



Level of psychological well-being among female students at AlZaytuna University in light of some variables

Khadeejah Hamid Qajoum^{1*}

Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Al-Zaytuna University, Tarhuna, Libya.

k.ghajum@azu.edu.ly

مستوى الهناء النفسي لدى طالبات جامعة الزيتونة في ضوء بعض المتغيرات

خديجة حامد قاجوم *

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة الزيتونة، ترهونة، ليبيا.

Received: 05-01-2026	Accepted: 10-02-2026	Published: 16-02-2026
	Copyright: © 2026 by the authors. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).	

المخلص:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة الزيتونة، ودراسة تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية مثل التخصص الأكاديمي والسنة الدراسية على هذا المستوى، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (289) طالبة علوم انسانية ومن (50) طالبة علوم تطبيقية، واستخدمت الباحثة مقياس الهناء النفسي لرايف تعريب بدر محمد الأنصاري متوسط الدرجة الكلية للهناء النفسي كان منخفضاً (101.05) مقابل المتوسط الفرضي جميع الأبعاد الفرعية للهناء النفسي جاءت أقل من المتوسط الفرضي، مما يشير إلى انخفاض مستوى الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة. وأكدت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الهناء النفسي أو أبعاده حسب التخصص، مما يشير إلى تشابه المستوى بين التخصصات بينما اشارت نتائج البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء النفسي أو أبعاده حسب السنة الدراسية، مما يشير إلى تقارب المستوى بين الطالبات عبر السنوات المختلفة.

الكلمات الدالة: مستوى الهناء النفسي، طالبات الجامعة، علم النفس، المتغيرات.

Abstract:

This research aims to identify the level of psychological well-being among female students at the Faculty of Education, Al-Zaytuna University, and to study the impact of some demographic variables, such as academic specialization and year of study, on this level. The researcher used the descriptive-analytical method, and the study sample consisted of (289) female students in the humanities and (50) female students in the applied sciences. The researcher used the Psychological Well-being Scale by Raif, translated by Badr Muhammad Al-Ansari. The overall mean score for psychological well-being was low (101.05 compared to the hypothetical mean). All sub-dimensions of psychological well-being were lower than the hypothetical mean, indicating a low level of psychological well-being among the university students. The results

confirmed the absence of statistically significant differences in psychological well-being or its dimensions according to specialization, indicating a similarity in the level between specializations. The research results also indicated the absence of statistically significant differences in the level of psychological well-being or its dimensions according to year of study, indicating a similarity in the level among students across different years.

Keywords: Level of psychological well-being, female university students, psychology, variables.

المقدمة:

يُعدّ الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة من المفاهيم المحورية التي حظيت باهتمام متزايد في ميدان علم النفس الإيجابي، لماله من دور جوهري في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي لديهم. وتمثل المرحلة الجامعية مرحلة نمائية بالغة الأهمية، إذ تتسم بتزايد المتطلبات الأكاديمية وتنامي المسؤوليات الاجتماعية، وتعدد التحديات النفسية والانفعالية، الأمر الذي قد ينعكس بصورة مباشرة على التوازن النفسي للطلاب، وتقديره لذاته، ونظرته إلى المستقبل وقد أسهمت العديد من الأطر والنظريات النفسية في تفسير مفهوم الهناء النفسي، من أبرزها نظرية السعادة التي تنقسم إلى ثلاث فئات رئيسية هي: نظرية الإعجاب، ونظرية الرغبة، ونظرية الحاجة، إضافة إلى نظرية استمرارية الصحة العقلية التي تشير إلى تدرج الأفراد على متصل يمتد من الحالة النفسية السلبية إلى الحالة النفسية الإيجابية. كما برزت نظرية السعادة الحقيقية لسيلجمان، التي تركز على تعزيز الرضا عن الحياة وتنمية مكامن القوة الإيجابية لدى الفرد، فضلاً عن نموذج رايف الذي أولى اهتماماً خاصاً بتنمية مفهوم الهناء النفسي من خلال أبعاده المتعدد.

ولا يقتصر الهناء النفسي على مجرد الشعور العابر بالسعادة أو المتعة، بل يُعد حالة نفسية شمولية تتجسد في تقبل الذات، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والشعور بالاستقلالية والكفاءة، وتحقيق النمو الشخصي، وامتلاك هدف ومعنى للحياة. ويعكس ارتفاع مستوى الهناء النفسي لدى الطالب الجامعي قدرته على مواجهة الضغوط الدراسية والتكيف الإيجابي معها، بما يسهم في تعزيز دافعيته للإنجاز، ورفع مستوى أدائه الأكاديمي، وتحسين صحته النفسية بشكل عام.

كما توصلت دراسة سيلجمان (2011, Seligman) في إطار نظرية السعادة الحقيقية إلى أن ارتفاع مستوى الهناء النفسي يرتبط بزيادة الرضا عن الحياة، وتعزيز المشاعر الإيجابية، وتنمية نقاط القوة الشخصية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. وأكدت دراسة **Keys (2002)** من خلال نموذج استمرارية الصحة العقلية أن الأفراد يتدرجون على متصل يبدأ من الاعتلال النفسي وصولاً إلى الازدهار النفسي، وأن ارتفاع الهناء النفسي يُعد مؤشراً أساسياً على الصحة النفسية الإيجابية (اسماعيل، 2013 : 273)..

مشكلة البحث :

تُعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل أهمية، إذ يواجه خلالها الطلبة العديد من التحديات الأكاديمية والاجتماعية، والنفسية، التي قد تؤثر في مستوى توازنهم النفسي وتوافقهم العام. وفي ظل تزايد الضغوط الدراسية، وتنامي متطلبات التفوق الأكاديمي، والتغيرات الاجتماعية المصاحبة لهذه المرحلة، أصبح الاهتمام بالصحة النفسية وخصوصاً الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة أمراً بالغ الأهمية.

وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد الذي أولته الدراسات النفسية الحديثة لمفهوم الهناء النفسي بوصفه مؤشراً إيجابياً للصحة النفسية وجودة الحياة، إلا أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى وجود تباين في مستويات الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة، واختلافها تبعاً لعدد من المتغيرات النفسية والديموغرافية والأكاديمية. كما أظهرت دراسات أخرى وجود ارتباط بين الهناء النفسي ومتغيرات إيجابية مثل المرونة النفسية والذكاء الوجداني، إلا أن طبيعة هذه العلاقة وقوتها ما زالت بحاجة إلى مزيد من البحث في البيئات الجامعية العربية.

ومن خلال الملاحظة الميدانية، وما تشير إليه بعض التقارير والدراسات، يلاحظ أن عدداً من طلبة الجامعة يعانون من انخفاض في مستوى الهناء النفسي، يتمثل في ضعف تقبل الذات، وصعوبة التكيف مع الضغوط

الأكاديمية، وتراجع الشعور بالرضا عن الحياة الجامعية، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على أدائهم الأكاديمي وصحتهم النفسية. ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس الآتي :

ويتفرع من هذا التساؤل عدد من التساؤلات الفرعية التي يسعى البحث الحالي للإجابة عنها .
هل توجد فروق

التساؤل الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقاً للتخصص (علوم انسانية – علوم تطبيقية) في الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الزيتونة ؟

التساؤل الثالث : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقاً للسنة الدراسية (ثانية - ثالثة - رابعة) في الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الزيتونة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقاً للتخصص (علوم انسانية – علوم تطبيقية) في الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الزيتونة ؟

اهداف البحث :

تحديد مستوى الهناء النفسي لدي طلبة الجامعة

- التعرف علي فروق ذات الدلالة الاحصائية لدي الطالبات وفقاً للسنة الدراسية (ثانية- ثالثة - رابعة) في الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الزيتونة .

الكشف عن فروق ذات الدلالة الاحصائية لدي الطالبات وفقاً للتخصص (علوم انسانية – علوم تطبيقية) في الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الزيتونة .

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في الآتي :

الاهمية النظرية :

يتناول هذا البحث أهمية الجوانب النفسية ودورها في تشكيل شخصية الطالبات، وما يترتب عليها من آثار نفسية وسلوكية تنعكس على أدائهن الأكاديمي وتوافقهن داخل البيئة التعليمية.

الاستفادة من نتائج هذا البحث للمهتمين والعاملين في الميدان التربوي والمؤسسات التعليمية .

الاهمية التطبيقية :

تساعد نتائج البحث إدارات الجامعات والمرشدين النفسيين وأعضاء هيئة التدريس في التعرف على مستوى الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة ، وتحديد الفئات الأكثر حاجة للدعم النفسي.

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث في إمكانية الاستفادة من نتائجه في تصميم برامج إرشادية وتربوية تهدف إلى تعزيز الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة والوقاية من المشكلات النفسية والانفعالية .

الاهتمام بالجوانب النفسية إلى جانب الجوانب الأكاديمية، بما يحقق بيئة جامعية أكثر دعماً لصحة الطالبات النفسية وتوافقهن الشخصي والاجتماعي والأكاديمي.

مصطلحات البحث :

(Psychological Well-being)الهناء النفسي

هو حالة من التوازن النفسي الإيجابي تتجلى في شعور الفرد بالرضا عن حياته، وتقبله لذاته، وتمتعه بعلاقات اجتماعية إيجابية، وقدرته على تحقيق أهداف ذات معنى، وممارسته للاستقلالية، وسيطرته الفعالة على بيئته، ونموه النفسي المستمر.

التعريف الاجرائي للهناء النفسي :

هو الدرجة التي تتحصل عليها الطالبة في مقياس الهناء النفسي المستخدم في هذه الدراسة، والذي يقيس أبعاده المختلفة (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الاستقلالية ، التحكم في البيئة ، الحياة الهادفة ، النمو الشخصي) .

طالبات الجامعة : هنّ الطالبات المسجلات فعلياً في جامعة الزيتونة ، واللاتي يدرسن بانتظام في كلية التربية، وقد تم اختيارهن ضمن عينة هذا البحث وفق الشروط والمعايير المحددة (التخصص، المستوى الدراسي) وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهن لاستكمال إجراءات البحث .

العلاقات الايجابية مع الاخرين : هي قدرة الفرد على إقامة علاقات إنسانية ايجابية، قائمة على الثقة، والتعاطف، والدعم المتبادل، والشعور بالانتماء، بما يتيح له الإحساس بالتقدير الاجتماعي والقبول من الآخرين .

النمو الشخصي : ويقصد به شعور الفرد بالتطور المستمر، والسعي الدائم لاكتساب خبرات جديدة، وتحقيق إمكاناته، والانفتاح على التغيير، والإحساس بالتقدم الذاتي عبر مراحل الحياة المختلفة .

التمكين الشخصي : هو قدرة الفرد على إدارة متطلبات حياته اليومية بكفاءة، والتحكم في ظروفه البيئية، واتخاذ القرارات المناسبة التي تساعده على تحقيق أهدافه والتعامل بفاعلية مع تحديات الحياة .

الحياة الهادفة : وتعني شعور الفرد بأن لحياته معنى وقيمة، وأن له أهدافاً واضحة يسعى لتحقيقها، مما يمنحه الإحساس بالاتجاه ، والدافعية، والرضا عن مسار حياته .

تقبل الذات : هو اتجاه إيجابي نحو الذات، يتضمن تقبل الفرد لنقاط قوته وضعفه، والرضا عن ماضيه، وتقدير ذاته بشكل واقعي دون مبالغة أو تحقير.

الاستقلالية : ويقصد بها قدرة الفرد على تنظيم سلوكه ذاتياً، واتخاذ قراراته بناءً على قناعاته الشخصية، وعدم الخضوع المفرط لضغوط الآخرين أو توقعاتهم الاجتماعية .

الاطار النظري :

تعريف الهناء النفسي :

خصائص الافراد ذوي الهناء النفسي :

خصائص انفعالية :

يتمتعون بمستوي منخفض من القلق والاكتئاب ، ولديهم قدرة عالية علي تنظيم الانفعالات ، ويشعرون بالرضا الداخلي والطمأنينة النفسية .

خصائص معرفية :

يتملكون نظرة ايجابية للحياة ولأنفسهم ، لديهم مستوى عالٍ من تقبل الذات والثقة بالنفس، يتسمون بالتفاؤل الواقعي والتفكير الإيجابي .

خصائص اجتماعية :

يقيمون علاقات اجتماعية ايجابية وداعمة ، ويتمتعون بمهارات تواصل فعالة وتعاطف مع الآخرين، كذلك يشعرون بالانتماء والقبول الاجتماعي .

خصائص وجودية :

لديهم إحساس واضح بالمعنى والهدف في الحياة ، ويسعون للنمو الشخصي والتطور المستمر، يلتزمون بقيم أخلاقية وإنسانية واضحة .

النظريات المفسرة للهناء النفسي :

قدم ميكالوس 1985 اتجاه التناقض للرضا عن الحياة ويفترض ميكالوس صاحب هذا الاتجاه أن مستوي الفرد من الهناء النفسي يتحدد من خلال المقارنات التي يضعها مع المستويات والظروف . كما يفترض ميكالوس أنه اذا شعر الفرد بأنه أفضل من الاخرين وأنه في حالة أفضل من الماضي سيكون سعيداً وراضياً ، أما إذا حدث العكس وشعر الفرد أن الآخرين وظروف الماضي افضل فإنه سيكون حزين وغير راضي عن حياته .

وقد وجد ليومبركس وروسى ان السعداء يميلون إلي استخدام مقارنات مع الأدنى فقط ، بينما يميل التوسع إلي المقارنة مع الأدنى أيضاً مع الأعلى . وتذكر براون وديتون أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الاخرين عندما يعتقدون أن تلك المقارنة تشعرهم بشئ من السعادة ، وانهم سوف يتوقفون من المقارنة عندما تشعرهم المقارنة بأنهم الاسوأ (محبوب ، 2020 : 61) .

Telic Theory نظرية الغاية

تري هذه النظرية أن الهناء النفسي ينتج من النتائج ، وتحقيق الاهداف التي تحققت والاحتياجات الملباة ، فالاحتياجات المستمرة غير الملباة تسبب التعاسة . يحدث التقييم المعرفي أثناء الوصول الي المخططات ،

وهي الأبنية العقلية التي تحتوي علي معتقدات حول احتياجات وأهداف الفرد ، وحول العلاقة السببية بين بلوغ الهدف والهناء النفسي. (القماطي ، 2022ص 268) .

نظرية الذات :

اقترحت هذه النظرية أن الهناء يصبح الأمل عندما يتم تلبية الاحتياجات الإنسانية الأساسية الشاملة والرضا عن عملية المشاركة في الأنشطة . وتعد الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاث للإنسان هي الاستقلالية والكفاءة والتواصل . ويمثل الاستقلال الذاتي الحاجة الكامنة لتجربة الشعور بالحرية والاختيار من خلال محددات الذات أو السبب الذاتي . وتشير الكفاءة إلي الحاجة إلي تجربة الشعور بالإتقان والشعور بالفعالية والقدرة علي التكيف مع البيئات المتغيرة . ويشير التواصل إلي الحاجة الفطرية والشعور بالتواصل والانتماء إلي اشخاص آخرين أو الاتصال بهم أو دعمهم أو حبهم . وتتأثر هذه الاحتياجات النفسية الثلاثة إلي الصحة النفسية والهناء النفسي .(محمد ، عبدالله ، 2023 : 233)

الدراسات السابقة :

1-بينت دراسة محمد اسماعيل (2013) العلاقة بين الهناء الذاتي وبعض متغيرات الشخصية وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة ، واستخدمت مقياس التسامح والرضا عن الحياة ، مقياس الرجاء ، مقياس التعاطف توصلت النتائج إلي اسهام التسامح والرجاء في الرضا عن الحياة ، عدم وجود فروق بين افراد العينة في مقياس التعاطف ، وجود فروق دالة احصائياً بين افراد العين في الوجدان السالب

2-دراسة حنان محبوب(2017) تهدف الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين الهناء الشخصي والذكاء الوجداني لدي طلبة جامعة أم القرى ، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة .طبق عليهم مقياس الهناء الشخصي ، ومقياس الذكاء الوجداني ، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الوجداني وأبعاد الهناء الشخصي ، وأشارت النتائج الي وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس الهناء الشخصي بإبعاده لصالح الاناث في بعدي الرضا عن الحياة ، والوجدان الايجابي .أما بعد الوجدان السلبي لصالح الذكور ولصالح افراد العينة ذوي السن (18). كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس الذكاء الوجداني بأبعاده لصالح الاناث في بعد الوعي بالذات ادارة الاتصالات ، أما بعد التعامل مع الاخرين كان لصالح الذكور.

3-دراسة رانيا عبدالعظيم أبوزيد واخرون (2019) تهدف الدراسة إلي الكشف عن علاقة الهناء الذاتي بالتفاؤل لدي طلاب الجامعة . وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة بواقع (97) طالباً و (303) طالبة وتم استخدام مقياس الهناء الذاتي ومقياس التفاؤل ، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدي طلاب الجامعة ، كما أشارت النتائج عدم وجود فروق في الهناء الذاتي وفقاً لمتغير التخصص والنوع ، وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في التفاؤل وفقاً للتخصص والنوع .

4-دراسة لبنى الخطيب علي ابراهيم (2020)هدفت الدراسة التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس مستوى الهناء الذاتي، ومقياس مستوى الطموح، ومقياس الإيثار، وتم التأكد من دلالات صدقها وثباتها، وتكونت عينة الدراسة من (755) طالباً وطالبة من طلبة جامعة مؤتة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية العشوائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن: مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة كان مرتفعاً ومستوى الطموح والإيثار كانا متوسطين، وأشارت النتائج إلى أنه يوجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين متغير مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، ووجود فروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى للنوع الاجتماعي لصالح الذكور، كما بينت النتائج فروق في مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى لنوع الكلية لصالح الكليات العلمية، وتبين كذلك عدم وجود فروق في مستوى الهناء الذاتي والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى للنوع الاجتماعي، وعدم وجود فروق في كل من مستوى الهناء الذاتي والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى لنوع الكلية، كما ولم تظهر النتائج وجود فروق في المتغيرات الثلاثة تعزى للتفاعل بين النوع الاجتماعي ونوع الكلية .

5- **دراسة خديجة القماطي (2022)** هدفت الدراسة إلي معرفة الهناء الذاتي لدي طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات (النوع ، التخصص ، المستوى الدراسي) ، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة من طلاب جامعة طرابلس ، واعتمدت الباحثة علي المنهج الوصفي في الدراسة وطبقت مقياس الهناء الذاتي من اعداد الباحثة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن مستوى الهناء الذاتي لدي طلبة الجامعة مرتفع ، كما توصلت نتائج الدراسة إلي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في الهناء الذاتي كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً للتخصص (علوم تطبيقية - علوم انسانية) (أولي – ثانية – ثالثة - رابعة) في الهناء الذاتي .

6- **دراسة عاطف مسعد الشربيني (2022)** هدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين التسامي بالذات والإيثار والهناء النفسي لدي طلاب الجامعة .وتكونت عينة الدراسة من 1144 من طلاب الجامعة في بعض الدول العربية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي وطبق مقياس الهناء النفسي ، مقياس تسامي الذات ، مقياس والإيثار. وأشارت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي للنوع في مقياس تسامي الذات والهناء النفسي والإيثار لصالح الذكور. كما أظهرت فروق تعزي للتخصص في مقياس الهناء النفسي وتسامي الذات والإيثار لصالح الكليات الإنسانية ، وبينت نتائج الدراسة فروق تعزي للمستويات في مقياس الهناء النفسي وتسامي الذات والإيثار لصالح المستويات الأولية ، وأخيراً أظهرت نتائج الدراسة يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال التسامي بالذات والإيثار.

7- **دراسة حمدان سعود وسلوي الظفيري(2023)** هدفت الدراسة التعرف علي مستوى الهناء النفسي لدي طلبة التربية الخاصة بكلية التربية الخاصة الأساسية في ضوء بعض المتغيرات (النوع ، التخصص ، المعدل التراكمي ، العمر ، السنة الدراسية ، الحالة الاجتماعية) .وقد تكونت عينة البحث من (322) طالباً وطالبة ، وطبق عليهم مقياس الهناء النفسي اعداد رايف ترجمة العنزي ، وأظهرت النتائج أن مستوى الهناء النفسي لدي طلبة التربية الخاصة كان مرتفعاً في جميع ابعاد مقياس الهناء النفسي ، حيث جاء في المرتبة الأولى بعد العلاقات الايجابية مع الآخرين في حين جاء بعد الاستقلالية بالمرتبة الأخيرة ، كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الهناء النفسي تعزي لمتغيرات النوع والعمر والتخصص والسنة الدراسية ، في حين وجدت فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الهناء النفسي تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الطلبة المتزوجين ، كما أوضحت النتائج فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الهناء النفسي تعزي لمتغير المعدل التراكمي وذلك لصالح فئات المعدل (ممتاز ، جيد جداً ، جيد) لصالح الذكور .

8- **دراسة احمد حسن محمد ، ومالك فضل عبدالله (2023)** هدفت الدراسة الي معرفة درجة الهناء النفسي لدي طلبة الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (9805) طالب وطالبة من التخصصات العلمية و (6680) طالب وطالبة من التخصصات الانسانية ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وطبقا مقياس الهناء النفسي من اعداد الباحثان .وتوصلت نتائج الدراسة الي أن طلبة جامعة اسبوط يتمتعون بقدر جيد من الهناء النفسي يمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية والتكيف والرضا داخل الجامعة .

تعقيب علي الدراسات السابقة :

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الهناء النفسي والذاتي لدى طلبة الجامعات وجود اهتمام متزايد بهذا المتغير بوصفه مؤشراً مهماً للصحة النفسية وجودة الحياة الجامعية. وقد أظهرت أغلب الدراسات، مثل دراسات خديجة القماطي (2022)، وحمدان سعود وسلوي الظفيري (2023)، وأحمد حسن محمد ومالك فضل عبدالله (2023)، أن مستوى الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة يتسم بالارتفاع أو المستوى الجيد، الأمر الذي يعكس قدرة الطلبة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية ومواجهة الضغوط النفسية المختلفة.

كما أكدت نتائج عدد من الدراسات وجود علاقات ارتباطية موجبة بين الهناء النفسي أو الذاتي وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية، مثل الذكاء الوجداني في دراسة حنان محبوب (2017)، والتفاؤل في دراسة رانيا عبدالعظيم أبو زيد وآخرين (2019)، والتسامي بالذات والإيثار في دراسة عاطف مسعد الشربيني

(2022)، مما يشير إلى أن الهناء النفسي يتأثر إيجابياً بامتلاك الفرد لمهارات انفعالية وقيم إنسانية واتجاهات نفسية إيجابية.

وفيما يتعلق بالفروق تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، فقد تباينت نتائج الدراسات؛ إذ أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث في بعض أبعاد الهناء النفسي أو الذاتي، كما في دراسة حنان محبوب (2017)، في حين لم تجد دراسات أخرى فروقاً دالة تعزى للنوع أو التخصص أو المستوى الدراسي، مثل دراستي القماطي (2022) ورانيا أبو زيد وآخرين (2019). ويعكس هذا التباين اختلاف البيئات الثقافية والاجتماعية، وأدوات القياس المستخدمة، وحجم العينات وتنوعها. كما بينت بعض الدراسات أثر متغيرات أخرى مثل الحالة الاجتماعية والمعدل التراكمي، حيث أظهرت دراسة حمدان سعود وسلوى الظفيري (2023) تفوق الطلبة المتزوجين وذوي المعدلات المرتفعة في مستوى الهناء النفسي، مما يؤكد أهمية العوامل الأكاديمية والاجتماعية في تعزيز الهناء النفسي لدى الطلبة ..

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم البحث المنهج الوصفي الذي يعتبر أكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة التي تهدف إلى التعرف على الهناء النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة الزيتونة.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية جامعة الزيتونة العلوم الانسانية (289) العلوم التطبيقية (50)

عينة البحث :

تضمنت عينة البحث المجموعتين التاليتين:

أولاً: **عينة البحث الاستطلاعية:** الهدف منها التحقق من الكفاءة السيكو مترية لأدوات الدراسة وتضمنت (50) طالبة من طلاب جامعة الزيتونة.

ثانياً: **المجموعة الأساسية:** اشتملت هذه المجموعة على (140) طالبة من طالبات جامعة الزيتونة بمتوسط عمر (21.5) وانحراف معياري (1.8) ، ويبين جدول (2) توزيع افراد عينة البحث وفقاً للسنة الدراسية والتخصص:

جدول (1) توزيع عينة الدراسة وفقاً لسنوات الدراسة والتخصص

المجموع	التخصص		السنة الدراسية
	علوم تطبيقية	علوم انسانية	
49	16	33	ثاني
50	13	37	الثالث
41	11	30	الرابع
140	40	100	المجموع

أدوات البحث :

استخدمت الباحثة في البحث الأدوات التالية :

تعريب د. بدر محمد الأنصاري (Carol Ryff) مقياس الهناء النفسي : إعداد كارول رايف 42 عبارة حيث يتكون من 6 أبعاد العلاقات الإيجابية ، النمو الشخصي ، التمكين الشخصي ، الحياة الهادفة ، تقبل الذات ، الاستقلالية . لكل بعد (7) بنود . ويتراوح ثبات المقياس ما بين (0.72 - 0.85) وتكون الدرجة الصغرى للمقياس (7) ، والدرجة الكبرى للمقياس (35) .

الكفاءة السيكومترية لمقياس الهناء النفسي في الدراسة الحالية :

صدق المقياس :

استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس الطرق الآتية :

1. صدق المحكمين : حيث تم عرض المقياس على (5) من المتخصصين في علم النفس ؛ حيث تم تعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد مقياس الهناء النفسي التي اشار اليها المحكمين

2. الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه ، ويبين جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التنمر ومجموع عبارات البعد المنتمية له :
 جدول (2) قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الهناء النفسي ومجموع عبارات البعد المنتمية له (ن = 50)

م	العلاقات الايجابية	النمو الشخصي	التمكين الشخصي	الحياة الهادفة	تقل الذات	الاستقلالية
1	**0.444	**0.551	**0.533	**0.387	**0.444	**0.498
2	**0.399	**0.612	**0.410	**0.376	**0.444	**0.487
3	**0.381	**0.400	**0.613	**0.712	**0.444	**0.423
4	**0.542	**0.466	**0.584	**0.634	**0.444	**0.454
5	**0.511	**0.532	**0.381	**0.587	**0.444	**0.498
6	**0.466	**0.500	**0.504	**0.432	**0.444	**0.543
7	**0.381	**0.566	**0.601	**0.541	**0.431	**0.432

** (0.372) دالة عند مستوى 0.01 * (0.288) دالة عند مستوى 0.05.

يتضح من جدول (3) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة البعد الذي تنتمي له ودالة عند مستوى (0.01) ، مما يؤكد الاتساق الداخلي للعبارات.

كما قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الهناء النفسي والدرجة الكلية ويوضح جدول (4) مصفوفة قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الهناء النفسي إضافة إلى الدرجة الكلية:

جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الهناء النفسي إضافة إلى الدرجة الكلية (ن=50)

م	أبعاد الهناء النفسي	الارتباط بالدرجة الكلية
1	العلاقات الايجابية	0.543
2	النمو الشخصي	0.652
3	التمكين الشخصي	0.541
4	الحياة الهادفة	0.659
5	تقبل الذات	0.711
6	الاستقلالية	0.721

** (0.372) دالة عند مستوى 0.01 * (0.288) دالة عند مستوى 0.05.

يوضح جدول (4) وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس الهناء النفسي والدرجة الكلية ، وكانت معامل الارتباط جميعها دالة عند مستوى (0.01)

ثبات مقياس الهناء النفسي في الدراسة الحالية :

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ، ويوضح جدول (5) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها

جدول (4) معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	الهناء النفسي	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
1	العلاقات الايجابية	0.73	0.74
2	النمو الشخصي	0.76	0.75
3	التمكين الشخصي	0.78	0.77
4	الحياة الهادفة	0.88	0.77
5	تقبل الذات	0.79	0.72
6	الاستقلالية	0.79	0.71
	الدرجة الكلية	0.81	0.78

يتضح من جدول (5) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية جيدة .

الأساليب الإحصائية التي اعتمد عليها البحث :

-اختبار ت لعينة واحدة .

معامل "ت" للعينات المستقلة .

تحليل التباين الاحادي .

نتائج البحث :

نتائج التساؤل الأول الذي نصه :

ما مستوى الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الزيتونة .

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار ت للعينة الواحدة One-Sample t-Test في التحقق من صحة أو بطلان هذا التساؤل، وفيما يلي يوضح جدول (6) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد

جدول (5) مستوى الهناء النفسي لدى طلاب الجامعة (ن=140)

الهناء النفسي	المتوسط	الانحراف	المتوسط الفرضي	ت	مستوى الدلالة
العلاقات الايجابية	15.84	6.23	24.5	16.43	دالة
النمو الشخصي	17.66	6.12	24.5	13.23	دالة
التمكين الشخصي	17.38	6.21	24.5	13.57	دالة
الحياة الهادفة	15.60	6.42	24.5	16.40	دالة
تقبل الذات	17.36	6.21	24.5	13.60	دالة
الاستقلالية	17.21	6.46	24.5	13.36	دالة
الدرجة الكلية	101.05	30.67	147	17.73	دالة

يتضح من جدول (6) أن مستوى الدرجة الكلية للهناء النفسي (101.05) والمتوسط الفرضي هو (147) كما يتضح أن جميع أبعاد الهناء النفسي أقل من المتوسط ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعده العلاقات الايجابية (15.84) والمتوسط الحسابي لبعده النمو الشخصي (17.66) والمتوسط الحسابي لبعده التمكين الشخصي (17.38) والمتوسط الحسابي لبعده الحياة الهادفة (15.60) والمتوسط الحسابي لبعده تقبل الذات (17.37) والمتوسط الحسابي لبعده الاستقلالية (17.21) والمتوسط الفرضي لجميع الأبعاد (24.05) والحد الاعلى لجميع الأبعاد (42) ، كما يتضح من الجدول أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يدل أن افراد العينة لديهم هناء نفسي منخفض .

نتائج التساؤل الثاني الذي نصه : هل يوجد فروق وفقاً للتخصص (علوم انسانية – علوم تطبيقية) في الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الزيتونة ؟

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة و جدول (7) يوضح النتائج الخاصة بذلك :

جدول (6) الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في الهناء النفسي وفقاً للتخصص

الهناء النفسي	التخصص	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العلاقات الايجابية	العلوم الإنسانية	100	15.78	6.18	0.188	غير دالة
	العلوم التطبيقية	40	16.00	6.45		
النمو الشخصي	العلوم الإنسانية	100	17.75	6.06	0.283	غير دالة
	العلوم التطبيقية	40	17.43	6.34		
التمكين الشخصي	العلوم الإنسانية	100	17.40	6.23	0.064	غير دالة
	العلوم التطبيقية	40	17.33	6.23		
الحياة الهادفة	العلوم الإنسانية	100	15.57	6.36	0.087	غير دالة
	العلوم التطبيقية	40	15.68	6.66		

تقبل الذات	العلوم الإنسانية	100	17.68	6.18	0.951	غير دالة
	العلوم التطبيقية	40	16.58	6.30		غير دالة
الاستقلالية	العلوم الإنسانية	100	17.62	6.40	1.20	غير دالة
	العلوم التطبيقية	40	16.18	6.57		
الدرجة الكلية	العلوم الإنسانية	100	101.80	29.75	0.456	غير دالة
	العلوم التطبيقية	40	99.18	33.18		

يتضح من جدول (7) أنه لا توجد فروقا دالة إحصائياً في الهناء النفسي وفقاً للتخصص (علوم انسانية – علوم تطبيقية) ، حيث كانت قيمة "ت" غير دالة إحصائياً .
نتائج التساؤل الثالث الذي نصه : هل يوجد فروق وفقاً للسنة الدراسية (ثاني - ثالث - رابع) في الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الزيتونة ؟
ولتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة تحليل التباين أحادي الاتجاه والجدول التالي يبين ما توصلت له الباحثة من نتائج

جدول (7) تحليل تباين أحادي لمعرفة الفروق على مقياس الهناء النفسي وفقاً للسنة الدراسية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
العلاقات الايجابية	بين المجموعات	38.688	2	19.344	.494	غير دالة
	داخل المجموعات	5363.855	137			
	المجموع الكلي	5402.543	139	39.152		
النمو الشخصي	بين المجموعات	62.618	2	31.309	.834	غير دالة
	داخل المجموعات	5144.925	137			
	المجموع الكلي	5207.543	139	37.554		
التمكين الشخصي	بين المجموعات	104.852	2	52.426	1.368	غير دالة
	داخل المجموعات	5252.084	137			
	المجموع الكلي	5356.936	139	38.336		
الحياة الهادفة	بين المجموعات	46.005	2	23.002	0.554	غير دالة
	داخل المجموعات	5687.595	137			
	المجموع الكلي	5733.6	139	41.515		
تقبل الذات	بين المجموعات	72.909	2	36.454	0.945	غير دالة
	داخل المجموعات	5283.513	137			
	المجموع الكلي	5356.421	139	38.566		
الاستقلالية	بين المجموعات	82.181	2	41.09	0.984	غير دالة
	داخل المجموعات	5718.812	137			
	المجموع الكلي	5800.993	139	41.743		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2302.99	2	1151.495	1.228	غير دالة
	داخل المجموعات	128449.7	137			
	المجموع الكلي	130752.7	139	937.589		

يتضح من الجدول السابق (8) أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بالفروق في أبعاد للهناء النفسي وفقاً لسنوات الدراسة ، تقل قيمة هذه النسبة عن القيمة الحدية المطلوبة للدلالة عند مستوى (0.05) وأنة لا توجد فروق بين طالبات كلية التربية جامعة الزيتونة وفقاً لسنوات الدراسة .

أظهرت نتائج البحث الحالي أولاً من حيث مستوى الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة

أن مستوى الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة الزيتونة جاء منخفض في الدرجة الكلية وجميع أبعاده، حيث كانت المتوسطات الحسابية أقل من المتوسط الفرضي، كما دلت قيم (ت) على وجود فروق دالة إحصائية لصالح المتوسط الفرضي، وهو ما يشير إلى انخفاض مستوى الهناء النفسي لدى أفراد العينة. وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع بعض الدراسات السابقة، بينما تختلف مع دراسات أخرى؛ إذ توصلت دراسة أحمد حسن محمد ومالك فضل عبد الله (2023) (إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من الهناء النفسي يمكنهم من التكيف ومواجهة الضغوط، كما أظهرت دراسة خديجة القماطي (2022) (ودراسة حمدان سعود وسلوى الظفيري (2023) (أن مستوى الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً.

ويُعزى هذا الاختلاف بين نتائج البحث الحالي وتلك الدراسات إلى تباين البيئات الجامعية، والظروف الاجتماعية والنفسية المحيطة بالطلبة، إضافة إلى اختلاف أدوات القياس وحجم العينات وخصائصها. وفي المقابل، يمكن تفسير انخفاض الهناء النفسي لدى طالبات جامعة الزيتونة في ضوء ما تتعرض له الطالبات من ضغوط أكاديمية ونفسية، وما يفرضه الواقع الاجتماعي والاقتصادي من تحديات قد تؤثر سلباً في الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقات الإيجابية وتقبل الذات.

ثانياً: الفروق وفقاً لمتغير التخصص (علوم إنسانية – علوم تطبيقية)

أشارت نتائج البحث الحالي إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الهناء النفسي وأبعاده تبعاً لمتغير التخصص، وهو ما يدل على تشابه مستوى الهناء النفسي لدى الطالبات بغض النظر عن طبيعة التخصص. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة رانيا عبد العظيم أبو زيد وآخرين (2019) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الهناء الذاتي تعزى لمتغير التخصص، كما تتفق مع دراسة خديجة القماطي (2022) والتي لم تجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في الهناء الذاتي تبعاً للتخصص الأكاديمي.

ويعكس هذا الاتفاق أن العوامل المؤثرة في الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة قد تكون مشتركة بين التخصصات المختلفة، وترتبط أكثر بالجوانب النفسية والاجتماعية العامة وليس بطبيعة التخصص الدراسي.

ثالثاً: الفروق وفقاً لمتغير السنة الدراسية

أظهرت نتائج البحث الحالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء النفسي وأبعاده تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الثانية، الثالثة، الرابعة)، مما يشير إلى تقارب مستوى الهناء النفسي لدى الطالبات عبر السنوات الدراسية المختلفة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خديجة القماطي (2022) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الهناء الذاتي تعزى للمستوى الدراسي، كما تتفق مع دراسة حمدان سعود وسلوى الظفيري (2023) التي لم تجد فروقاً في الهناء النفسي تعزى للسنة الدراسية.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبات، على اختلاف سنوات دراستهن، يواجهن ظروفاً جامعية متشابهة من حيث المتطلبات الأكاديمية والضغوط النفسية، الأمر الذي ينعكس على مستوى الهناء النفسي لديهن بصورة متقاربة.

توصيات البحث :

في ضوء نتائج البحث الحالي التي كشفت عن انخفاض مستوى الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة الزيتونة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغيري التخصص والسنة الدراسية، توصي الباحثة بما يلي -تصميم وتنفيذ برامج إرشادية نفسية داخل كلية التربية تهدف إلى تنمية الهناء النفسي لدى الطالبات، مع التركيز على أبعاده المختلفة مثل العلاقات الإيجابية، تقبل الذات، الحياة الهادفة، والاستقلالية

-تعزيز دور الإرشاد النفسي الجامعي من خلال تفعيل مراكز الإرشاد النفسي، وتوفير مختصين نفسيين مؤهلين لمساعدة الطالبات على مواجهة الضغوط الأكاديمية والنفسية

-إدماج مهارات الرفاه والهناء النفسي ضمن الأنشطة الجامعية والمقررات الدراسية، خاصة في كليات التربية، لما لها من دور في إعداد المعلمات نفسياً ومهنياً

-تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية لتنمية مهارات إدارة الضغوط، والذكاء الوجداني، والتفكير الإيجابي، لما أثبتته الدراسات السابقة (مثل دراسة حنان محبوب، 2017) من علاقتها الإيجابية بالهناء النفسي
-تهيئة بيئة جامعية داعمة نفسياً واجتماعياً من خلال تشجيع العلاقات الإيجابية بين الطالبات وأعضاء هيئة التدريس، وتعزيز ثقافة الدعم والتقبل داخل الجامعة.
-الاهتمام بالجانب الإرشادي الوقائي من خلال التوعية بأهمية الصحة النفسية، والكشف المبكر عن المشكلات النفسية التي قد تؤثر في مستوى الهناء النفسي لدى الطالبات .

مقترحات البحث :

استناداً إلى نتائج البحث الحالي، وفي ضوء ما أظهرته الدراسات السابقة من تنوع المتغيرات المؤثرة في الهناء النفسي، تقترح الباحثة إجراء الدراسات المستقبلية الآتية :
- إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى من طلبة الجامعات الليبية، ومن الجنسين، للمقارنة بين الذكور والإناث في مستوى الهناء النفسي .
- دراسة العلاقة بين الهناء النفسي ومتغيرات نفسية أخرى مثل: الذكاء الوجداني، التفاؤل، الصلابة النفسية، تقدير الذات، والضغوط النفسية .
- إجراء دراسات تجريبية لقياس فاعلية برامج إرشادية أو تدريبية قائمة على تنمية الهناء النفسي لدى طالبات الجامعة .
-إجراء دراسات مقارنة بين طلبة الكليات النظرية والتطبيقية في جامعات مختلفة، مع استخدام أدوات قياس متنوعة للتحقق من ثبات النتائج ي، وأساليب التنشئة الأسرية .

المراجع:

1. أبوزيد، رانيا عبدالعظيم محمود ، محمد السيد عبدالرحمن ، محمد احمد سعفان ، (2019) ،الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة ، المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية بكلية التربية ، جامعة الزقازيق ، 3 (10) ، 125- 154
2. العدواني ، حمدان سعود ، سلوي عبد الهادي الظفيري ، (2023) ، مستوى الهناء النفسي لدي طلبة التربية الخاصة بكلية التربية الإنسانية في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة التربية ، جامعة الأزهر ، 42 (200) ، 625-656 .
3. الخطيب ، لبنى ابراهيم علي ، (2020) ، مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 9 (1) ، 1-17.
4. القماطي ، خديجة خليفة سالم ، (2022) ، الهناء الذاتي لدي طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، كلية التربية ، جنزور ، جامعة طرابلس ، مجلة الاصاله ، العدد 6 ، المجلد 2 ، ص 263-279 .
5. حميدة ، محمد اسماعيل السيد ، 2013 الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدي طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، 23 (79)
6. محبوب ، حنان بنت محمد أمين ، (2017) ، الهناء الشخصي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدي عينة من طلاب جامعة أم القرى ، مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، 18(11) ، 605- 625 .
7. محمد ، احمد حسن ، مالك عقيل عبدالله، (2022) ، التسامي بالذات والإيثار كمؤشرين للتنبؤ بالهناء النفسي لدي طلاب الجامعة في بعض الدول العربية ، كلية العلوم الانسانية جامعة واسط ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، الجامعة الأردنية ، 49(3) ، 223-243 .
8. علاجي ، أميرة بنت امعادي علاجي ، (2020) ، الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدي طالبات المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، 39 (185) . 585-606 .

References

1. Abu Zeid, Rania Abdel-Azim Mahmoud, Mohamed El-Sayed Abdel-Rahman, and Mohamed Ahmed Saafan (2019). Subjective well-being and its relationship to optimism among university students. *Arab Journal of Arts and Humanities*, Faculty of Education, Zagazig University, 3(10), 125-154.
2. Al-Adwani, Hamdan Saud, and Salwa Abdel-Hadi Al-Dhafeeri (2023). The level of psychological well-being among special education students at the Faculty of Humanities in light of some variables. *Journal of Education*, Al-Azhar University, 42(200), 625-656.
3. Al-Khatib, Lubna Ibrahim Ali (2020). The level of subjective well-being among students at Mu'tah University and its relationship to the level of ambition and altruism. *International Specialized Educational Journal*, 9(1), 1-17.
4. Al-Qumati, Khadija Khalifa Salem, (2022), Subjective well-being among Tripoli University students in light of some demographic variables, Faculty of Education, Janzur, Tripoli University, Al-Asala Journal, Issue 6, Volume 2, pp. 263-279.
5. Hamida, Muhammad Ismail Al-Sayed, (2013), Subjective well-being and its relationship to some personality variables among university students, Egyptian Journal of Psychological Studies, Faculty of Education, Ain Shams University, 23(79).
6. Mahboob, Hanan Bint Muhammad Amin, (2017), Personal well-being and its relationship to emotional intelligence among a sample of students at Umm Al-Qura University, Journal of Scientific Research in Education, Faculty of Girls, Ain Shams University, 18(11), pp. 605-625.
7. Muhammad, Ahmad Hassan, and Malik Aqeel Abdullah (2022), Self-transcendence and altruism as predictors of psychological well-being among university students in some Arab countries, College of Humanities, Wasit University, Journal of Educational Sciences Studies, University of Jordan, 49(3), 223-243.
8. Al-Alaji, Amira Bint Amadi Al-Alaji (2020), Psychological well-being and its relationship to self-compassion among secondary school students, Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University, 39(185), 585-606.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **JLABW** and/or the editor(s). **JLABW** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.