



جامعة يحي فارس المدية  
مخبر البحوث النفسية والاجتماعية



# علم النفس الإيجابي

## بين الواقع والآفاق

الجزء الأول

إشراف:

- د. يزيد شويعل
- د. نبيل ولد محي الدين
- د. فريد بكيس
- د. هناء شريفي

إعداد: مجموعة من الباحثين

منشورات مخبر البحوث النفسية والاجتماعية المدية



# جَمِيعُ الْحَقُوقِ مَحْفُوظَةٌ

عنوان الكتاب: علم النفس الإيجابي بين الواقع والآفاق

الجزء الأول

المؤلف: مجموعة من المؤلفين

الملاحة

للطباعة والنشر والتوزيع

تعاونية الفلاح، العلمة ولاية سطيف

البريد الإلكتروني: dar.elmaher@outlook.fr

الهاتف الثابت: 036.48.00.17

النقال: 0777.23.38.83

واتساب: 00213777233883

ISBN : 978-9931-762-54-6

D.L : 02-2021

## أعضاء اللجنة العلمية للكتاب

الرقم	الأسم واللقب	الجامعة
01	د. أمين مخنفوطي	جامعة يحي فارس المدية
02	د. فتحية عبد القادر شكراوي	جامعة يحي فارس المدية
03	د. وادة فتحي	جامعة قسنطينة 2
04	د. جمال بلبكاي	المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي سكيكدة
05	د. صونيا عيواج	جامعة باتنة 1
06	د. لخضر شتوي	جامعة يحي فارس المدية
07	د. صابر بحري	جامعة سطيف 2
08	د. سميرة مرداس	جامعة يحي فارس المدية
09	د. حاج الله مصطفى	جامعة يحي فارس المدية
10	د. سهام بوخاري	جامعة الجزائر 2
11	د. أمال بوكايس	المركز الجامعي تيبازة
12	د. بختان عبد القادر	جامعة 8 ماي 1945، قلمة
13	د. صدقاوي كمال	جامعة ابن خلدون، تيارت
14	أ.د. عاصم شحادة علي	الجامعة الإسلامية العالمية، ماليزيا
15	د. عبد القادر بوطالب	جامعة عبد المالك السعدي، المغرب
16	أ.د. صالح تخير راهي	جامعة واسط، العراق
17	د. صفوت حسن عبد العزيز	مركز البحوث التربوية - وزارة التربية - الكويت
18	د. أمال بن يوسف	جامعة يحي فارس المدية
19	د. مأمون عبد الكريم	مركز الجامعي آفلو الأغواط
20	د. علي فارس	جامعة سطيف 2
21	د. سميرة عمامرة	جامعة لخضر حممة الوادي

## فهرس المحتويات

9	علم النفس الإيجابي: المفهوم، التطور التاريخي، والأهداف. د. ترة نورة
21	الجذور التاريخية لعلم النفس الايجابي من خلال اطاره النظري، المفاهيمي، الفلسفي، والمنهجي. د. وليد العيد د. بورجة عبد المالك
36	علم النفس الايجابي: مفهومه، نشاته وتطوره التاريخي. ط. د. صبرين فرجاني د. النوي بالطاهر
42	علم النفس الايجابي، مفهومه، وتطبيقاته في المجال الإكلينيكي د. فتحة عبد القادر شكراوي
58	مقاربة نظرية لبعض مفاهيم علم النفس الايجابي (نظرية علم النفس الفردي أنموذجا). د. حوحو عائشة د. حوحو ريان.
70	الاطار المرجعي لقوى الانسان. د. موفق دهبية د. حداش خديجة
80	جودة الحياة الوجه الآخر لعلم النفس الإيجابي (مقاربة نظرية) لكصاصي فضيلة د. بونعني فريد أ. د. رشيد سالمى
107	لحو منحى جديد في علم النفس (قراءة في اهم موضوعات علم النفس الايجابي: (السعادة، جودة الحياة، التفاؤل، المرونة النفسية، الذكاءات المتعددة). أ. حفصي سعاد د. عاشوري صونيا
122	نوعية الحياة النفسية وفقا لنموذج رايك وعلاقتها بتقدير الذات لدى المصابين بالقصور الكلوي المزمن من منظور علم النفس الايجابي. د. لطرش خديجة ط. د. إسماعيل دريوش
138	متطلبات تحقيق جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي. د-شبنار سامية أ. بولحال آبة
155	جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي. د. عتيقة سعدي
166	جودة الحياة الزوجية. د. بلعباس نادية
189	علم النفس الإيجابي والذكاء الإنفعالي (دراسة تحليلية) ط. د. حفصة بن محجوب د. فريد بكيس

209	قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي. د. زقاوة احمد
226	سيرورة الرجوعية وطبيعة ميكانزمات الدفاع المستعملة كمنط فعال في علم النفس الايجابي. د. فراحتة دنيا د. يزيد شويعل
245	المناعة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي عند عينة من طلبة الجامعة. د. أسماء بوعود ط. د. حميسي فاطمة الزهراء
265	مستوى الشعور بالسعادة لدى عينة من المراهقين الجزائريين د. عيسى تواتي إبراهيم د. فتحي وادة
283	علم النفس الإيجابي ودوره في دعم شعور تعلق الشباب بالسعادة فيما بعد الإدمان. (دراسة عن ثلاثة حالات من المدمنين) د. خيرة بودرقة د. نبيل ولد محي الدين
315	التدفق النفسي. د. قادري فريدة.
325	المجابهة الإيجابية وأساليبها. أ. سعاد بوسعيد
345	تطبيقات علم النفس الإيجابي في مكان العمل قراءة سيكولوجية. د. خرموش منى د. بحري صابر
360	مقاربة نظرية حول الرضا عن الحياة لدى المسنين وبرامج رعايتهم. أ. معنصر مسعودة
375	الصلابة النفسية كمؤشر للصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي - دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة - د. عيواج صونيا د. وادة فتحي
390	السعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين ( جامعة زيان عاشور بالجلفة انموذجا) د. داودي خيرة د. مرصالي حورية
408	الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لطلاب الجامعة. "دراسة ميدانية" ط. د. سليمة بوسعيد
427	فاعلية إستراتيجيات الرأسمال النفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ والطلبة: دراسة ميدانية بولاية سعيدة د. عينو عبد الله

قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي.  
Measurement of Subjective Wellbeing Level of Secondary and  
University students

د. زقاوة احمد

أستاذ محاضر قسم 'أ'

جامعة الشهيد أحمد زبانة - غليزان

a\_zegaoua@yahoo.fr

**ملخص:** هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة، على ضوء متغير الجنس والمستوى الأكاديمي. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي المستند على مقياس الرفاه الشخصي (SWB) المصمم من قبل كومينس (Cummins,2003) بلغت عينة الدراسة من التلاميذ والطلاب (100) فردا. وأشارت نتائج الدراسة أن مستوى الرفاه الشخصي جاء مرتفعا، حيث إحتل مجال التدين الرتبة الأولى والشعور بالأمن نحو المستقبل جاء في الرتبة الاخيرة. وبينت النتائج عدم وجود فروق دالة تعزى الى متغير الجنس والمستوى الأكاديمي.

**كلمات مفتاحية:** الرفاه الشخصي، علم النفس الإيجابي، التعليم الثانوي، التعليم الجامعي

**ABSTRACT:** The current study aimed at revealing the level of Subjective Wellbeing for a sample of high school students and university students, in the light of the gender variable and the academic level. To achieve this, the researcher used the descriptive analytical method based on the personal well-being scale (SWB) designed by (Cummins, 2003) The sample of the students was (100) individuals. The results of the study indicated that the level of personal well-being was high, as the field of religiosity ranked first and a feeling of security towards the future came in the last rank. The results indicated that there are no significant differences attributed to gender and academic level.

**Key- words:** Subjective Wellbeing- Positive psychology- students

. مقدمة:

إزداد وعي الباحثين بأهمية دراسة الفضائل والمشاعر الإيجابية للإنسان وأساليب تطويرها وتنميتها لإستثمارها فيما ينفعه ويشعره بالراحة والطمأنينة. ويعود الاهتمام بالجانب المشرق من الحياة الداخلية للفرد الى الفلسفات القديمة كالصينية والهندية واليونانية، وقد اشتهر ابيقور (270-342 م) بنظريته في اللذة، ويرى أن الإنسان لا يستطيع أن يصل الى الحياة السعيدة مالم يجي على نحو فاضل بالفعل، والحياة الفاضلة مصدر للذة من حيث هي كذلك. (جوناثان وأرمسون، د.ت، ص 21). وقد أرسى التيارات القديمة مفاهيم اللذة والمتعة والحياة المثلى

## قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي

وجعلتها من الغايات السامية التي ينشدتها الإنسان ككائن يسعى نحو الفضيلة والراحة الأبدية والتخلص من الأمراض وكل ما يعكر صفو النفس ويؤذي الجسد. كما كان لهذه المفاهيم حضوراً كبيراً في الفكر الإسلامي والحضارة الإسلامية، حيث أعطى لها فلاسفة الإسلام إهتماماً كبيراً لإرتباطها بالعقيدة الإسلامية التي جاءت أصلاً لحفظ الكليات الخمس وهي: حفظ الدين، النفس، العقل، العرض والمال. وجاء مفهوم الحياة الطيبة" في القرن الكريم كهدف سامي يسعى إليه الانسان من خلال العمل الصالح والايمان بالله تعالى، قال تعالى: مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ } (سورة النحل الآية 97). وجاء في تفسير الآية: أن الحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أية جهة كانت، وقال علي بن ابي طلحة عن ابن عباس: هي السعادة" (ابن كثير، 2012، ص 859). وقد اعتنى فلاسفة الإسلام بموضوع السعادة وراحة البال؛ وقدموا فيه اسهامات مميزة، من أبرزهم أبو نصر محمد الفارابي (874-950م) الذي كتب "تحصيل السعادة" و" آراء أهل المدينة الفاضلة" حيث فرق فيه بين السعادة المادية والسعادة الروحية وهي أن تصبح "نفس الانسان من الكمال في الوجود الى حيث لا تحتاج في قوامها الى مادة" ويعتبرها الفارابي هي غاية الغايات من الوجود البشري " فالسعادة هي الخير المطلوب لذاته، وليست تطلب أصلاً ولا في وقت من الأوقات لينال بها شيء آخر، وليس وراءها شيء آخر يمكن ان يناله الإنسان أعظم منها (الفارابي، 1991: 101). وكتب الكندي (805-873م) رسالة سماها " الحيل في دفع الأحزان"، وذكر فيها أن الحماية من حدوث الأشياء المحزنة تتم عن طريق العيش وفق تمام طبيعته، وطلب الحسن من القبح، والإيمان بوجود الخير عند حصول الشر، وطرده الخوف والتسلح بالرجاء، والاعتقاد بإمكانية ظهور الحياة من تجربة الموت. (بدوي، 1973: 101). كما يعتبر ابن القيم الجوزية واحداً من العلماء الذين أثروا الفكر الصوفي والنفسي بكتابات عديدة ومتنوعة حول الإنسان وسعيه نحو السعادة وراحة البال، فألف كتابه الشهير " مفتاح السعادة و منشور ولاية العلم والإرادة"، وأكد فيه على العلاقة بين الجانبين (المعرفي والوجداني) والجانب الروحي المتمثل في السعادة، واعتبر أن نهاية (كمال) سعادة العبد الذي لا سعادة له بدونها ولا حياة له إلا بما أن تكون إرادته متعلقة بالمراد الذي لا يبلى، وهمته مسافرة الى حضرة الحي الذي لا يموت. (عشوي، 2015: 73).

غير أن علم النفس المعاصر منذ نشأته كرس اهتمامه أكثر على معاناة الإنسان وتعاسته أكثر من إهتمامه بأسباب ونتائج الأداء والمشاعر الإيجابية (Ryff, 1989)، ويشير مارتين سيلجمان (أحد المؤسسين لعلم النفس الإيجابي) أن علم النفس انحصر في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في شخصية الانسان وتخليصه من الإضطرابات النفسية وحل مشكلاته السلوكية

## قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي

دون الاهتمام بالجوانب الإيجابية وتطوير مهاراته الحياتية، وكانت هذه خطيئة علم النفس في تاريخه العلمي والمهني حتى عام 1998 (نقلا عن معمريه، 2010). ويمكن أن تكون للمواقف الصعبة التي مر بها الأفراد والمجتمعات دورا في هذا التوجه، فالحرين العالميتين ومخلفاتها الوخيمة ساهمت بشكل كبير في تكريس البحث ودراسة الأمراض والاضطرابات والصدمات النفسية والعقلية للأفراد. وينسحب هذا على الحروب والنزاعات الداخلية في المجتمعات العرقية والدينية والاثنية التي لاتزال مستمرة بشكل مرعب في العديد من المناطق. ويعتبر هذا العامل واحدا من الأسباب المباشرة لتوجه الباحثين وعلماء النفس والاجتماع نحو دراسة الآثار السلبية ومعالجة معانات الانسان.

ويمكن اعتبار 1999 نقطة انعطاف في تاريخ علم النفس الإيجابي، وبداية تأسيس لمفاهيم جديدة معبرة عن قدرات الانسان وامكانياته وطاقاته الإيجابية القادرة على مواجهة تحديات الحياة والصعوبات التي يلاقها، والبحث عن ماهو أفضل له في الحياة. وقد عقد في هذه السنة أول مؤتمر لعلم النفس الإيجابي؛ وتزايد الاهتمام أكثر بموضوعاته، وأسست مجلات خاصة بالسعادة ونشرت المئات من البحوث والمسوحات الدولية والإقليمية حول علم النفس الإيجابي (عبد الله، 2016: 539).

ويعتبر الرفاه الذاتي Subjective Wellbeing مفهوم بارز في علم النفس الإيجابي (Kulaksızoğlu & Topuz, 2014)، وهو مؤشر هام للصحة النفسية والجسدية للفرد والحالة الوجدانية التي يتمتع بها وتلعب الخبرات والمواقف دورا مهما في تشكيلها ونمائها. وتشير غالبية الدراسات أن الرفاه الشخصي يتأثر بالدوافع الداخلية للفرد ونظرته للحياة والكون وتطلعاته نحو المستقبل، مثلما يتأثر بالعوامل الخارجية والمحيطية كطبيعة النظام السياسي والمستوى الاقتصادي والاجتماعي السائد (Hoorn, 2008: 2015) وقد إهتمت الأبحاث العربية والغربية بالتركيز على التحقق من علاقة الهناء الشخصي بمتغيرات أخرى مثل الرضا عن الحياة، السعادة، التعلم، معنى الحياة، التدخين، وهوية، وإذا كانت النتائج تتقارب في العديد من الأبحاث؛ فإنها تتنافر وتختلف في بعضها الآخر خصوصا في المتغيرات الديمغرافية كالجنس والعمر والدخل. ونظرا للتحويلات السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي يمر بها المجتمع الجزائري في الآونة الأخيرة والتي تؤثر دون شك في مشاعر الأفراد وتوجهاتهم نحو الحياة، فإن الحاجة الى دراسة الرفاه النفسي لدى الشباب خصوصا؛ يمثل أولوية في البحث النفسي والتربوي ولبنة أخرى لفهم أعمق للسلوك الإيجابي والعوامل المؤثرة فيه.

### مشكلة الدراسة:

بناء على ماسبق عرضه في المقدمة، إتضح أهمية تناول موضوعات علم النفس الإيجابي كونها من العوامل المؤثرة والموجهة للسلوك نحو ما هو أفضل. وقد تكون النتائج التي تفرزها مثل هذه الدراسات مصدرا هاما للمشتغلين بالتنمية والرعاية الصحية والنفسية والتعليمية. كما أن العمل على تتمين الفضائل وتعزيز الإيجابية في الفرد هو محفز قوي للدافعية والابداع. وقد أجريت العديد من الدراسات الميدانية على البيئة الجزائرية حول الهناء الشخصي أو ما يسميه البعض بالارتياح النفسي (مسعودي، 2016؛ تلمساني، 2015؛ Tiliouine & cummins, 2009)، والسعادة، جودة الحياة، معنى الحياة (عبد الخالق وآخرون، 2017؛ معمري، 2012؛ Tiliouine, 2014)، وهي كلها دراسات تمت في فترات زمنية متباينة وسياقات اجتماعية مختلفة، ومع تطور الأوضاع في الجزائر؛ فإن مواصلة البحث لمعرفة مستوى الرفاه الشخصي لدى الشباب في هذه الفترة التي تعرف تقلبات وتغيرات سياسية واجتماعية؛ يعد أمرا ذا أهمية. ويشعر الباحث أن العديد من المظاهر والسلوكيات الإيجابية التي تولدت عن الحراك منذ 22 فيفري 2019 هي دافع قوي لتقصي أغوار الذات الجزائرية واستكشاف الفضائل والقوى الإنسانية والعمل على استثمارها وتحويلها الى برامج ارشادية وقائية. وعليه فإن مشكلة البحث الحالي تتجلى في محاولة الإجابة عن السؤال التالي: مامستوى الشعور بالرفاه الشخصي لدى الشباب من التعليم الثانوي والتعليم الجامعي؟

### فرضيات الدراسة:

- تتوقع مستوى متوسط للهناء الشخصي لدى عينة الشباب.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في الرفاه الشخصي تعزى الى متغير الجنس
- لا توجد فروق دالة احصائيا في الرفاه الشخصي تعزى الى متغير المستوى الأكاديمي.

### أهداف البحث:

هدفت الدراسة الى تحقيق مايلي:

- الكشف عن مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي وطلبة الجامعة.
- معرفة الفروق في مستوى الرفاه الشخصي حسب الجنس والمستوى الأكاديمي.

### مفهوم الرفاه الشخصي:

يعتبر من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي؛ وهو يعبر عن المشاعر الإيجابية والارتياح النفسي تجاه الذات والحياة والعلاقات العامة. ويعتبره البعض بأنه بناء ذو خمسة أبعاد أساسية: التأثير الإيجابي، الارتباط، العلاقة، المعنى، الأهداف والانجاز (Kulaksızoğlu & Topuz, 2014). ويعرفه آخرون بأنه تقييمات الفرد المعرفية والوجدانية لحياته الشخصية وهي تشمل ردود الأفعال



## قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي

الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا وتحقيق الذات والانجاز، وعليه فإن الرفاه الشخصي مفهوم يتضمن خبرة المشاعر السارة؛ وانخفاض مستويات الحالة المزاجية السلبية، وارتفاع مستوى الرضا عن الحياة والخبرات الإيجابية (Diener, Lucas, & Oishi, 2002, p 63).

ويعرفه معمريه (2010) بأنه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الانسان، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية.

وقد ساهمت الأبحاث في تطوير عدة نماذج للرفاه الشخصي، منها نموذج ريف (Ryff, 1989) الذي يتضمن ستة مكونات، وهو نموذج يقوم على افتراض مفاده أن الأفراد يسعون جاهدين للعمل بشكل كامل لتحقيق أهدافهم المتعلقة بالرفاهية النفسية وهي تشمل:

- التقييم الإيجابي للذات وماضي الفرد (قبول الذات) Self-Acceptance ؛

- الشعور بالنمو الشخصي Personal Growth ؛

- الاعتقاد بأن الحياة هادفة وذات مغزى (الهدف من الحياة) Purpose in Life ؛

- علاقات جيدة وإيجابية مع الآخرين Positive Relations ؛

- القدرة على إدارة الذات والمحيط بشكل فعال (التحكم البيئي) Environmental Mastery ؛

- الشعور بالاستقلالية Autonomy

وإجرائيا يستعمل الرفاه الشخصي في الدراسة الحالية من خلال الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال مقياس كومنس (Cummins, 2003)، وتكون الدرجة القصوى 90 اما الدرجة الدنيا فهي 0.

اجراءات الدراسة:

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة، من مستوى التعليم الثانوي وطلبة التعليم الجامعي.

جدول (1) يبين مواصفات عينة الدراسة

العينة الثانوية	العدد	الذكور	الإناث	النسبة
التعليم الثانوي	51	21	30	51%
التعليم الجامعي	52	16	36	52%
المجموع	103	36	64	

أداة الدراسة:

استخدمت الدراسة مقياس الرفاه الشخصي الذي صممه كومينس (Cummins, 2003) وقام تلبوين بتطويره وإضافة فقرة حول الحياة الروحية أو التدين. ويعتبر مقياس الرفاه الشخصي كمؤشر عالمي يقيس الرضا عن مجالات الحياة: المستوى المعيشي، الأمن، الصحة، العلاقات مع الآخرين، الانتماء، الأمن حول المستقبل، التدين. تتم الإجابة عن الفقرات وفق سلم يتدرج من نقطة 0 (غير راض إطلاقاً) إلى النقطة 10 (راض بشدة).

إجراء عمليات القياس السيكمومترية:

الصدق: قام الباحث بإعادة حساب صدق الاتساق الداخلي ودلت النتائج على ارتفاع قيم الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2) معمل الارتباط بين الإبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

الرقم	الإبعاد	قيم الارتباط
1	المستوى المعيشي	.634**
2	الصحة	.634**
3	الإنجازات	.656**
4	العلاقات	.528**
5	الأمن	.718**
6	الانتماء	.734**
7	الأمن المستقبلي	.686**
8	التدين	.558**

الثبات: بلغت قيمة ألفا (0.75) وهي قيمة عالية وتقرب من قيم الثبات التي قدمتها دراسات سابقة، حيث بلغت في دراسة مسعودي (0.77) وفي دراسة تلمساني (0.77).

عرض النتائج:

نتائج الفرضية الأولى ونصها: "نتوقع وجود مستوى متوسط من الرفاه الشخصي لدى عينة الطلبة الثانويين والجامعيين؟ وللتحقق من الفرض تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

الجدول (3) مستوى مؤشر الرفاه الشخصي لدى عينة الدراسة ككل

الأبعاد	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
---------	---------	-------------------	---------

## قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي

		الحسابي	
6	2.69	6.88	الرضا عن المستوى المعيشي
2	2.71	7.83	الرضا عن الحالة الصحة
7	2.59	6.25	الرضا عن الإنجازات في الحياة
5	2.67	7.19	الرضا عن العلاقات الشخصية
4	2.63	7.52	الشعور بالأمن
3	2.54	7.53	الشعور بالانتماء للمجتمع
8	2.96	5.82	الشعور بالأمن حول المستقبل
1	2.14	8.19	الرضا عن الحياة الروحية والتدين
	15.21	64.02	المؤشر العام للرفاه الشخصي

يظهر الجدول أن المتوسط الحسابي للرفاه الشخصي بلغ (64.02) بانحراف معياري قدره (15.21)، ومقارنة بالمتوسط النظري الذي يساوي (40) فإنه يمكن القول أن مستوى الرفاه الشخصي كان مرتفعاً أو فوق المتوسط. وعلى مستوى الأبعاد الثمانية، فقد جاء المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري وهو (5)، وتراوح المتوسط الحسابي بين (5.82-8.12). وقد جاء مجال الرضا عن الحياة الروحية أو التدين في الرتبة الأولى بمتوسط قدره (8.19)، وجاء مجال الرضا عن الصحة في الرتبة الثانية بمتوسط قدره (7.83)، ومجال الشعور بالانتماء للمجتمع في الرتبة الثالثة بمتوسط قدره (7.53)، في حين جاء مجال الشعور بالأمن حول المستقبل في الرتبة الأخيرة بمتوسط قدره (5.82). تبرز لنا النتائج أن المجالات الثمانية تحصلت على نسب تفوق 50% من الرفاه الشخصي لدى التلاميذ والطلاب وهي تتراوح بين (61.61% و85.53%) مثلما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (4) المقارنة بين الطلبة الثانويين والطلبة الجامعيين في مؤشر الرفاه الشخصي

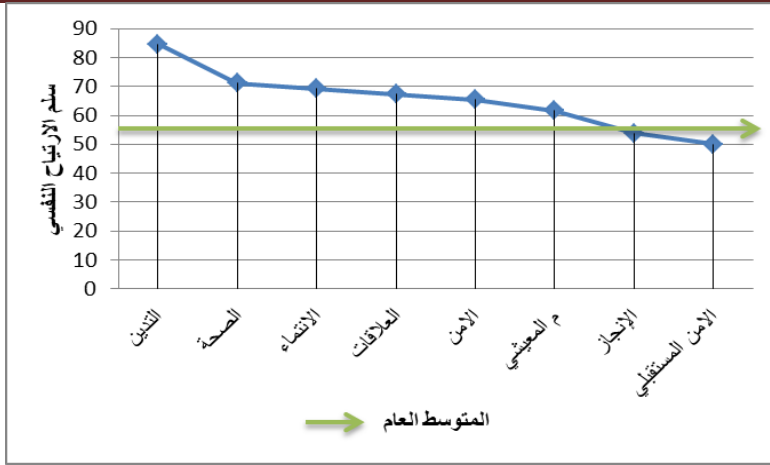
الفروق	الطلبة الجامعيين ن=52			الطلبة الثانويين ن=51			الأبعاد
	الترتيب	م	ع	الترتيب	%	م	
0.06	6	61.53	6.92	6	60.78	6.86	الرضا عن المستوى المعيشي
0.49	2	71.15	8.04	3	72.54	7.55	الرضا عن الحالة الصحة

## قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي

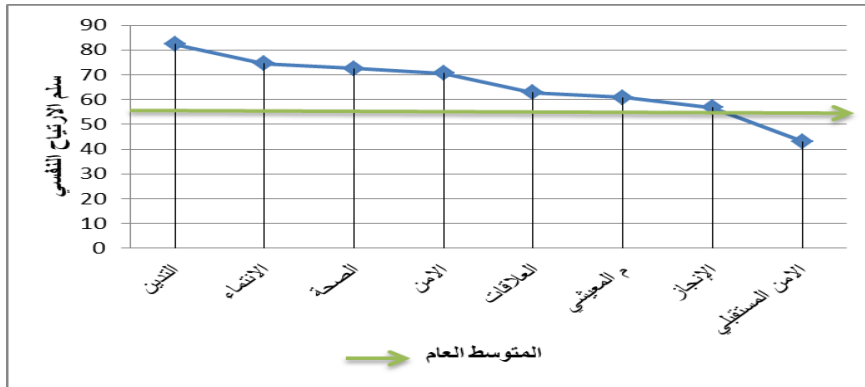
0.23	7	53.84	6.33	7	56.86	6.10	الرضا عن الإنجازات في الحياة
0.13	4	67.3	7.25	5	62.74	7.12	الرضا عن العلاقات الشخصية
0.01	5	65.38	7.50	4	70.58	7.51	الشعور بالأمن
0.15	3	69.23	7.52	2	74.5	7.67	الشعور بالانتماء للمجتمع
0.12	8	50	5.87	8	43.13	5.75	الشعور بالأمن حول المستقبل
0.17	1	84.61	8.31	1	82.35	8.14	الرضا عن الحياة الروحية والتدين
0.44	1		57.73	2		56.69	المؤشر العام للرفاه الشخصي

توضح هذه البيانات أن المتوسط الحسابي للرفاه الشخصي لدى طلاب الجامعة كان أعلى حيث بلغ (57.73)، في حين بلغ عند التلاميذ (56.69)، أي بفرق يساوي (0.44) وهو فرق طفيف وليس جوهري. كما نسجل نفس الملاحظة على مستوى المجالات الثمانية، حيث تراوحت الفروق بين الفئتين (0.01-0.49)، معنى هذا وجود تقارب كبير بين المجموعتين في مجال الشعور بالأمن وكان الفرق (0.01)، بينما كان المجال الذي سجل أكبر تباعد بين المجموعتين هو الرضا عن الصحة بفارق (0.49). ونلاحظ كذلك وجود أربعة مجالات حصلت على نفس الترتيب وهي: الرضا عن الحياة الروحية، الرضا عن المستوى المعيشي، الرضا عن الإنجاز، الشعور بالأمن حول المستقبل على التوالي. في حين كان الاختلاف واضحاً في باقي المجالات الأربعة وهي: الرضا عن الصحة، الشعور بالانتماء، الشعور بالأمن، الرضا عن العلاقات الشخصية. والمنحنيات البيانية التالية تعطي صورة عن مستوى الرفاه الشخصي لدى التلاميذ والطلاب والنسب المتحصل عليها.

## قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي



شكل (1) مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة الطلبة الجامعيين



شكل (2) مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة الطلبة الثانويين

إجمالاً يمكن القول أن مستوى الرفاه الشخصي لدى العينة ككل كان فوق المتوسط أي بنسبة (65.39)، ولا يوجد فرق جوهري بين المجموعتين.

عرض الفرضية الثانية ونصها " لا توجد فروق دالة في مستوى الرفاه الشخصي تعزى الى متغير الجنس؟ وللتحقق من الفرضية تم استخدام اختبار 'ت' لدلالة الفروق.

الجدول (5) اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الذكور والإناث

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت' المحسوبة	اناث		ذكور		العينة	البعد
			ع	م	ع	م		

## قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي

0.74	98	.331	14.17	63.64	17.09	64.69	103	مؤشر الرفاه الشخصي
------	----	------	-------	-------	-------	-------	-----	--------------------

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى الرفاه الشخصي حسب الجنس، وبالتالي ثبت تحقق الفرضية.

عرض نتائج الفرضية الثالثة ونصها "لا توجد فروق دالة في مستوى الرفاه الشخصي تعزى الى متغير المستوى الأكاديمي؟" للتحقق من الفرضية تم استخدام اختبار 'ت' لدلالة الفروق.

### الجدول (6) اختبار "ت" لدلالة الفروق الثانويين والجامعيين

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت' المحسوبة	جامعي		ثانوي		العينة	البعد
			ع	م	ع	م		
0.78	98	-0.27	15.17	64.42	15.40	63.58	103	مؤشر الرفاه الشخصي

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى الرفاه الشخصي يعزى الى المستوى الأكاديمي وبالتالي نقر بتحقيق الفرضية.

### مناقشة النتائج:

تدعم العديد من الدراسات والأدب التربوي النتيجة المتوصل اليها في الفرضية الأولى، حيث بلغ مستوى الرفاه الشخصي (58.97) لدى طلاب الجامعة (تلمساني، 2015)، ومستوى مرتفع لدى المعلمين (مسعودي، 2016). وفي مسوحات سابقة وجدت مستويات عالية من الرفاه الشخصي لدى عينة واسعة من المجتمع الجزائري (Tiliouine & cummins, 2009). وعلى مستوى المنطقة العربية؛ فقد وجد أن طلبة الجامعة بالعراق يتمتعون بمستوى مقبول من الهناء الشخصي (التميمي وناصر، 2019؛ الزبيدي، 2019)، ومستوى متوسط من السعادة النفسية لدى طلبة القصيم بالسعودية (عبد الكريم ومبارك، 2019). وعلى المستوى العالمي فقد أظهر مستوى الرفاه الشخصي في المجتمع الأسترالي ثباتا ملحوظا حيث تراوح بين (73.6% الى 76.6%) (Tomyn , & Cummins, 2010 ; Cummins & al, 2003) وتوصلت دراسة في المجتمع الماليزي الى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا

## قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي

(Roslan et al, 2017). تأتي نتيجة الدراسة الحالية في ظل الحراك الذي تشهده الجزائر وحلحلة الوضع الاجتماعي والاقتصادي والسياسي، وبروز بعض المؤشرات التي أوحى للشباب بوجود أفق نحو التحول الإيجابي وتحرير الإرادات وإتاحة أمامه فرص عادلة للعمل وتحقيق الذات. ويعتقد الباحث أن هذه الوعود والآمال ساهمت في بعث الاستقرار النفسي للشباب وجعلته يتطلع أكثر للمستقبل. وقد وجدت في هذا الصدد بعض المسوحات الدولية أن بعض أشكال الديمقراطية مثل الإستفتاءات من العوامل المدعمة للرفاه الشخصي والسعادة لدى الأفراد ( Frey & Stutzer, 2000). كما كان لمنظور زمن المستقبل علاقة إيجابية بالرفاه الشخصي ( Guell & al, 2015). إن جانباً كبيراً من الرفاه النفسي للشباب الذي كشفت عنه الدراسة الحالية ساهمت فيه نسبياً توقعاته الإيجابية نحو المستقبل، حيث تبين حصيلة أخرى أن التوقعات الإيجابية لها علاقة بالرفاه وفسرت 24 % من التباين (Eryilmaz, 2011). ويمكن تقبل النتيجة الحالية بشكل طبيعي نظراً لخصوصيات العينة فهي من التلاميذ والطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين (18-25 سنة) وهي مرحلة تتسم بالتطلع نحو المستقبل والتفكير بشأنه لتحقيق الأهداف والطموحات، وقد وجد هولاند أن التوجه نحو الهدف فسر أكثر من 50% من التباين في الرفاه الشخصي (Bouffaret et al, 2001). وفي دراسة سابقة للباحث وجد أن الانخراط في المستقبل وبناء مشاريع حياة هو من أولويات الشباب (زقاوة، 2012؛ 2013) وساهم مشروع الحياة بمقدار (31.1%) في التخفيف من قلق المستقبل (زقاوة، 2014). كما أن أن الأفراد الذين يمتلكون تمثلات عالية وواضحة تجاه مشاريع حياتهم الشخصية هم أكثر إرتياحاً ويتمتعون برفاه شخصي أفضل ورضا عن الحياة ( Salmela-Aro & Nurmi.1997., Little & Chambers, 2000., Ibara, 2006.). إضافة إلى ذلك؛ ففي مرحلة المراهقة والشباب يحاول الأشخاص بكل الوسائل المحافظة على توازنهم وصحتهم النفسية حتى في أحلك الظروف؛ كما هو الحال في دول تشهد نزاعات وعنفاً داخلياً (العراق، فلسطين، اليمن)، إذ تشير النظريات في هذا الإتجاه إلى تدخل مجموعة من القوى الداخلية لتحافظ على مستوى الرفاه الشخصي لدى الأفراد مثل: التكيف، العاطفة الإيجابية، المخازن المؤقتة الإيجابية كتقدير الذات، التحكم المدرك Perceived control (أي إدراك الفرد بأنه يمكنه أن يحقق النتائج المرجوة من خلال تصرفاته الخاصة)، التفاؤل، وتفاعل هذه العناصر مع البيئة هو ما يحقق الاستقرار والإرتياح النفسي. ( Salehi & Grob, 2000 ; al, 2014).

وفي المجتمع الجزائري؛ عادة ما يشعر الناس بالرضا العام عن الحياة انطلاقاً من المقارنات التي يضعونها مع الآخرين، فهم يعتقدون أنهم أكثر إرتياحاً ورفاهية ويملكون حظوظاً مقارنة مع أقرانهم، ونلاحظ ذلك من خلال ردودهم وسلوكياتهم اليومية مثل " الحمد لله على كل شيء"، "المهم

## قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي

الهناء، "الصحة هي كل شيء"، وهي عبارات تنبض بالكثير من الحيوية والتدفق والطاقة الإيجابية تجعل الأفراد أكثر ارتياحا وشعورا بالرضا، حتى في الظروف الصعبة والأحداث المؤلمة. وحسب الجدول (4) والأشكال البيانية لم تظهر فروق جوهرية بين التلاميذ والطلاب في مستوى الرفاه الشخصي، وقد سجل تغير طفيف في ترتيب مجالات الرفاه. في حين كان مجال التدين متقدما على باقي المجالات لدى كلا المجموعتين، وهو ما يوحي بمركزية الحياة الروحية لدى الشباب الجزائري؛ واعتباره عاملا مهما في الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي. وفي الواقع توجد العديد من الدراسات المحلية والعالمية التي تدعم هذه النتيجة، فقد حصل الجزائريون على أعلى متوسط في التدين مقارنة بالكويتيين والمصريين (عبد الخالق، 2016)، كما وجدت علاقة إيجابية قوية بين الدين الإسلامي والرفاه الشخصي (Tiliouine et al, 2009). وفي مجتمعات مغايرة تبين وجود علاقة بين الحياة الروحية والممارسات الدينية والرفاه الشخصي، وظهر أن النزعة نحو الإيجابية كانت لصالح المرتفعين على مقياس التدين (الأحمد، 2019). ووجد ارتباط دال بين التدين والصحة النفسية والسعادة لدى طلاب من الهند (Abdulkhalek & Sing, 2014)، وخلص مشروع بحثي أجري بالمغرب أن من يعدون أنفسهم سعداء وفي صحة جسمية ونفسية جيدة هم أكثر تدينا (عبد الخالق وآخرون، 2019)، كما كان للتدين دورا في الرفاه لدى أفراد بالغين من إيطاليا أعمارهم تراوحت بين (18-77 سنة) (Villani & al, 2019). يمكن القول أن التدين والنزعة الى الحياة الروحية هو حالة علمية تخص الانسان باعتباره كائنا يبحث عن المعنى والوجود الأفضل الذي ليس بالضرورة أن يكون محصورا في الماديات من قبيل المال والسلطة والشهرة.

وفي الجانب الآخر جاء مجال الشعور بالأمن نحو المستقبل في الرتبة الأخيرة لدى المجموعتين؛ ويمكن تفسير ذلك بمحسب الخوف من تفاقم الوضع الاجتماعي والسياسي وعدم وجود إنفراج سياسي واقتصادي حقيقي، وهذا ما يجعل المستقبل مصدر قلق واضطراب لدى الشباب. من جهة ثانية فإن مصدر ضآلة الشعور بالأمن تجاه المستقبل هو صعوبة تنفيذ الشباب لأفكاره ومشاريعه واستثمار قدراته في وضع اجتماعي معقد وهش. كما تعتبر بعض العوامل لدى التلاميذ الثانويين مثل امتحان شهادة البكالوريا والتوجيه الجامعي وقلق الامتحان مصادر مثيرة لقلق المستقبل، ونفس الأمر بالنسبة للطلاب الجامعي المقبل على التخرج والمنشغل بوضعه ما بعد الجامعة؛ وهذه كلها عناصر تدفع نحو الاضطراب النفسي والتردد.

وبالنسبة الى الفرضيات المتعلقة بالجنس والمستوى الدراسي؛ فإن الجداول (5-6) تظهر عدم وجود فروق دالة على مقياس الرفاه الشخصي، وتعطينا هذه النتيجة إشارة الى أن جوانب الرفاه الشخصي والارتياح النفسي لا تخضع كثيرا للمتغيرات الديمغرافية مثل النوع الاجتماعي والمستوى



التعليمي، وهذا راجع الى السياق الاجتماعي والاقتصادي والثقافي الذي ذابت فيه الفوارق الجنسية بشكل كبير ولافت للإنتباه، حيث حالة الشعور بالتمتع والبحث عن الرفاه النفسي أضحى في مجتمع متحول كالجنازائر؛ مطلب جميع الأفراد بغض النظر عن جنسهم. وفي الواقع فإن جل الدراسات جاءت غير متناسقة ومتعارضة في مسألة أثر الجنس على الرفاه الشخصي. وحسب الباحثان التركيان كولاكسيزوغللو وتوبس العديد من الدراسات التي تظهر الفروق حسب الجنس، ودراسات أخرى لا تدعم النوع الاجتماعي كعامل منبئ للرفاه الشخصي (Kulaksizoglu & Topuz, 2014). وتتماشى النتيجة الحالية مع دراسة (تلمساني، 2015؛ مسعودي، 2016؛ المهون، 2013؛ Cevic, 2013؛ Dost, 2006؛ Akhte, 2015؛ Shmotkin, 1990؛ 2017). وفي سياق اجتماعي آخر وجد أن الطالبات اليابانيات كان لهن مستوى أدنى من الذكور مقارنة مع طلاب روسيين الذين لم تظهر لديهم فروق في الجنس (Pilishvili & Kano, 2017)، في حين وجدت فروق لصالح الاناث لدى طلاب عراقيين (التميمي وناصر، 2019)، كما وجدت فروق في السعودية لصالح طلاب المرحلة الثانوية (المناشي، 2012). وكشفت بيانات في المجتمع الأسترالي أن المراهقات البالغات لديهن مستويات أعلى في الرفاه الشخصي مقارنة مع المراهقين (Tomyn & Cummins, 2010)، بينما تشير أخرى الى أن الذكور أكثر ارتباطا بالرفاه الاجتماعي والرضا عن مكونات الحياة، أما الاناث فهن أكثر إرتباطا بالرفاه العاطفي (Abdullah & al, 2019)، ويذهب اتجاه مدعم بمعطيات مسحية الى أن نمو الشعور بالرفاه الشخصي لدى الإناث يكون على شكل حرف U مع تقدم العمر (Hoorn, 2008).

ما نخلص إليه في متغير النوع؛ هو وجود العديد من الدراسات التي دعمت نتيجة الفرضية الحالية، وأكدت ضمنا على التقارب في تطلعات الإناث والذكور، وفي الوقت نفسه فلا يوجد إجماع قوي حول الفروق بين الجنسين في الرفاه الشخصي (Anand, 2016). وبالنسبة الى الفرضية المتعلقة بالمستوى الدراسي فلم تكن هناك فروق دالة، وهذا ربما يرجع الى تقارب السن وتداخل التطلعات المستقبلية، والى المرحلة الانتقالية التي يمر بها كل طرف. وإن ما ينتظر التلاميذ والطلاب بعد التخرج هو كاف لإزالة الفوارق بين المجموعتين.

ما ينبغي الإشارة إليه في الأخير؛ هو أن مرحلة المراهقة هي حالة عاطفية غير مستقرة وثابتة، لذلك فإن تتبع مسار تطور الشعور بالرفاه الشخصي لدى الشباب هو خطوة مهمة في الدراسات المستقبلية؛ لأنها ستمدنا بمعلومات جد مهمة خلال دورة حياة الأفراد ونسبة تدخل العوامل الديمغرافية في توجيه الرفاه الشخصي.

المراجع:

- ابن كثير، عماد الدين أبي الفداء (2012). تفسير القرآن العظيم، الجزء الثاني، مؤسسة الرسالة ناشرون، لبنان.
- الأحمد، عبد العزيز بن عبد الله (2019). التدين وعالقه بمستوى الإيجابية لدى عينة من طالب المملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد 42، سباط، ص. 608-625.
- بدوي، عبد الرحمان (1973). رسائل فلسفية (للكندي و الفارابي و ابن باجة و ابن عربي)، منشورات الجامعة الليبية، بنغازي.
- تلمساني، فاطمة (2015). الإرتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على طلبة جامعة وهران)، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد14، جوان، ص. 27-32
- التميمي، رافد صباح وناصر، أشواق صبر (2019). الشخصية المبدعة وعلاقتها بالهناء النفسي لدى طلبة كلية التربية الأساسية، Route Educational & Social Science Journal، (3)6، 56-75.
- جوناثان، ري وأرمسون، أو (د.ت). الموسوعة الفلسفية المختصرة، ترجمة: كامل، فؤال وآخرون، دار القيم، بيروت.
- خريه، صفاء صديق (2016). الهناء الشخصي كمتغير وسيط بين هوية الأنا والانتماء للوطن لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض، في: الهوية وتحديات العصر، المجلد الثالث، ص. 1211-1289، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلاية، المملكة العربية السعودية
- الزبيدي ، رحيم عبد الله جبر (2017) الراحة النفسية وعالقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، - مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية العدد 2، 149-174.
- زقاوة، أحمد (2012). تصورات الشباب لمشروع الحياة، مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية - ورقة، العدد8، جوان، ص 234-250
- زقاوة، أحمد (2013). مستوى إدراك الشباب لمهارات اعداد المشروع الشخصي للحياة على ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمي والسن، في: علم النفس وتحصين الشباب في عصر العولمة، المجلد الأول، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.
- زقاوة، أحمد (2014). المشروع الشخصي للحياة وعالقه بقلق المستقبل لدى عينة من الشباب المتمدرس، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران2.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2016). المقياس العربي للتدين: خطوات إعداده وخصائصه السيكمومترية وعالقه بمتغيرات علم النفس الإيجابي، دراسات نفسية - مصر، (26)2، ص 159-182
- عبد الخالق، أحمد محمد وحمودة، سليمة وزين العابدين، فارس (2017). السعادة وارتباطها بالحياة الطيبة والتدين، مجلة الباحث للعلوم الإنسانية والاجتماعية - ورقة، العدد 31 ديسمبر، ص. 233-244

## قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي

عبد الخالق، أحمد محمد، المير، محمد والإدريسي، عبد الله. (2019). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في المغرب، المجلة العربية لعلم النفس، 7(1)، صيف، ص 31-13

عبد الله، معتز سيد (2013). معدلات السعادة والرضا عن الحياة لدى مواطني بعض البلاد العربية، في: علم النفس وتحصين الشباب في عصر العولمة، المجلد الثاني ص. 537-556، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

عشوي، مصطفى (2015). الإنسان في فكر ابن قيم الجوزية: دراسة نفسية تربوية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية العدد 12، تونس.

الفارابي، أبو نصر (1991). آراء أهل المدينة الفاضلة، تحقيق: ألبير ناصر نادر، دار المشرق بيروت، ط3

المرهون، ذكرى محمد صادق (2013). تحقيق الأهداف الشخصية وبعض المتغيرات النفسية كمنبهات للهناء الشخصي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة البحرين.

مسعودي، محمد (2016). الإرتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس جامعة وهران2

معمرية، بشير (2012). تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 32-33، خريف وشتاء، ص 121-132.

المناشي، سماح محمد هاشم (2012). الحاجات الإرشادية وعلاقتها بالهناء الشخصي لدى طلبة المرحلة الثانية: دراسة تنبؤية، رسالة ماجستير، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.

Abdullahi, A.M.; Orji, R.; Kawu, A.A. (2019). Gender, Age and Subjective Well-Being: Towards Personalized Persuasive Health Interventions. Information, 10, 301.

Abdel-khalek, Ahmed؛ Sing, Ajai (2014): Religiosity, Subjective Well-Being, and Anxiety in a sample of Indian University Students, The Arab Journal Of Psychiatry, 2014(201-208). India

Akhter, A (2015). Psychological Well-Being in Student of Gender Difference, The International Journal of Indian Psychology, 2 (4), 153-161

Anand, P (2016). Happiness, well-being and human development: The case for subjective measures, UNDP Human Development Report, BACKGROUND PAPER

Asude Malkoça (2011) Quality of life and subjective well-being in undergraduate students Procedia Social and Behavioral Sciences 15 2843-2847.

Bouffard ,L., Bastin, E., Lapierre, S., Dubé, M (2001). La gestion des buts personnels, un apprentissage significatif pour des étudiants universitaires, revue des sciences de l'éducation, Vol.XXVII, n°3, 503-522.

- Çevik, B (2017). Examining University Students' Anger and Satisfaction with Life, *Journal of Education and Practice*, Vol.8, No.7, 187-195
- Cha, kyong-Ho (2003) Subjective Well-Being Among College Students Social Indicators Research 62-63(1):455-477  
DOI: 10.1023/A:1022669906470
- Cummins, R. A., Eckersley, R., Pallant, J., van Vugt, J., & Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian Unity Wellbeing Index. *Social Indicators Research*, 64 (2), 159 –190.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.), (pp. 63-73). New York, NY: Oxford University Press.
- Dost, M. T. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe University Journal of Education*, 31(31), 188-197.
- Eryilmaz, A (2011). The Relationship Between Adolescents' Subjective Well-being and Positive Expectations Towards Future, *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* ,24:209-215
- Frey, B & Stutzer, A (2000). Happiness, economy and institutions, *Forthcoming in the Economic Journal* 110(466), 2000, pp. 918-938
- Guell, P; Orchard, M; Yopo, M; Jimenez-Molina, A. (2015). Time Perspectives and Subjective Wellbeing in Chile, *Soc Indic Res*, 123:127–141
- Grob, A (2000). Perceived control and subjective well-being across nations and across the life span, in: *Culture and subjective well-being*. Ed Diener & Eunkook M, Suh, editors, The MIT Press.p.319-339
- Hoorn, A,V (2008). A Short Introduction to Subjective Well-being: Measurement, Correlates and Policy Uses, OECD (ed.), *Statistics, Knowledge and Policy 2007: Measuring and Fostering the Progress of Societies*, pp. 215-229
- Horbal, I (2012). Happy and healthy: The hypothesis of correlation between subjective well-being and psychological health and its role in late adulthood, *Journal of Education Culture and Society* ,(2), p.36-48, DOI: 10.15503/jecs20122-36-48
- Ibarra Arana, C.E. (2006). L'élaboration du projet de vie chez les jeunes adultes, thèse de Doctorat a l'Université de Fribourg, en Suisse, consulté le 16/10/2011  
<http://ethesis.unifr.ch/theses/downloads.php?file=IbarraC.pdf>
- Kulaksızoğlu, A ; Topuz, C (2014). Subjective Well-Being levels of university students, *Journal of Educational and Instructional Studies in the World* , 4(3), 25-34
- Little, B. R., Chambers, N. C. (2000). Analyse des projets personnels : un cadre intégratif pour la psychologie clinique et le counseling, *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 153-189.

- Pilishvili, T; Kano, A (2017) subjective well-being among Russian and Japanese university students, INTED2017 Proceedings, p. 1450.
- \\\\Roslan, S. N. Nabilla, A & Ghiami, A (2017). Psychological Well-being among Postgraduate Students, *Acta Medica Bulgarica*, 44(1):35-41
- Ryff, C (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6,1069-1081.
- Salehi, A; Harris, N; Coyne, E; Sebar, E. (2016). Perceived control and self-efficacy, subjective well-being and lifestyle behaviours in young Iranian women, *Journal of Health Psychology* 21(7)
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1997). Personal project appraisals, academic achievement and related satisfaction: A prospective study. *European Journal of Psychology of Education*, XII, 77-88.
- Shmotkin, D (1990). Subjective Well-Being as a Function of Age and Gender: A Multivariate Look for Differentiated Trends, *Social Indicators Research* Vol. 23, No. 3 pp. 201-230
- Tiliouine, Habib, Cummins, Robert A. & Davern, Melanie (2009) Islamic religiosity, subjective well-being, and health, *Mental Health, Religion & Culture*,12:1,55 — 74.
- Tiliouine H. (2014) Gender Dimensions of Quality of Life in Algeria. In Eckermann E. (eds) *Gender, Lifespan and Quality of Life* (vol 53). Dordrecht: Springer.
- Tiliouine, H., &Meziane, M. (2017). The history of well-being in the Middle East and North Africa (MENA). In Estes, R. & Sirgy, J. (Ed.). *The pursuit of human well-being* (pp. 523-563). Dordrecht: Springer
- Turashvili, M Japaridze (2012) .Psychological well-being and its relation to academic performance of students in Georgian context - *Problems of Education in the 21st Century.*,Volume 49, 73-80.
- Tomyn , A J & Cummins, R (2010). Subjective Wellbeing and Homeostatically Protected Mood: Theory Validation With Adolescents, *J Happiness Stud*, 4 December, DOI 10.1007/s10902-010-9235-5
- Tomyn, A J. and Cummins, RA. (2011), The subjective wellbeing of high-school students : validating the personal wellbeing index—school children, *Social indicators research : an international and interdisciplinary journal for quality of life measurement*, vol. 101, no. 3, pp. 405-418, doi: 10.1007/s11205-010-9668-6
- Villani D, Sorgente A, Iannello P and Antonietti A (2019) The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals With Different Religious Status. *Front. Psychol.* 10:1525. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01525.