بالعوامل الخارجية والمحيطة كطبيعة النظام السياسي والمستوى الاقتصادي والاجتماعي السائد، فالسودان يعاني حالة من الاضطراب السياسي وتدنٍ (غير مبرر) في المستوى الاقتصادي والاجتماعي، ويمثل الشباب الرافعة التي ينتظر منها أن تتحقق للسودان ما يستحق من تنمية اقتصادية واجتماعية ورفاهية، حتى يكون ذلك، يجب أن يتمتع الشباب بالرفاه النفسي الذي يؤهلهم لتحقيق إمكانياته لحدها الأقصى ومن ثم تحقيق إمكانيات بلده لحدها الأقصى فالعلاقة بينهما علاقة تفاعلية.

وقد أسفرت الدراسة عن نتيجة أساسية مفادها تميز السمة العامة للرفاه النفسي لدى الطلاب بالارتفاع؛ وهذه بشارة بتوفير العناصر المكونة للرفاه من قبول للذات، وتحكم واستقلالية، وعلاقات إيجابية، ونمو شخصي، وإنجاز، ووجود معنى للحياة، وأهداف لها، وهذه بدورها تمثل وعدا حسناً لما يمكن أن يكون عليه السودان فيما يستقبل من أمره.

المراجع والمصادر

أولاً المراجع العربية:

- بخيتة، محمد زين. الطمأنينة النفسية لدى طلاب جامعة الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية بولاية الخرطوم. *مجلة جامعة الزيتونة*، 4(2)، 27-1. 2022.م.
- خرنوب، فتون محمود. الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 14(1)، 217-242. 2016.م.
- سناتي، لبني، & جلال الدين، بوعطيط. الرفاهية النفسية: مدخل نظري. *مجلة المصباح*، 3(2)، 58-73. 2023.م.
- السويلم، سليمان عبد الله، و سارة. الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية (السعودية) في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة البحث العلمي في التربية*. 2019.م.
- العبرى، هلال سالم. الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عُمان. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 7(1)، 42-20. 2023.م.
- كركوش، فتيحة، و أكتوف، نسيمة. إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل علم النفس الإيجابي. *مجلة الناصرية*، 15(1)، 235-259. 2024.م.
- مزاري، سهلة، بهير، حمزة، و بروزان، حبيبة. الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. *دراسات نفسية و تربوية*، 37(1)، 42-55. 2021.م.
- أبو هاشم، السيد محمد. النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 20(81)، 268-350. 2010.م.

- Andrews, F. M. 1991. Stability and change in levels and structure of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 25, 1-30.
- Carmelo, V., Gonzalo, H., Rahona, J. J., & Gomez, D. 2009. Psychological well-being and health: Contributions of positive psychology. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud / Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-27.
- Diener, E. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dierendonck, D. V., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, S. A., & Moreno-Jiménez, B. 2008. Ryff's six-factor model of psychological well-being: A Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479.
- Kreitler, S., Peleg, D., & Ehrenfeld, M. 2007. Stress, self-efficacy and quality of life

- in cancer patients. *Psycho-Oncology*, 16, 329–341.
- McKenna, M., & Collins, J. 2010. Current issues and challenges in chronic disease control. In Remington, P. L., Brownson, R. C., & Wegner, M. V. (Eds.), *Chronic disease epidemiology and control* (3rd ed., pp. 374–385). American Public Health Association.
 - Negovan, V. 2010. Dimensions of students' psychological well-being and their measurement: Validation of a students' psychological well-being inventory. *Europe's Journal of Psychology*, 2, 85–104.
 - Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
 - Ryff, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
 - 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. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
 - Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
 - Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080–1102.