

الإسهام النسبي لجودة الحياة الأسرية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى الشباب أثناء جائحة كورونا COVID-19 في المملكة العربية السعودية

د/ شروق غرم الله الزهراني

أستاذ مشارك- قسم علم النفس - كلية العلوم الإجتماعية - جامعة جدة

الملخص

بحثت الدراسة الحالية العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي أثناء جائحة كورونا COVID-19، كما تحققت من الفروق بين الذكور والإناث في متغيري الدراسة، وأيضاً مدى إسهام جودة الحياة الأسرية في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٦٠) من الشباب السعوديين، منهم (٢٥٠) ذكور، (٣١٠) إناث) في المدى العمري من ٢٠-٤٠ سنة، بمتوسط ٢٣,٥ وانحراف معياري ٤,٨٩، طبق عليهم مقياس جودة الحياة الأسرية، ومقياس الرفاهية النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي. بينت النتائج وجود ارتباط موجب بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية، كما توصلت النتائج إلى وجود قيمة تنبؤية لجودة الحياة الأسرية في تحقيق الرفاهية النفسية. وأوصت الدراسة بدعم البرامج الوقائية للارتقاء بجودة الحياة الأسرية لدى الشباب، ومواجهة الآثار النفسية الناتجة عن أزمة كورونا، والاهتمام بنشر مبادئ علم النفس الإيجابي، لما لها من أثر فعال على الرفاهية النفسية بشكل عام.

كلمات مفتاحية: جودة الحياة الأسرية، الرفاهية النفسية، الشباب السعودي، جائحة كورونا COVID-19.

**The relative contribution of Family quality of life in predicting
Psychological well-being among the youth during the COVID-١٩ pandemic
in the Kingdom of Saudi Arabia**

Shrooq Gharmallah Alzahrn

Associate Professor of Psychology- College of Social Sciences - university of Jeddah

Abstract

This study aimed to investigate the relation between Family Quality of Life and psychological well-being among the youth during the COVID-١٩ pandemic in the Kingdom of Saudi Arabia, also identify the difference between male and female in study variables, and investigate the predictive ability of family quality of life to achieving psychological well-being among Saudi youth. A random sample of (٥٠٦) youth with an age range between (٢٠-٤٠) years ($M = ٢٣.٥$; $SD = ٤.٨٩$) was recruited. Two measures were administered; the Family Quality of Life scale and psychological well-being scale. The descriptive approach was used. The results indicated that a positive relation between Family Quality of Life and psychological well-being among the youth, no difference between male and female in study variables, and there was a predictive ability of family quality of life to achieving psychological well-being among Saudi youth. The study recommended supporting preventive programs to improve the quality of family life, confront the psychological effects of the Corona crisis, and pay attention to spreading the principles of positive psychology, to effective impact on psychological well-being in general.

Kay words: Family Quality of Life, psychological well-being, the youth, COVID-١٩ pandemic, the Kingdom of Saudi Arabia

مقدمة:

أدت أزمة فيروس كورونا المستجد COVID-19 إلى حدوث تغييرات كثيرة في يوميات وسلوكيات الأفراد، فلم تقتصر أضرار الجائحة على الآثار الجسمية المتمثلة بأعراض المرض المعروفة؛ بل أثرت أيضاً على الصحة النفسية، وتركت آثاراً نفسية بالغة الصعوبة وخصوصاً داخل الأسرة وعلى أفرادها (دومي، ٢٠٢٠).

وقد تسببت أزمة كورونا في تخفيض القوة العاملة في جميع القطاعات الاقتصادية وفقدان العديد من الناس لوظائفهم، وأغلقت المدارس، وانخفضت الحاجة إلى بعض السلع، وزاد الطلب على المنتجات الغذائية، كما زادت الحاجة إلى الامدادات الطبية (Okyerere, Forson, Essel, ٢٠٢٠). كما تسببت في حدوث نوع من الإرهاب النفسي على المجتمع بجميع أفرادها، وموت الملايين حول العالم، مما فرض على الناس البقاء في بيوتهم وفرض الحجر المنزلي عليهم، ومما زاد الخوف في نفوس الناس انتشار أخبار الوباء بسرعة كبيرة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والاعلام (خلف وسعيد، ٢٠٢٠). وهذا التغيير المفاجئ ساهم في زيادة ظهور الاضطرابات النفسية الشائعة بين الأفراد كالقلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، والذي بدوره يمكن أن يسبب مخاطر تتجاوز عواقب فيروس كورونا نفسه (Oneib, Hasnaoui, ٢٠٢١). كما أشارت نتائج الدراسات إلى أن الإصابة الوبائية بفيروس كورونا وزيادة انتشاره له تأثير سلبي على الصحة النفسية على مستوى العالم، من خلال زيادة مستوى المشكلات النفسية مثل الخوف المفرط والأرق وتوهم المرض واضطرابات النوم (Stamu, Carniciu, Halvorsen, Jafferany, ٢٠٢٠).

وتحظى الأسرة في المجتمعات العربية بأهمية خاصة باعتبارها مطلباً إنسانياً ودينياً وثقافياً، ولكي تتمكن من القيام بوظائفها وتحقيق أهدافها لابد أن تعمل كوحدة متماسكة ويسودها علاقات الود والاحترام المتبادل (السيد، ٢٠٢١). فالأسرة تعتبر المؤسسة التي تدرّب الفرد على الامتثال لقيم المجتمع واتجاهاته، وتسعى لبناء شخصية سليمة لأفرادها واشباع حاجاتهم المختلفة، كما أن دور الأسرة لا يقتصر فقط على تربية الأبناء؛ ولكن أيضاً في إسعاد جميع أفرادها وتمتعهم بالصحة الجسمية والنفسية والعقلية. وهو ما يخلق لديهم الشعور بجودة الحياة الأسرية (السوفي، ٢٠٢٠). وتساعد الأسرة أفرادها على التغلب على التحديات السلبية، وتتيح القدرة على تحديد وتشجيع السلوكيات التي تمكنها من التعامل بشكل أكثر فعالية وأكثر صلابة في الخروج من الأزمة والصدمات النفسية (النجار وعبد العاطي، ٢٠٢١). والمناخ الأسري هو الذي يسمح للأسرة بأن تقوم بأداء كامل وفعال لوظائفها من حيث إتاحة الفرصة للنمو المستقل لشخصيات أفرادها وتحقيق أكبر قدر من التماسك والتقارب داخل الأسرة (الهيبة، ٢٠١٢). وبذلك اخذ المناخ الأسري أهميته المتزايدة نتيجة التغييرات التي طرأت على ظروف الأسرة ووظائفها خلال أزمة كورونا، وأي خلل في البناء الأسري يتأثر مناخه به مما ينعكس على أفراد الأسرة في شخصياتهم وانفعالاتهم (شبيب، ٢٠٢٠).

وأصبح مفهوم جودة الحياة الأسرية محط اهتمام عالمي؛ وتبرز أهميته من خلال أهمية الأسرة بحد ذاتها، حيث تعتبر العامل الرئيسي في تخطيط وبناء شخصية الفرد، فهي عبارة عن تحقق احتياجات الأسرة ومدى استمتاع أفرادها بقضاء الوقت سوياً، وقدرة كل فرد منها على فعل الأشياء ذات الأهمية بالنسبة له (صابرة وحمادة، ٢٠٢٠). وينعكس أثر جودة الحياة الأسرية والعلاقات مع الوالدين على شخصية الأبناء من حيث نمو شخصية سوية ومتوازنة، أما الصراعات والخلافات تهدد أمن الفرد وأمانه وانتمائه (عبد الوهاب، ٢٠١٦).

وطرح علم النفس الإيجابي العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الإنسان على مواجهة المعوقات والتخفيف من وطأتها على النفس، ويأتي في صدارة هذه المفاهيم مفهوم الرفاهية النفسية مما حذى بالعديد من الباحثين لدراسته في إطار علاقته بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية والديموغرافية. (ياسين وشاهين، ٢٠١٤). الأمر الذي يدفع إلى دراسة

هذا المفهوم والوقوف على طبيعة هذا المتغير وصلته بمفهوم جودة الحياة الأسرية وذلك ضمن إطار ندرة الدراسات التي تناولته.

كما أصبح مفهوم الرفاهية النفسية في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز عليها الكثير من البحوث والدراسات (أبو حلاوة، ٢٠١٠). وأصبح العلماء ينظرون إليها بوصفها مفهوماً أوسع من مفهوم الصحة النفسية (Arslan, Akkas, ٢٠٢٠). حيث يرتبط بجميع جوانب الحياة لدى الإنسان، فكل إنسان يسعى للوصول إلى الشعور بالسعادة والحياة الطيبة وتحقيق الرفاهية النفسية وعلى وجه الخصوص في وقتنا الراهن، واتجه العلماء والباحثين لدراسة العوامل النفسية التي تجعل من الإنسان فرداً سعيداً يتمتع بالرفاهية النفسية (طه، ٢٠٢٠).

وتتعدد الدراسات التي تناولت جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بمتغيرات أخرى، إلا أنه في حدود اطلاع الباحثة على قواعد البيانات لم يتم تناول العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية وخاصة في المجتمع السعودي بالرغم من أهميتها.

مشكلة الدراسة:

في ظل انتشار الكوارث والأزمات في العالم تتعرض الشعوب للعديد من الظروف الصادمة التي تترك بصماتها الواضحة على جميع مناحي الحياة، لاسيما الجوانب النفسية والاجتماعية، وآثاراً سلبية على الصحة النفسية (خريسات، ٢٠٢١). ووفقاً إلى هذه التغيرات على مستوى العالم، فإن أفراد المجتمع يواجهون العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية التي تتطلب أنماطاً مختلفة من الانفعالات التي تساعدهم على التكيف والصحة النفسية، والذي يستلزم منهم أيضاً التصرف معها واستخدام استراتيجيات وعادات صحيحة تصبح جزءاً من سلوكهم وحياتهم اليومية (Rabbani, Alsaigul, ٢٠٢١).

كما أصبح الاحساس بجودة الحياة والرفاهية النفسية مع ازدياد الضغوط النفسية والاجتماعية المحيطة أصبح أمراً ليس باليسير في ظل التغيرات المجتمعية الهائلة والقيود التي تفرضها الخلفيات الثقافية لمختلف أطياف المجتمع (حسانين والصيد، ٢٠٢١). فواقع العالم قبل وباء كورونا لن يعود كما كان بعد وباء كورونا حيث وصفت تداعيات الفيروس بالأزمة، ويعني ذلك حدوث الخطر والتهديد سواء كان متوقعاً أم غير متوقعاً لأهداف الأفراد وقيمهم ومعتقداتهم وكذلك الأسر والمنظمات والدول (الفاقي وعمر، ٢٠٢٠).

ومن هنا يظهر الدور المرتقب للعلوم النفسية للتعامل مع الأعراض السلبية الناتجة عن الأزمات وخاصة أزمة كورونا وفي ظل تزايد عدد الاصابات والوفيات والاجراءات الملزمة بالنظافة والتطهير والتعقيم المستمر، وما ترتب عن الأزمة من أعراض نفسية كالحزن والقلق والترقب (سعيد، ٢٠٢١). وأكدت السيد (٢٠١٩) أن علماء النفس اليوم مطالبون وفق أهداف علم النفس الإيجابي أن يغيروا اتجاهاتهم لدراسة السلوك الإنساني، فيقدموا معلومات كثيرة حول المشاعر الإيجابية والفضائل والقدرات، وكيف يجعلون حياة الناس قوية وممتعة وناجحة أكثر مما يقدمون من تعريفات عن الإضطرابات النفسية والمشاعر السلبية وكيف يمكن علاجها. كما يتفق مع ذلك العاسمي (٢٠١٣) حيث أوضح دور العاملون في مجال خدمات الصحة النفسية من خلال الاسهام في مساعدة الأشخاص أثناء الأزمات وإعادتهم إلى حالة التوازن النفسي والاجتماعي السوي، واستثمار طاقاتهم إلى أقصى حد ممكن لهم ولمجتمعهم، ومساعدتهم على التعايش مع الازمات بكفاءة عالية وتعليمهم الأساليب الفعالة في التعامل مع الأزمات إذا حدثت لهم في المستقبل، وهذا هو الدور الأسمى لعلم النفس كعلم ذو أهمية عظيمة.

كما يبرز دور الأسرة والوالدين في مواجهة الضغوط والتحديات كنقطة انطلاق لفهم كيف يمكن لهذه التغيرات أن تؤثر على قدرة الأسر على التكيف والتعافي والقيام بمهامها اليومية بنجاح في رعاية أفرادها وحمايتهم (عبد العليم والأحمد، ٢٠٢١). حيث أن الوضع السوي للأسرة هو أن يعم أفرادها جو من التفاهم والتوافق، ويعيشوا حالة انفعالية

وعقلية متزنة، وفي وضع مستقر من الهدوء والسكينة بعيدا عن الصراعات، وعلى درجة من الرضا تجعلهم واثقين من أنفسهم وبحياتهم الأسرية، إلا أن حدوث أي خلل في هذا الوضع يقودها إلى عدم الاستقرار والثبات (العربي، ٢٠٢٠). وفي ظل ظروف جائحة كورونا (Covid-19) ترى الباحثة أهمية دراسة متغيرات علم النفس الإيجابي ذات العلاقة بقدرة الفرد على مواجهة تلك الجائحة والآثار النفسية الناتجة عنها، حيث أن جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر لتحقيق الصحة النفسية الايجابية. وقد لاحظت الباحثة من خلال مراجعتها للاطر النظرية والدراسات السابقة المنشورة بقواعد البيانات المختلفة تعدد الدراسات التي تناولت الأسرة بصفة عامة، والمناخ الأسري بصفة خاصة إلا أنه توجد ندرة في الأدبيات التي تناولت جودة الحياة الأسرية ودورها في تحقيق الرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي في ظل جائحة كورونا، وافنقار الدراسات في هذين المتغيرين لدراسة تنبؤية، وهو ما يعد محور اهتمام الدراسة الحالية، ولذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

أسئلة الدراسة:

- ١- ما العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى عينة من الشباب السعودي؟
- ٢- ما الفروق في متوسطات درجات الذكور والاناث في كل من جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة؟
- ٣- ما مدى إسهام جودة الحياة الأسرية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

- ١- الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى عينة من الشباب السعودي.
- ٢- التحقق من الفروق في متوسطات درجات الذكور والاناث في كل من جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.
- ٣- التعرف على مدى إسهام جودة الحياة الأسرية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة من خلال ما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولتها تقديم دراسة بحثية لمتغير جودة الحياة الأسرية، حيث يتواكب مع اهتمام ورؤية (٢٠٣٠) في المملكة العربية السعودية، وبعد أحد برامجها ويعني بتحسين جودة حياة الفرد والأسرة من خلال تطوير البيئة اللازمة لتعزيز أنماط الحياة الايجابية.
- كما تستمد الدراسة أهميتها من تسليطها الضوء على متغير الرفاهية النفسية، والذي حظى باهتمام بحثي في العقود الأخيرة ، حيث أوضحت الدراسات أنه أعم وأشمل من متغير الصحة النفسية، وذلك من خلال تقديم أطر نظرية يستفيد منها الباحثين المهتمين بالمجال.
- انتماء هذه الدراسة إلى أحدث فروع علم النفس وهو علم النفس الإيجابي والذي يهدف إلى تنمية الجوانب الايجابية في الشخصية، واستثمار القدرات المتاحة في تحقيق سعادة الإنسان.
- الإسهام في احداث نوع من الوعي بأهمية المعرفة النفسية وادراك دور المتخصصين في المجال النفسي في وقت الأزمات بالبحث عن المتغيرات الايجابية التي تخفف من حدة الآثار النفسية التي يمر بها الأفراد خلال هذه الأزمات.

- كما تكمن أهمية الدراسة في تناولها لفئة الشباب، ولا شك عندما نتحدث عن هذه الفئة في المجتمع فإننا نتحدث عن المستقبل والتنمية والتطوير الذي يعكس دورهم في المجتمع.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ما ستسفر عنه نتائج الدراسة قد يساعد وزارة التعليم في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ من تحسين جودة الحياة الأسرية لدى الطلاب في المدارس والجامعات من خلال إعداد الدورات وورش العمل المختصة بذلك.
- تقديم التوصيات والمقترحات بناء على نتائج الدراسة للجهات ذات العلاقة، والتي يمكن أن تفيد الباحثين والأخصائيين النفسيين في إعداد برامج ارشادية تسهم في تحقيق جودة الحياة الأسرية لدى الأفراد.
- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة المسؤولين التربويين والقائمين على العملية التعليمية في الجامعات في التخطيط لإعداد برامج ارشادية لتنمية الرفاهية النفسية لدى الأفراد.
- التدخل الميداني بإنشاء برامج وقائية وخطط تنموية والتي من شأنها المساعدة على التكيف مع الأزمات والتعايش الإيجابي أثناء وجودها.

حدود الدراسة: تنقسم حدود الدراسة إلى :

حدود مكانية: المملكة العربية السعودية

حدود بشرية: عينة من الشباب السعوديين (ذكور، وإناث)

حدود زمنية: - تتمثل حدود الدراسة الزمنية في العام ٢٠٢١-٢٠٢٢م/١٤٤٢-١٤٤٣هـ.

حدود موضوعية: - تقتصر الدراسة في بحث العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي، والدور التنبؤي لجودة الحياة الأسرية في امكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي، الفروق في متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: جودة الحياة الأسرية Family Quality of Life

تعد جودة الحياة الأسرية من العوامل الهامة في فهم حياة الفرد كونها أساساً لمعرفة مدى جودة الفرد في حياته، ومعرفة أهم العوامل التي تؤثر عليه، فهي البوابة الرئيسية لفهم المجتمع، حيث أن التغيير الإيجابي في المجتمع لا يمكن أن يضع سياسات اجتماعية سليمة إلا على أساس معرفة بما يمكن أن تحققه الأسرة فعلاً (العربي ودودي، ٢٠١٧).

وعرفت جودة الحياة الأسرية بأنها "اشباع الأسرة لحاجات أفرادها، والشعور بالاستمتاع بحياتهم معا من خلال التجمع والارتباط العاطفي ومساعدة أفرادها على تحقيق أهدافهم من خلال الممارسات الإيجابية التي يتبعها الوالدين" (Hajjarbabi, ٢٠١٩). وتعرفها الباحثة بأنها شعور جميع أفراد الأسرة بالتقبل والمشاركة والاستحسان في المواقف المختلفة والتي تساعدهم على تحقيق أهدافهم وإنجاز المهام المختلفة، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

وتوجد عدد من المقومات التي لا بد من توافرها لدى الفرد للتمتع بجودة الحياة وهي قدرة الفرد على اتخاذ القرار والتفكير الحر، وقدرة الفرد على التحكم بحياته، مستوى الصحة الجسدية والنفسية، مستوى معيشة الفرد وعلاقاته الاجتماعية، حرية المعتقدات الدينية والثقافية، مستوى الفرد الاقتصادي (أبو حلاوة، ٢٠١٠).

٢- الرفاهية النفسية Psychological well-being

يستخدم مصطلح (Psychological well-Being) في الدراسات العربية بترجمة عربية متباينة كالهناء الشخصي، وطيب الحياة النفسية وجودة الصحة النفسية والوجود النفسي الأفضل، وكلها معان متعلقة بالرفاهية النفسية، وفضلت الباحثة استخدام مصطلح الرفاهية النفسية لكونه الأقرب إلى المصطلح الأجنبي.

وتعرفها محمود (٢٠٢١) بأنها "شعور إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية" وتعرف أيضا بأنها "درجة الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه الأبعاد المختلفة للحياة كمستوى حل المشكلات، والصحة الجسمية والنفسية، والرضا عن الجانبين المادي والمعنوي، والتفاعل في العلاقات الأسرية والاجتماعية والحصول على المساعدة والدعم الاجتماعي، وممارسة أنشطة الحياة اليومية بإيجابية، والقدرة على تحقيق السعادة والتفؤل وإدارة الذات وتقبلها على أن يرتبط ذلك بالاستعداد لدى الفرد" (طه، ٢٠٢١).

وتبنت الباحثة تعريف رايف (٢٠١٨) (Ryff) الذي يوضح أن الرفاهية النفسية تعني تقييم الفرد لنفسه ونوعية حياته من خلال الأبعاد التي ذكرها في أداته المعده لقياس الرفاهية النفسية والمتمثلة في النمو الشخصي، الهدف في الحياة، الاستقلالية، الايجابية مع الآخرين، تقبل الذات، البيئة الجيدة. ويقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على الاختبار المستخدم في الدراسة الحالية.

وتلاحظ الباحثة اعتماد أغلب الدراسات السابقة على نموذج Ryff في الرفاهية النفسية الذي قسم أبعادها إلى (الاستقلالية، وتقبل الذات، والحياة الهادفة، والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والسيطرة على البيئة، والنمو الشخصي) وتتمثل طرق الرفاهية النفسية في: الصمود في وجه الشدائد، والأشخاص المهمين في حياة الفرد، واستثمار الوقت والطاقة في بناء العلاقات الاجتماعية، ورعاية الجسم والعقل، والإيجابية من العوامل المؤثرة في الرفاهية، وشم رائحة الورود يعزز الرفاهية النفسية لدى الأفراد، والاستمرار في التعلم يساعد في تعزيز مستويات الرفاهية، والتضحية من أجل الآخرين ومساعدتهم يرفع مستويات الرفاهية النفسية. (Hefferon , Boniwell, ٢٠١١)

كما توجد خمسة عناصر أساسية للرفاهية تتضمن الآتي: الرفاهية الوظيفية: وتتضمن أين يقضي الفرد معظم وقته أثناء اليوم، والرفاهية الاجتماعية: ويمثل هذا الجانب في العلاقات الاجتماعية وتفاعل الفرد مع الآخرين، والرفاهية المادية: وتتضمن إدارة الوضع المادي للفرد، والرفاهية الجسمية: وتتضمن قدرة الفرد على الحصول على صحة جيدة، والرفاهية المجتمعية: وتتضمن دور الفرد ومشاركته في المجتمع الذي يعيش فيه (Iren, Arild, ٢٠١٨). كما توجد مجموعة من العوامل المؤثرة على الرفاهية النفسية منها: العوامل المؤثرة إيجابياً مثل الزواج الجيد، الوظيفة الجيدة، الأصدقاء الجيدين، والأسرة الداعمة، والأفكار الإيجابية، كذلك يؤثر التفؤل والاحساس بالكفاءة الذاتية والحيوية والاقبال على الحياة بحماس والتسامح والتدين والانفتاح على التجارب والخبرات قيمة مؤثرة في الرفاهية النفسية، كما توجد العوامل المؤثرة سلباً: مثل الوظيفة الغير جيدة والمرهقة، الأصدقاء السيئين، الضغوط المستمرة، العلاقات المشحونة، الصدمات النفسية، وذكريات الطفولة المؤلمة (Ryff, ٢٠١٤).

دراسات سابقة:

يمكن عرض أهم الدراسات التي تم الاطلاع عليها من خلال قواعد البيانات المختلفة، والتي ارتبطت بشكل مباشر وغير مباشر بمتغيرات الدراسة الحالية من خلال المحورين التاليين:

المحور الأول: دراسات تناولت جودة الحياة الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات

أجريت دراسة علي (٢٠١٦) بهدف معرفة العلاقة بين جودة الحياة الأسرية واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وشملت عينة الدراسة (٤٠٠) من طلاب وطالبات الجامعة، طبق عليهم مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين جودة الحياة الأسرية واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

وهدف دراسة الشهب (٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية كما يدركها الأبناء وسلوك المواطنة لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة بمدارس ولاية الوادي، واستخدم مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس سلوك المواطنة للتحقق من فروض الدراسة. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين جودة الحياة الأسرية وسلوك المواطنة، وعدم وجود فروق بين الذكور والاناث في متغيري الدراسة.

واهتمت دراسة Patricia, (٢٠١٧) Hui, Debra, بجودة العلاقات الأسرية ودورها للرفاهية النفسية على مدار الحياة، كما ناقشت عدة أنواع من العلاقات الأسرية (العلاقات الزوجية والعلاقات بين الأجيال والأشقاء، وبين أفراد الأسرة) التي لها تأثير مهم على الرفاهية النفسية، وسلطت الضوء على جودة العلاقات الأسرية وكذلك تنوع العلاقات الأسرية في شرح تأثيرها على الرفاهية النفسية عبر مسار حياة البالغين، مع إعطاء اهتمام أكبر لجودة الحياة الأسرية المتنوعة، والاضرار والسلبيات غير المتوقعة لتوتر العلاقات الأسرية ، وقد توصلت إلى أن جودة الحياة الأسرية تؤثر بشكل دال على الشعور بالرفاهية النفسية لدى الأفراد البالغين.

وتناولت دراسة هبري وبشلاغم (٢٠١٨) مستوى جودة الحياة الأسرية لدى عينة من طلاب جامعة ابن خلدون بالجزائر، والفروق في جودة الحياة الأسرية التي تعزى إلى اختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية المتمثلة في (ترتيب الطالب في الأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين، وعمل الأم) وتمثلت عينة الدراسة في (٢٠٠) طالبا وطالبة، طبق عليهم مقياس جودة الحياة الأسرية. وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من جودة الحياة الأسرية لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق في متغير الدراسة ترجع لاختلاف ترتيب الطالب في أسرته، بينما وجدت فروق في جودة الحياة الأسرية ترجع إلى اختلاف المستوى التعليمي للوالدين في اتجاه المستوى التعليمي الثانوي والجامعي، كما ظهرت فروق في جودة الحياة الأسرية للطالب ترجع لعمل الأم في اتجاه الطلبة الجامعيين ذوي الأمهات غير العاملات.

كما تناولت دراسة عيادي وكشيشب (٢٠١٨) مستوى جودة الحياة الأسرية لدى عينة من طلاب جامعة الشاذلي بن جديد الطارف، والفروق في جودة الحياة الأسرية التي تعزى إلى اختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية المتمثلة في(الجنس والسن)، وشملت الدراسة (١٠٠) طالب وطالبة، واستخدم مقياس جودة الحياة الأسرية، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من جودة الحياة الأسرية لدى عينة الدراسة، وكان الذكور أعلى من الاناث في جودة الحياة الأسرية، كما ظهر فروق باختلاف السن في متغير الدراسة.

وأجريت دراسة العمري (٢٠٢٠) بهدف الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بجهة، والفروق في متغيري الدراسة تبعا لاختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس، والتخصص الدراسي، والمستوى الاقتصادي)، وتكونت عينة الدراسة من (٧٦٤) من طلاب المرحلة الثانوية، طبق عليهم اختبار جودة الحياة الأسرية، واختبار دافعية الإنجاز، وظهر وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة الأسرية والدافعية للإنجاز، كما ظهر عدم وجود فروق بين الذكور و الاناث في جودة الحياة الأسرية ودافعية الإنجاز، وظهر وجود فروق في جودة الحياة الأسرية ودافعية الإنجاز وفقا لتباين المستوى الاقتصادي للأسرة في اتجاه المستوى الاقتصادي المتوسط والمرتفع.

وبحثت دراسة (Joe, Pittman, Sally, (٢٠٢٠) المساهمات النسبية للتوتر والدعم الاجتماعي وموارد الأسرة في جودة الحياة الأسرية في ثلاثة مجالات (الجودة الزوجية، ورضا الوالدين، والرضا عن الحياة)، وأجريت المقابلات الهاتفية مع عينة عشوائية من (٨١٠) من البالغين. تم استخدام الانحدار الهرمي المتعدد لفحص تأثير العوامل الديموغرافية ومتغيرات الدعم والموارد وعوامل الضغط على نوعية جودة الحياة الأسرية. تشير النتائج إلى أن جميع المتغيرات قدمت مساهمات مهمة في تفسير جودة الحياة الأسرية، والدعم الاجتماعي له دوراً أكبر في التنبؤ بالرضا عن الحياة وجودة الحياة الأسرية.

وأجريت دراسة حسانين والصيد (٢٠٢١) بهدف الكشف عن مستوى جودة الحياة الأسرية، والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وذوي اضطراب طيف التوحد، والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً لاختلاف نوع الإعاقة، ونوع الطفل ذوي الإعاقة والتفاعل بينهما، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال المساندة الاجتماعية والصمود النفسي، وشملت الدراسة (٢٥٠) من الأمهات، وظهر وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة الأسرية، والمساندة الاجتماعية، ومستوى متوسط من الصمود النفسي، ولم توجد فروق في متغيرات الدراسة تبعاً لنوع الإعاقة، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال المساندة الاجتماعية والصمود النفسي.

المحور الثاني: دراسات تناولت الرفاهية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

فحصت دراسة Wright (٢٠١٧) Bonett, العلاقات بين الرفاهية النفسية والرضا الوظيفي والأداء الوظيفي للموظفين. باستخدام عينة من (١١٢) مديراً يعملون في مؤسسة كبيرة على الساحل الغربي للولايات المتحدة، والفروق في متغيرات الدراسة وفقاً لعمر الموظف، والجنس، والعرق، والأداء الوظيفي، وأظهرت النتائج أن الرضا الوظيفي ينبأ بالرفاهية النفسية، ومن أهم النتائج التي تم التوصل لها عدم وجود فروق بين الموظفين والموظفات في الرفاهية النفسية والرضا الوظيفي.

هدفت دراسة العديني (٢٠١٨) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والرفاهية النفسية، وتحديد الفروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية والرفاهية النفسية، تكونت عينة الدراسة من (٥٤٣) طالباً من طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة القصيم، طبق عليهم مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس الصلابة النفسية وكليهما إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) في اتجاه الإناث، كما ظهر أن الصلابة النفسية تنبأ بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة الزهراني والسيد (٢٠١٩) إلى معرفة القيمة التنبؤية للعطف على الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، والفروق في متغيرات الدراسة تبعاً لاختلاف (المستوى التعليمي للأم - المستوى الاقتصادي للأسرة - نوع الإعاقة - شدة الإعاقة)، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٧) أم من أمهات ذوي الإحتياجات الخاصة بمدينة جدة، وتم تطبيق مقياس العطف على الذات، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الرفاهية النفسية. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود قدرة تنبؤية للعطف على الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرفاهية النفسية، ولم تظهر الدراسة وجود أي فروق بين متغيري الدراسة (العطف على الذات - الرفاهية النفسية) وفقاً للاختلافات في (مستوى تعليم الأم، المستوى الاقتصادي للأسرة - نوع الإعاقة - شدة الإعاقة).

وبحثت دراسة Gardner, Webb (٢٠١٩) تأثير كل من المساندة الاجتماعية، وتقدير الذات، في مستويات الرفاهية النفسية لدى عينة من الشباب، تكونت عينة الدراسة من (٣٣٤) أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية

المقدمة من قبل الأسرة والأقران بالرفاهية النفسية، كما سجل الذكور مستويات أعلى في الرفاهية النفسية مقارنة بالإناث، وأكدت النتائج دور للمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في الرفاهية النفسية لدى الشباب.

وهدفت دراسة هادي (٢٠١٩) التعرف على مستوى الرفاهية النفسية والإبداع الانفعالي لدى عينة من مدرسي كلية التربية الأساسية، والعلاقة بين متغيري الدراسة، الفروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية والإبداع الانفعالي، وتمثلت عينة الدراسة من (٢٥٠) عضواً، واستخدم مقياس الرفاهية النفسية إعداد الباحثة ومقياس الإبداع الانفعالي، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والإبداع الانفعالي لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية بين متغيري الدراسة، ولم توجد فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية والإبداع الانفعالي.

كما كشفت دراسة خطاطبة (٢٠٢٠) عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، تكونت عينة الدراسة من (٥٨٨) طالباً وطالبة، وطبق عليهم مقياس مهارات إدارة الذات ومقياس الرفاهية النفسية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين إدارة الذات والرفاهية النفسية، وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الذات وفقاً لمتغير النوع، في حين كان الذكور أعلى من الإناث في الرفاهية النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المستوى الدراسي، والمستوى الاقتصادي في إدارة الذات والرفاهية النفسية، كما بينت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال مهارات إدارة الذات لدى عينة الدراسة.

وأجريت دراسة طه (٢٠٢٠) عن أبعاد الرفاهية النفسية وفقاً لنموذج رايف Ryff كمحددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين والكشف عن الاختلاف في متغيري الدراسة وفقاً للنوع، وشملت الدراسة (٦٠) طالباً وطالبة من الموهوبين، واستخدم مقياس الرفاهية النفسية لرايف ترجمة الباحثة، ومقياس الصمود الأكاديمي. وأسفرت النتائج عن خمسة أبعاد للرفاهية النفسية محددة للصمود الأكاديمي وهي (الاستقلالية، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، وتقبل الذات)، كما ظهر أن الإناث أعلى من الذكور في الرفاهية النفسية، بينما لا توجد فروق بينهما في الصمود الأكاديمي.

كما هدفت دراسة محمود (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية وجودة الحياة لدى عينة من الأطفال المرضى بالسكري، ومعرفة العلاقة بين متغيري الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلاً، واستخدم مقياس الرفاهية النفسية للأطفال، ومقياس جودة الحياة للأطفال، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية بين الرفاهية النفسية وجودة الحياة.

وتناولت دراسة عبد الكريم (٢٠٢١) العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة جنوب الوادي بقنا، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في كفاءة الذات والرفاهية النفسية، ومدى إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وشملت الدراسة (١٨٠) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٣) سنة، طبق عليهم مقياس كفاءة الذات ومقياس الرفاهية النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة عند (٠,٠١) بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وأسهمت كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة

تعقيب عام على نتائج الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق للدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة يتضح ما يلي:

- أجريت معظم الدراسات الخاصة بجودة الحياة الأسرية على عينات من طلاب الجامعة، واهتمت غالبية الدراسات بالكشف عن مستوى جودة الحياة الأسرية لدى هذه العينات والاختلافات وفقاً لمجموعة من المتغيرات الديموجرافية، كما كشفت عن ارتباطها بسلوك المواطنة، والدعم الاجتماعي والصمود النفسي.

- أما الدراسات الخاصة بالرفاهية النفسية فمعظمها اعتمد على نموذج رايف، كذلك اعتمدت في قياس الرفاهية النفسية على مقاييس مترجمة لمقياس رايف حيث يعد الأكثر انتشاراً واستخداماً في الأدبيات السابقة لأنه قدم نموذجاً متكاملًا عن الرفاهية النفسية، وتوصلت الدراسات إلى ارتباط الرفاهية النفسية بكل من الرضا الوظيفي والصلابة النفسية، والمساندة الاجتماعية والعطف على الذات، وفعالية الذات، وإدارة الذات.
- ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة المباشرة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية، والذي يعد مجال اهتمام الدراسة الحالية حيث يفترق له التراث النفسي والبحثي على المستوى العربي.
- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تعريف متغيرات الدراسة وتحديد أدواتها، والمنهج المستخدم في الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:-

يمكن صياغة الفروض على النحو التالي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى عينة من الشباب السعودي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً في متوسطات درجات الذكور والاناث في كل من جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية.
- ٣- يبنى ارتفاع جودة الحياة الأسرية بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.

المنهج والإجراءات :-

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي (الارتباطي التنبؤي المقارن) حيث أنه الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة، حيث اهتمت بالكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية، والفروق وفقاً لمتغير النوع، والإسهام لمتغير جودة الحياة الأسرية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من الشباب السعودي.

عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية: تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة على عينة مكونة من (١٠٠) من الشباب السعودي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وطبق عليهم أدوات الدراسة عن طريق النشر الإلكتروني لمقاييس الدراسة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي (واتساب، وتويتر).

العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٥٦٠) من الشباب السعوديين، في المدى العمري من ٢٠-٤٠ سنة، بمتوسط ٢٣,٥ وانحراف معياري ٨,٩، ٤ وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبنفس طريقة الحصول على العينة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح خصائص العينة

جدول (١) خصائص عينة الدراسة

المتغير	المجموعة	العدد	النسبة %
النوع	ذكور	٢٥٠	٤٤,٦
	إناث	٣١٠	٥٥,٤
العمر	٢٠-٣٠	٣٢٠	٤٨,٢
	٣١-٤٠	٢٤٠	٤٢,٨
العمل	يعمل	٤٥٠	٨٠,٣
	لا يعمل	١١٠	١٩,٧
المجموع		٥٦٠	١٠٠

يلاحظ من الجدول السابق وجود تقارب في عينة الدراسة من حيث النوع، ومن حيث العمر فالمستوى الأكبر في الفئة العمرية من (٢٠-٣٠ سنة)، من حيث طبيعة العمل فمعظم عينة الدراسة في الفئة يعمل ويرجع ذلك أن عينة الدراسة من فئة الشباب.

أدوات الدراسة

١- مقياس جودة الحياة الأسرية إعداد رانيا محمد علي (٢٠١٧)

يتكون المقياس من (٥٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي (التفاعل الأسري، التوافق الأسري، التنشئة الوالدية، والمساندة الأسرية)، وتدرج الاجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (نعم، إلى حد ما، لا)، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (١،٢،٣) على الترتيب، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على (١٥١) طالبا وطالبة منهم (٧٥ ذكور، و٧٦ إناث) باستخدام التحليل العاملي واسفر عن وجود (٤) عوامل فسرت (٤٣،٤٩) من التباين الكلي، العامل الأول التفاعل الأسري بلغت نسبة التباين (٢٦،١١%) وجذر كامن (١٥،٦٦)، والعامل الثاني التوافق الأسري بلغت نسبة التباين له (٧،١٤%) وجذر كامن (٤،٢٨)، والعامل الثالث التنشئة الوالدية، بلغت نسبة التباين (٥،١٨%)، وجذر كامن (٣،١١)، والعامل الرابع المساندة الأسرية بلغت نسبة التباين (٥،٠٦%) وجذر كامن (٣،٠٣)، كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٩٤)، وبطريقة التجزئة النصفية بلغ (٩١)، كما تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠،٠١) كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠،٩٠ - ٠،٩٤). بدلالة (٠،٠١).

وفي الدراسة الحالية تم إعادة التحقق من صدق وثبات المقياس وذلك على العينة الاستطلاعية السابق الإشارة إليها وكانت النتائج كالتالي:

أ- الاتساق الداخلي: تم التحقق من الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٦٥ - ٧٨).
ب: الثبات: تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات (٧٦)، والتصحيح بمعادلة سبيرمان بروان وبلغ (٧٩)، وبمعادلة ألفا كرونباخ تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (٧١، ٨٠)، والدرجة الكلية (٨٣). وبذلك يمكن الاطمئنان إلى استخدام المقياس في الدراسة الحالية لما يتمتع به من صدق وثبات مرتفع.

٢- مقياس الرفاهية النفسية إعداد رايف Ryff ترجمة هبه حسين طه (٢٠٢٠)

يتكون المقياس من (٨٤) عبارة موزعة على (٦) أبعاد فرعية وهي (الاستقلالية الذاتية، تقبل الذات، التطور الشخصي، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، التمكن البيئي)، لكل بعد فرعي (١٤) عبارة، ويتم الاجابة عليه بالاختيار من (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة)، ويتم التصحيح بإعطاء الفقرات الموجبة الدرجات التالية (٦،٥،٤،٣،٢،١) والعكس للمفردات السالبة، وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الاصلية على (٣٢١) من الرجال والنساء عن طريق تحليل الارتباط بالمحك حيث تم حساب الارتباط بين الابعاد الستة للمقياس مع بعض المقاييس ذات الجانب الايجابي وهي الرضا عن الحياة وتقدير الذات وتراوحت معاملات الارتباط بين (٢٥، ٧٣) ومع مقاييس الجانب السلبي مثل الاكتئاب والسيطرة كانت معاملات الارتباط بين (٣٠، ٦٠) كما تراوحت معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق للدرجة الكلية والابعاد الفرعية بين (٨١، ٨٨) وفي النسخة المترجمة تم حساب صدق المقياس من خلال صدق المحكمين، والصدق التلازمي بحساب معامل الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس الرفاهية النفسية لهيام مصطفى وبلغ

معامل الارتباط (٠,٧٨)، كما تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني اسبوعين، وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٩)، كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وبلغ (٠,٦٧).

وفي الدراسة الحالية تم إعادة التحقق من صدق وثبات المقياس وذلك على العينة الاستطلاعية السابق الإشارة إليها وكانت النتائج كالتالي:

أ- الاتساق الداخلي: بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٧٥ - ٠,٨٧.

ب- الثبات: تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات (٠,٦٩)، والتصحيح بمعادلة سبيرمان بروان وبلغ (٠,٧٤)، وبمعادلة ألفا كرونباخ تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (٠,٦٦، ٠,٨٤) والدرجة الكلية ٠,٨٧. وبذلك يمكن الاطمئنان إلى استخدام المقياس في الدراسة الحالية لما يتمتع به من صدق وثبات مرتفع.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشتها

وينص على:- توجد علاقة ارتباطية دالة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى عينة من الشباب السعودي. وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات العينة على مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس الرفاهية النفسية.

جدول (٢) قيم معامل الارتباط بيرسون بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية (ن=٥٦٠)

الدرجة الكلية	المساندة الأسرية	التنشئة الوالدية	التوافق الأسري	التفاعل الأسري	جودة الحياة الأسرية
					الرفاهية النفسية
**٠,٣٤٨	**٠,٣٦٥	**٠,٤٠٦	**٠,٤٥٥	**٠,٢٦٧	الاستقلالية الذاتية
**٠,٣٨٠	**٠,٢٧٥	**٠,٤٢٣	**٠,٣٣٧	**٠,٢٩٢	تقبل الذات
**٠,٢٧٩	**٠,٣٢٤	**٠,٣٥٣	**٠,٢٩٨	**٠,٣١١	التطور الشخصي
**٠,٥١٩	**٠,٥٠٣	**٠,٢٨٩	**٠,٤٧٣	**٠,٣٨٤	العلاقات الايجابية مع الآخرين
**٠,٤٢١	**٠,٣١٠	**٠,٣٠٩	**٠,٤٩١	**٠,٣٦٨	الحياة الهادفة
**٠,٤٠٧	**٠,٢٨١	**٠,٤٥٦	**٠,٣٤٠	**٠,٣٢٥	التمكن البيئي
					الدرجة الكلية
**٠,٤٨٩	**٠,٥٤٥	**٠,٤٧٦	**٠,٥٣١	**٠,٤٠٣	

(**) معاملات دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط موجب دال بين جودة الحياة الأسرية الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية (التفاعل الأسري، التوافق الأسري، والتنشئة الوالدية، المساندة الأسرية) والرفاهية النفسية الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية (الاستقلالية الذاتية، تقبل الذات، التطور الشخصي، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، التمكن البيئي) وبلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمتغيرين (٠,٤٨٩) بدلالة ٠,٠١، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد (٠,٢٦، ٠,٥٤٥)، وجميعها بدلالة (٠,٠١).

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات سابقة منها دراسة Patricia, (٢٠١٧) Hui, Debra حيث توصلت إلى وجود علاقة بين جودة العلاقات الأسرية والرفاهية النفسية على مدار الحياة وخاصة العلاقات الأسرية على مستوى

(العلاقات الزوجية والعلاقات بين الأجيال والأشقاء، وبين أفراد الأسرة) التي لها تأثير مهم على الرفاهية النفسية، وسلطت الضوء على جودة العلاقات الأسرية وكذلك تنوع العلاقات الأسرية في شرح تأثيرها على الرفاهية النفسية عبر مسار حياة البالغين. وكذلك دراسة (٢٠٢٠) Joe, Pittman, Sally, (٢٠٢٠) حيث أشارت النتائج إلى أن جميع المتغيرات (الدعم الاجتماعي وموارد الأسرة والجودة الزوجية، ورضا الوالدين، والرضا عن الحياة)، قدمت مساهمات مهمة في تفسير الرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية.

كما تتفق نتيجة الدراسة مع الأطر النظرية حيث أوضحت أن الأسرة تعتبر المؤسسة التي تدرّب الفرد على الامتثال لقيم المجتمع واتجاهاته، وتسعى لبناء شخصية سليمة لأفرادها واشباع حاجاتهم المختلفة، كما أن دور الأسرة لا يقتصر فقط على تربية الأبناء؛ ولكن أيضا في اسعاد جميع أفرادها وتمتعهم بالصحة الجسمية والنفسية والعقلية. وهو ما يخلق لديهم الشعور بجودة الحياة الأسرية (السوفي، ٢٠٢٠). كما تساعد الأسرة أفرادها على التغلب على التحديات السلبية، وتتيح القدرة على تحديد وتشجيع السلوكيات التي تمكنها من التعامل بشكل أكثر فعالية وأكثر صلابة في الخروج من الأزمة والصدمات النفسية (النجار وعبد العاطي (٢٠٢١) فالمناخ الأسري هو الذي يسمح للأسرة بأن تقوم بأداء كامل وفعال لوظائفها من حيث إتاحة الفرصة للنمو المستقل لشخصيات أفرادها وتحقيق أكبر قدر من التماسك والتقارب داخل الأسرة (الهيبة، ٢٠١٢).

وتوضح الباحثة من خلال فحصها للأطر النظرية والدراسات السابقة أنه كلما تتوفر مقومات جودة الحياة الأسرية ومنها اشباع الأسرة لحاجات أفرادها، والشعور بالاستمتاع بحياتهم معا من خلال التجمع والارتباط العاطفي ومساعدة أفرادها على تحقيق أهدافهم من خلال الممارسات الايجابية التي يتبعها الوالدين يتحقق لديهم الرفاهية النفسية. كما أن وجود مستويات مرتفعة من النتائج الايجابية من ضمنها جودة الحياة الأسرية وزيادة التفاعلات الأسرية يشير إلى الارتباط الموجب بين الرفاهية النفسية و جودة الحياة الأسرية.

عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها

وينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية.

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيم (ت) لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية

المتغيرات المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة الأسرية	٧٨,٦٥	١١,٥٣	١,٠٢	٧٤٧	,٧٣٠
	٧٧,٢٣	١٠,٣٥			
الرفاهية النفسية	١٣٣,٠١	١٦,٣٤	,٩٥٦	٧٤٧	,٧٥٤
	١٣٤,٥٥	١٧,٢٧			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في كل من جودة الحياة الأسرية، والرفاهية النفسية، حيث لم تصل قيمة (ت) إلى مستوى الدلالة الاحصائية

بالنسبة للنتيجة الخاصة بالفروق في جودة الحياة الأسرية تتفق نتيجة الدراسة مع نتائج بعض الدراسات منها دراسة الشهب (٢٠١٧) حيث توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في جودة الحياة الأسرية، ودراسة العمري (٢٠٢٠)، حيث توصلت أيضا إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث، بينما تختلف مع نتيجة دراسة عيادي وكشيشب (٢٠١٨) حيث كان الذكور أعلى من الاناث في جودة الحياة الأسرية.

وفيما يتعلق بالنتيجة الخاصة بالفروق بين الذكور والاناث في الرفاهية النفسية فتتفق نتيجة الدراسة مع نتائج بعض الدراسات منها دراسة Wright (٢٠١٧), Bonett, حيث من أهم النتائج التي تم التوصل لها عدم وجود فروق بين الموظفين والموظفات في الرفاهية النفسية والرضا الوظيفي، وتوصلت دراسة Iren, Arild, (٢٠١٨) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في الرفاهية النفسية، ودراسة هادي (٢٠١٩) حيث لم توجد فروق بين الذكور والاناث في الرفاهية النفسية والابداع الانفعالي، وأيضا دراسة عبد الكريم (٢٠٢١) حيث أسفرت عن عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في كفاءة الذات والرفاهية النفسية

بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات منها دراسة العديني (٢٠١٨) حيث توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والاناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) في اتجاه الاناث، وكذلك دراسة طه (٢٠٢٠) حيث ظهر أن الاناث أعلى من الذكور في الرفاهية النفسية، وعلى الجانب الآخر توصلت دراسة Gardner, Webb (٢٠١٩) أن الذكور سجلوا مستويات أعلى في الرفاهية النفسية مقارنة بالاناث، وكذلك كشفت دراسة خطاطبة (٢٠٢٠) أن الذكور أعلى من الاناث في الرفاهية النفسية

وترى الباحثة أن تباين درجات الذكور والاناث حول جودة حياتهم الاسرية والرفاهية النفسية ترجع إلى التوجهات الايجابية التي يخبرها الفرد عن البيئة الاجتماعية التي ينتمي اليها وارتفاع تقدير الأفراد لذاتهم، وعدم وجود مظاهر خاصة بالتفكك الأسري والحرمان العاطفي تؤثر من شعور الفرد بجودة الحياة الاسرية لديهم على السواء، كما أن قدرة الأسر المادية وتبدير تكلفة السكن المريح لأفرادها والعلاج اللازم والترفيه المناسب واستطاعتهم على توفير الظروف الطبيعية الملائمة للنمو النفسي والاجتماعي السليم للابناء، كل ذلك يمكن الأفراد من الشعور بجودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية.

كما يعود السبب في اختلاف نتائج الدراسات التي تتناول الفروق بين الذكور والاناث إلى اختلاف الفترة الزمنية التي يمر بها اجراء الدراسات وما يترتب على ذلك من اختلاف الظروف التي تميز كل حقبة زمنية عن الأخرى، بالإضافة إلى التغيرات السريعة التي تمر بها المجتمعات والتي أثرت في جميع مناحي الحياة وخاصة أزمة كورونا التي يعيشها العالم أجمع وما تلى ذلك من تأثيرات سلبية نفسية واجتماعية واقتصادية، كما أنه من خلال الاطر النظرية يتضح أن الرفاهية النفسية تنمو وتحسن بداية من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب حيث أن الشباب أكثر وعيا وادراكا لقدراتهم الكاملة وفي حالة منافسة مستمرة في البيئة الاكاديمية والدراسية. ويرجع الاختلاف المستمر في نتائج الدراسات فيما يخص الفروق بين الذكور والاناث حول المتغيرات النفسية إلى تدخل العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية والمعايير الاجتماعية والأدوار والنمط السائد في بيئة عينة البحث.

عرض نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها

وينص على: يبنى ارتفاع جودة الحياة الأسرية بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الانحدار البسيط والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤) تحليل الانحدار البسيط لجودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل الارتباط R ^٢
الانحدار	٦٤١٤١,٠٢٤	١	٦٤١٤١,٠٢٤	١٦٣,١٥٣	٠٠٠	,٤٤١	,٢٩٣
الإحراف عن الإندار	١٦١٧١٧,١٥١	٣٠١	٣٢١,٠٦١				

يلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة (ف) لنموذج الانحدار (١٦٣,١٥٣) وبمعامل ارتباط R^٢ (٢٩٣)، أي أن جودة الحياة الأسرية تتباين بنسبة (٢٩, %) بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.

جدول (٥) تحليل الانحدار الخطي البسيط لجودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي

المتغير المستقل	المعامل البنائي	الخطأ المعياري للمعامل البنائي	قيمة بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الأسرية	,٧١٤	,٠٥١	,٤٤١	١١,١٨٦	٠٠٠
ثابت الإندار	٨٨,٨٢٠	٩,٥٨٧	٢٠٣	٨,٢٣٨	٠٠٠

يتبين من الجدول السابق أن ثابت الانحدار دال احصائياً عند (٠,٠٠١) وقيمة بيتا موجبة وقيمتها (٤٤١) ودالة احصائياً، أي أن تأثير جودة الحياة الأسرية على الرفاهية النفسية موجبة طردية، مما يؤكد صحة الفرض بإمكانية تنبؤ ارتفاع جودة الحياة الأسرية بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة. ويمكن صياغة معادلة الانحدار كالتالي:

الرفاهية النفسية = الثابت + (قيمة الارتباط المعياري لجودة الحياة الأسرية × درجة جودة الحياة الأسرية)

الرفاهية النفسية = ٨٨,٨٢٠ + ٧١٤ * درجة جودة الحياة الأسرية

وتؤكد نتيجة هذا الفرض وتنتطبق مع ماتم التوصل له في نتيجة الفرض الأول من الدراسة الحالية من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية والتي بدورها اتفقت مع الأدبيات والأطر النظرية السابقة، كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت له دراسة Hui, Debra, (٢٠١٧) Patricia، بجودة العلاقات الأسرية ودورها للرفاهية النفسية على مدار الحياة وخاصة (العلاقات الزوجية والعلاقات بين الأجيال والأشقاء، وبين أفراد الأسرة) التي لها تأثير مهم على الرفاهية النفسية كما توصلت إلى جودة الحياة الأسرية تؤثر بشكل دال على الشعور بالرفاهية النفسية لدى الأفراد البالغين، وكذلك دراسة محمود (٢٠٢١) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرفاهية النفسية وجودة الحياة، وأيضاً دراسة عبد الكريم (٢٠٢١) حيث توصلت إلى أسهام كفاءة الذات والدعم الأسري في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة أنه من خلال ارتفاع مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الشباب وشعورهم بأن الأسرة تساعدهم على التغلب على التحديات السلبية، وتوفر لهم وسائل الدعم التي تمكنهم من التعامل بشكل أكثر فعالية وأكثر صلابة في التكيف مع الأزمات والصدمات النفسية يحقق لديهم قدر كبير من الشعور بالرفاهية النفسية وتعززها لديهم.

توصيات الدراسة:

- في ضوء الاطلاع على نتائج الدراسات النظرية والتطبيقية السابقة يمكن اقتراح بعض التوصيات كما يلي:
- دعم البرامج والاستراتيجيات الوقائية للارتقاء بجودة الحياة الأسرية، ومواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن أزمة كورونا.
 - التوسع في إنشاء مراكز للإرشاد النفسي والأسري لدعم الشباب ومساعدتهم في تلقي خدمات واستشارات نفسية على أيدي متخصصين.
 - الاهتمام بالكشف عن مستويات جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية لدى عينات مختلفة غير عينة الدراسة الحالية بهدف الاستفادة من نقاط القوة وتطويرها.
 - الاهتمام بنشر مبادئ علم النفس الايجابي، لما لها من أثر فعال على الصحة النفسية بشكل عام.

مقترحات بحثية

- فعالية برنامج ارشادي لتنمية الرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي.
- جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالإنتماء الوطني لدى الشباب.
- الرفاهية النفسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب الجامعي.
- استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من الأزواج والزوجات.

قائمة المراجع:-

- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٠). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد. المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية بجامعة كفر الشيخ-جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية، مصر، ١٠٤٥-١٠٨٩.
- السوفي، أم الخير (٢٠٢٠). جودة الحياة الأسرية كبعد لتحقيق جودة الحياة في المجتمع الجزائري: الأبعاد والتحديات. الملتقى الوطني حول جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر، ١-٢٥.
- الزهراني، خلود يحي؛ والسيد، فاطمة خليفة (٢٠١٩). دور العطف على الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة جدة مجلة كلية الآداب جامعة المنوفية، (٩٣)، ١١٥١-١٣٠١.
- السيد، فاطمة خليفة (٢٠١٩). دور علم النفس الإيجابي في تحقيق سعادة الفرد في ظل تحديات العصر الحالي. الملتقى العلمي الثالث لأعضاء هيئة التدريس لكلية الآداب والعلوم الانسانية"أثر العلوم الانسانية في العلوم الأخرى" ١١-٢٣/٣/٢٠١٩، ٢٣-١.
- السيد، فاطمة خليفة (٢٠٢١). الطلاق العاطفي وعلاقته بالامتنان ونمط السلوك (أ) لدى عينة من المتزوجين بمحافظة جدة. مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة أم القرى، ١٣(٤)، ٢٧٨-٣٠٣.
- الشهب، أسماء (٢٠١٧). العلاقة بين جودة الحياة الأسرية كما يدركها الأبناء وسلوك المواطنة لدى الأبناء دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الوادي. مجلة البحوث والدراسات، (٢٤)، ٣٥٩-٣٧٦.
- العاسمي، رياض نايل (٢٠١٣). دور الارشاد النفسي في إدارة الأزمات. مجلة علم النفس، ٢٦(٩٦)، ١٨-٤٦.
- العديني، ماجدة محمد (٢٠١٨). الصلابة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية، ٢٦(٣)، ٢٥٤-٢٩٩.
- العربي، الطاهر محمد (٢٠٢٠). الاستقرار الأسري وانعكاسه على جودة الحياة الاجتماعية. مجلة كلية الآداب، ١(٢٩)، ٣٠٣-٣٠٨.
- العربي، مليكة؛ ودواي، محمد (٢٠١٧). العوامل المؤثرة على جودة الحياة الأسرية لدى المراهق. مجلة دراسات الجزائر، (٥٧)، ٦٢-٧١.
- العمري، عزيزة أحمد (٢٠٢٠). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة. المجلة الالكترونية الشاملة، (٢١)، ٢٩-٥٣.
- الفقي، امال ابراهيم؛ وعمر، محمد كمال (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد بحث وصفي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعات بمصر. المجلة التربوية جامعة سوهاج، (٤٧)، ١٠٧٤-١٠٨٩.
- النجار، سناء محمد؛ عبد العاطي، فاطمة محمد (٢٠٢١). مقومات المرونة النفسية كما تدركها الزوجة وانعكاسها على ادارة الضغوط الحياتية في ظل جائحة كورونا. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢(٣٧)، ٣١٥-٣٦٤.
- الهبيدة، جابر مبارك (٢٠١٢). الذكاء الوجداني للوالدين وعلاقته بالمناخ الأسري والتوافق النفسي للأبناء في الأسرة المضطربة. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- حسانين، السيد الشبراوي؛ الصياد، وليد عاطف (٢٠٢١). جودة الحياة الأسرية والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية وذوي اضطراب طيف التوحد في مصر: دراسة تنبؤية فارقة. مجلة دراسات عربية في علم النفس، (١٢٩)، ٥٢٠-٥٦١.
- خريسات، ابتسام عبد المجيد (٢٠٢١). أثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين في محافظة الزرقاء. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩(٥)، ٢١٦-٢٣٠.

- خطاطبة، يحي مبارك (٢٠٢٠). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة الدراسات التربوية*، ٢(١)، ٢٣-١.
- خلف، مصطفى علي؛ وسعيد، تغريد تركي (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على فيروس كورونا Covid-19 وعلاقتها بضغط التعلم والتقييم الإلكتروني لدى عينة من طلبة كلية التربية. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، ١٥(٢)، ٢٧٦-٢٥٦.
- دومي، كنزة (٢٠٢٠). الآثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي والصحة النفسية وللطفل والأسرة وسبل تجنبها. *مجلة دراسات في سيكولوجية الإنحراف*، ٥(١)، ٦٤-٧١.
- سعيد، حنان السيد (٢٠٢١). الدور المرتقب للعلوم النفسية في مواجهة زملة أعراض الوهن النفسي الناتج عن جائحة الإصابة بفيروس كوفيد ١٩ كورونا. *مجلة بحوث كلية الآداب جامعة المنوفية*، ١(٩٩)، ٢٣-١.
- شبيب، مزهر مطر (٢٠٢٠). المناخ الأسري وعلاقته بالتحصيل لدى الطلبة. *مجلة دراسات تربوية*، ٥(٥٠)، ١٣٥-١٦٢.
- صابرة، أحلام؛ حمادة، أمينة (٢٠٢٠). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالمشكلات الأسرية لدى الأبناء. رسالة ماجستير، جامعة محمد الصديق بن يحيى، الجزائر.
- طه، هبة حسين (٢٠٢٠). أبعاد الرفاهية نفسية وفق نظرية رايف Ryff محددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين. *مجلة الخدمة النفسية جامعة عين شمس*، ١٣(١٣)، ٨١-١٢٠.
- عبد العليم، أحمد مجاور؛ والأحمد، عبد العزيز عبد الله (٢٠٢١). الصمود الأسري في التعامل مع جائحة فيروس كورونا COVID-19 لدى أفراد الأسرة السعودية. *مجلة بحوث كلية الآداب جامعة المنوفية*، ١(٩٩)، ٣٧-١.
- عبد الكريم، منى محمد (٢٠٢١). كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية الآداب بقنا*، ٥٢(٢)، ١٠٣٤-١٠٦٧.
- عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (٢٠١٦). جودة الحياة الأسرية وتنمية القدرات الإبداعية للابناء. *المجلة العلمية لكلية التربية النوعية*، ٥(٥)، ٦٥-٢٠.
- علي، رانيا محمد (٢٠١٧). الخصائص السيكمترية لمقياس جودة الحياة الأسرية لدى عينة من المراهقين. *مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس*، ٥١(٥١)، ٣٣٣-٣٥٦.
- علي، هناء السيد (٢٠١٦). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة الأسرية لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة العلمية للبحوث*، ٢(١٧)، ١٨١-٢٣٤.
- محمود، ايمان عبد الوهاب (٢٠٢١). مستوى الرفاهية النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من أطفال المرضى بالسكري. *مجلة الخدمة النفسية جامعة عين شمس*، ١٤(١٤)، ٢٥٦-٢٩١.
- هادي، ابتسام راضي (٢٠١٩). الإبداع الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى عينة من مدرسي كلية التربية الأساسية. *مجلة دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية*، ٤٦(٢)، ٥٩٣-٦١٠.
- ياسين، حمدي محمد؛ شاهين، هيام صابر (٢٠١٤). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٢٥ (٩٧)، ٣٥١-٣٧٩.

ثانياً:- المراجع الأجنبية

- Arslan, S., & Akkas, O. A. (٢٠٢٠). Quality of college life (QCL) of students in Turkey: Students' life satisfaction and identification. *Social Indicators Research*, ١١٥(٢), ٨٦٩-٨٨٤.
- Gardner, A. A., and Webb, H. J. (٢٠١٩) A contextual examination of the associations between social support, self-esteem, and psychological well-being among jamaican adolescents, *Youth and Society*, ٥١(٥), ٧٠٧-٧٣٠.
- Hajjarbabi, F.(٢٠١٩). The relation between family emotion climate with emotional self-regulation and resilience in university's students shenakht. *Journal of psychology and psychiatry*, ٦(١), ٤٩-٦٣.
- Hefferon, A., Boniwell, B. (٢٠١١). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. England: British Library.
- Iren, G. & Arild, L. (٢٠١٨). Longitudinal Changes a Many Adolescents' Well-Being At School and the Importance of Gender and Over Weight. *Internal Journal of Educational Administration and Policy Studies*, ١٠(٥), ٣٩-٤٧.
- Joe, F., Pittman, A., Sally, A. (٢٠٢٠).Quality of Family Life, Social Support, and Stress. *Journal of Marriage and Famil*, (١٥), ٦٦-٧٦.
- Okyere, A., Forson, R., Essel,F(٢٠٢٠).Positive externalities of an epidemic: The case of the coronavirus(COVID-١٩) in china. *Journal of medical virology*, ٩٢(٩), ١٣٧٦-١٣٨١.
- Oneib,B., Hasnaoui,M.(٢٠٢١). Psychological impact of the covid-١٩ panademic on helth workers in Morocco. *Journal of Medical and surgical research*, ٧(٣), ٩٠٩-٩١٦.
- Patricia, A.T. , Hui, L., Debra, U.(٢٠١٧). Family Relationships and Well-Being. *Journal of Marriage and Famil*, (١١), ٣٣-٤٨.
- Rabbani,U., Alsaigul, A.M.(٢٠٢١).Knowledge, attitude and practices of health care workers about corona virus disease in Saudi Arabia, *Journal of glop health*, ١١(١), ٦٠-٦٨.
- Ryff, C. D. (٢٠١٤). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, ٨٣(١), ١٠-٢٨.
- Ryff, C. D. (٢٠١٨). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, ١٣(٢), ٢٤٢- ٢٤٨.
- Stamu, C., Carniciu , C., Halvorsen , E., & Jafferany, M.(٢٠٢٠). Psychological aspects of COVID-١٩ . *Journal of Cosmetic Dermatology*. ١٩, ٢١٦٩-٢١٧٣.
- Wright, T.A., G. Bonett, G.S(٢٠١٧). Job Satisfaction and Psychological Well-Being as Nonadditive Predictors of Workplace Turnover. *Journal of Health and Social Behavior*, (١٢), ٣٥-٤٥.