

## The Causal Modeling of the Relationship among the Psychological Well Being, Psychological Resilience, and Perceived Social Support

Khaldoun Ibrahim Al-Dababi<sup>1</sup> \*, Abdulsalam Hani Abdel Rahman<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>University Counseling Center, Imam Abdulrahman bin Faisal University, Dammam, Saudi Arabia.

<sup>2</sup>United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees, Amman, Jordan.

Received: 22/2/2023  
Revised: 24/10/2023  
Accepted: 22/1/2024  
Published online: 19/12/2024

\* Corresponding author:  
[aa\\_salamhani@yahoo.com](mailto:aa_salamhani@yahoo.com)

Citation: Al-Dababi, K. I., & Abdel Rahman, A. H. (2024). The Causal Modeling of the Relationship among the Psychological Well Being, Psychological Resilience, and Perceived Social Support. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 52(2), 28–41.  
<https://doi.org/10.35516/hum.v52i2.4256>

### Abstract

**Objectives:** The objective of this study was to unveil the causal modeling of the relationship among Psychological Well-Being, Psychological Resilience, and Perceived Social Support. Based on scientific foundations, the study constructed a proposed causal relationship model using path analysis to interpret Psychological Well-Being.

**Methods:** To achieve this goal, the study employed the Psychological Well-Being scale by Ryff & Keyes (1995), the Psychological Resilience Scale by Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher & Bernard (2008), and the Perceived Social Support Scale by Zimet, Dahlem, Zimet & Farley (1988). The sample consisted of 310 students who were chosen based on availability.

**Results:** The study results showed no statistically significant differences between the proposed and optimal causal relationship models, with high matches on IFI = 0.99, CFI = 0.99, RMSEA = 0.07, and  $\chi^2 = 2.53$ . Thus, the model constructed the proposed relationships and represented the optimal causal relationship model for the study variables.

**Conclusions:** The model explains the direct and indirect optimal relationships for both self-esteem and the implicit theories of personality and aggressive behavior, providing a deep theoretical grounding. Therefore, these results suggest recommendations for conducting more causal studies to provide a more integrated and comprehensive understanding of personality and its links to various aspects, such as psychological adaptation and personality traits.

**Keywords:** Psychological Well Being, Psychological Resilience, Perceived Social Support.

### النموذج السببية للعلاقات بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك

خلدون إبراهيم الدبابي<sup>1</sup>، عبد السلام هاني عبد الرحمن<sup>2</sup>

<sup>1</sup>مركز الإرشاد الجامعي، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، الدمام، المملكة العربية السعودية.  
<sup>2</sup>وكالة الغوث الدولية/الأردن، عمان، الأردن.

#### ملخص

الأهداف: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقات السببية بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة جامعة اليرموك من خلال نمذجة سببية مقترحة تستند إلى أسس معرفية اعتمدت أسلوب تحليل المسار لتفسير الرفاهية النفسية.

المنهجية: لتحقيق هدف الدراسة استُخدم مقياس معتقدات الرفاهية النفسية لرايف وكايس (Ryff & Keyes, 1995)، ومقياس المرونة النفسية لسميث ودالين وويجيز وتولي وكريستوفر وبيرنارد (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher & Bernard, 2008)، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك لزيمت وداهلم وزيمت وفارلي (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988). تكونت عينة الدراسة من 310 طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة.

النتائج: أظهرت النتائج مطابقة النموذج المقترح لمؤشرات المطابقة المقبولة، نظراً لوقوع أغلب مؤشرات المطابقة للنموذج المقترح المعدل ضمن حدود الثقة لمؤشرات المطابقة المستخدمة في اختبار النموذج، مما يدل على ملاءمة النموذج للبيانات ملاءمة جيدة. فكانت مؤشرات المطابقة على النحو الآتي: (مؤشر المطابقة التزايدية (IFI) = 0.99)، (ومؤشر المطابقة المقارن (CFI) = 0.99)، (رمسي (RMSEA) = 0.07)، (ومربع كاي المعياري ( $\chi^2$ ) = 2.53)، بالتالي فإن النموذج يفسر العلاقات التي تم اقتراحها وهو يعبر عن النموذج السببي الأمثل لتغيرات الدراسة.

الخلاصة: النموذج يفسر العلاقات المثلى المباشرة وغير المباشرة لكل من الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك، بحيث يصبح هناك تأصيلاً نظرياً عميقاً، وعليه اقترحت هذه النتائج توصيات بإجراء مزيد من الدراسات السببية: لتقديم فهم أكثر تكاملاً وشمولية في الشخصية الإنسانية، وربطها بالجوانب المختلفة؛ مثل التكيف النفسي وسمات الشخصية. الكلمات الدالة: الرفاهية النفسية، المرونة النفسية، الدعم الاجتماعي المدرك.



© 2025 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

## مقدمة

ارتبط علم النفس على مر العصور بالنموذج الطبي لما له من تركيز قوي على التشخيص والعلاج، إذ يؤكد على دراسة سلوك الإنسان وتحديد مشكلات السلوك ثم محاولة القضاء عليها أو على الأقل التخفيف من الأعراض السلبية، ومع ذلك ظهر مجالاً ناشئاً حديثاً نسبياً في علم النفس يسمى علم النفس الإيجابي، والذي ينظر إلى ضرورة أن نأخذ بعين الاعتبار العوامل التي تساهم في ازدهار الإنسان، فهذا العلم لا يقتصر على دراسة الرضا عن الحياة والسعادة، فحسب كما هو شائع، بل هناك العديد من العوامل الإضافية التي تساهم في ما هو جيد مع الفرد، وتجعل الحياة ذات معنى وتستحق العيش، ومن هذه العوامل الرفاهية النفسية والمرونة النفسية، فهذان العاملان يُعدّان من الأمور الحاسمة في تطور الأفراد، كونهما يمثلان جانباً مهماً من جوانب النمو الاجتماعي، وتطور الكفاءة الاجتماعية للفرد وبالتالي مواكبة متطلبات البيئة المحيطة وتعلم كيفية العيش فيها.

## الرفاهية النفسية

يعد تعريف الرفاهية النفسية أمراً حير العلماء والمنظرين المختصين في هذا الميدان لعقود من الزمن، فغالباً ما يستخدم الباحثون مجموعة متباينة من المصطلحات عند الإشارة إلى الرفاهية النفسية مثل "جودة الحياة" و"الرضا عن الحياة" و"مستويات المعيشة" و"الازدهار" و"السعادة" و"التنمية البشرية" بالتبادل، ويحاول الباحثون أثناء استخدامهم لهذه المفاهيم إبراز كيف تختلف هذه المصطلحات عن بعضها، وتحديد مجالات الحياة التي يجب تضمينها في مقياس الرفاهية (Ryff, 2013).

إلا أن أشهر التعريفات المقدمة للرفاهية النفسية يشير إلى الأداء النفسي الأمثل والخبرة في الحياة (Ryff, 2013). فبشكل عام ثمة موقفان فلسفيان في البحث النفسي عن الرفاهية، السعادة الذاتية أو اللذة (Subjective Well-Being) (SBW) Hedonic، الذي يركز على السعادة والمشاعر الإيجابية والمتعة. والمكون الثاني السعادة النفسية (Psychological Well Being) (PBW) Eudemonic والذي يركز على تحقيق الإنسان لقدراته وتحقيق الغرض من الحياة (Gao & McLellan, 2018).

ثم تم اقتراح نماذج نظرية مختلفة للرفاهية النفسية، وفقاً لهذين الموقفين الفلسفيين أشهرها النموذج الذي بدأ على يد ريف Ryff الذي كان مهتما بالتركيز على "السعادة" و"الرضا عن الحياة" وكان عازماً على تطوير أساس نظري قوي للبحث في هذا المفهوم. فطور ريف مقياساً للرفاهية النفسية تكون من ستة أبعاد فرعية بما في ذلك قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والإتقان البيئي، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي. هذه الأبعاد الستة مجتمعة تشمل على مجموعة واسعة من التقييمات الإيجابية للذات وحياة الفرد، والشعور بالنمو والتطور المستمر كشخص، والاعتقاد بأن الحياة هادفة وذات مغزى، وامتلاك علاقات جيدة مع الآخرين، والقدرة على إدارة حياة الفرد والعالم المحيط به بشكل فعال، والشعور بتقرير المصير (Ryan & Deci, 2017).

بهذا نجد أن علم النفس الإيجابي ركز اهتمامه في البحث على الرفاهية النفسية من حيث تصورها على أنها بناء شامل يتكون من أبعاد عديدة؛ أولها: تقييم معرفي لحياة الفرد؛ إذ يتضمن هذا المكون على تقييم إدراكياً لأفاق الشخص في الماضي والحاضر والمستقبل التي يمكن أن تساهم جميعها في تقييم الفرد لرضاه العام عن حياته، ويشدد المكون الثاني على أن الرفاهية تتكون من مستويات منخفضة؛ ولكنها مناسبة من التأثير السلبي: فعلماء النفس الإيجابي لا ينشغلون عموماً بالقضاء على جميع التأثيرات السلبية، ولا يعتبرون هذا الإقصاء مفيداً بالضرورة، إذ إنّ التعرف إلى المشاعر السلبية مثل الحزن والندم والذنب والاكئاب أمر مهم وذو قيمة، فهذه المشاعر تعمل على توفير مصدر مهم للتعليل على اختياراتنا وتمكننا من التعلم منها. كما يوفر لنا التأثير السلبي أيضاً الدافع لتغيير أنفسنا أو تعديل بيناتنا أو الانتقال إلى بيئة مختلفة. وأخيراً يتضمن المكون الثالث التقييم العاطفي وهو بشكل عام أكثر توجهاً نحو الحاضر؛ يتضمن كيف يشعر الفرد حيال المكونات العاطفية المحيطة بحياته بما في ذلك حالته الحالية أو اللحظية من السعادة. وقد يتضمن المكون الثالث، التقييم العاطفي للمشاعر الإيجابية للفرد، عددًا من المشاعر الإيجابية والحالات مثل الرضا والفرح والسرور والنشوة والسمو والسعادة (Heintzelman & Diener, 2019).

وللرفاهية النفسية أهمية كبيرة في حياة الفرد في المجالات المتنوعة مثل الأداء الفردي أو مستويات الرضا أو خصائص التفاعلات الشخصية؛ حيث يتفق معظم الباحثين أن الرفاهية النفسية تتضمن أبعاداً ذاتية واجتماعية ونفسية وسلوكيات متعلقة بالصحة وممارسات تضيف معنى لحياة الفرد، وتسمح له بتحقيق أقصى إمكاناته، وهي علامة على الأداء النفسي الأمثل للفرد (Charry, Goig & Martínez, 2020).

كما ترتبط الرفاهية النفسية بالمستويات المرتفعة من الإبداع، وتحسين المعالجة المعرفية، وتوسيع نطاق الاهتمام الاجتماعي، وتحسين الأداء المناعي، وزيادة طول العمر، وتحسين نتائج الصحة البدنية والعقلية، كما يتم تحفيز زيادة الإنتاجية والنجاح في مكان العمل والعلاقات الاجتماعية الأفضل (Holder, 2012).

## المرونة النفسية

اشتق مصطلح المرونة من الفعل اللاتيني resilire الذي يعني الارتداد أو "القفز للخلف". ومصطلح المرونة يستخدم في العديد من المجالات، بيد أن الاستخدام الأساسي كان في علم البيئة، من حيث إن المرونة تدل على قدرة النظام البيئي على التعافي أو تجنب الضرر عند الاضطراب. واليوم نجد من

الشائع استخدام مصطلح المرونة وفق المعنى النفسي. على الرغم من عدم وجود توافق في الآراء بشأن أفضل طريقة لتعريف المرونة، فقد سعت المراجعات الأخيرة إلى تحديد القواسم المشتركة الواضحة في تعريف المرونة (Vella & Pai, 2019).

فتم تعريف المرونة كمجال للدراسة لأول مرة على نطاق واسع في السبعينيات على أنها القدرة على الحفاظ على الصحة، أو النتائج التكيفية، حتى في وجود الشدائد. وبعد ما يقرب من خمسة عقود، أصبح هناك منظور للجمعية الأمريكية لعلم النفس يتماشى بشكل وثيق مع التصور السابق، ويعرف المرونة على أنها عملية التكيف الجيد في مواجهة الشدائد، أو الصدمات أو المآسي أو التهديدات أو المصادر المهمة للتوتر وأحداث الحياة الضاغطة بشكل كبير، وهذا يعتمد على العوامل البيئية، وكذلك الشخصية (Denckla et al., 2019).

وتتكون المرونة من خمسة مكونات أساسية، وهي كالآتي: الاتزان، أي وجهة النظر المتوازنة لحياة الفرد وخبراته. والمثابرة، أي المثابرة على الرغم من الشدائد والاستعداد لمواصلة الاستمرار لإعادة بناء الحياة. والاعتماد على الذات، أي القدرة على التعرف إلى نقاط القوة والقيود الشخصية. والجدوى، أي فهم أن الحياة لها غرض وتقدير مساهمات الفرد. والوحدة الوجودية، أي الإدراك بأن مسار حياة كل فرد فريد من نوعه. وقد تم تجميع هذه المكونات الخمسة في عاملين رئيسيين: الكفاءة الشخصية وقبول الذات والحياة، وبعد هذا التصور أو النهج الأكثر شهرة (Fletcher & Sarkar, 2013).

وعلى الرغم من أن المرونة تعتبر "سمة" في علم النفس، إلا أنها قد تظهر بدرجات متفاوتة عبر مجالات الحياة وباختلاف الأوقات والبيئات، لذلك يحتاج استكشاف المرونة النفسية الإلمام بالمجموعات السكانية والبيئات المماثلة (Afek et al., 2021).

وللمرونة أهمية بالغة في حياة الفرد؛ فالأفراد المرنون يحاولون اكتشاف أشياء لا يفهمونها أي (المشاركة)، والتعامل مع عواقب أفعالهم، إذ يمكن أن يغيروا سلوكهم من أجل مطابقتها مع الموقف أي (القدرة على التكيف)، ويميلون إلى تجنب المواقف التي يمكن أن يتعرضوا فيها للمشاكل والتعلم من أخطائهم أي (السيطرة)، ومن المرجح أن يتعرفوا متى سيكونون جيدين في حدث ما أي (الكفاءة)، ولديهم ميل للبحث عن "الجانب المشرق" من المواقف الصعبة وإدارة التوتر بمرح أي (روح الدعابة) (Caroli & Sagone, 2014).

كما ثبت أن تعزيز المرونة النفسية له آثار إيجابية على الحد من الاكتئاب بين طلاب الجامعات، وعلى الحد من مشاكل الصحة العقلية (مثل أعراض القلق والتوتر والحزن) بين الأطفال والمراهقين، ووثقت الدراسات أن تحسين المرونة النفسية يمكن أن يخفف من المشاعر السلبية للتوتر ويساهم في نجاح الطلاب في الأداء الأكاديمي، وتمكينهم من تحسين التعامل مع الأحداث الضاغطة (Wu et al., 2020).

ونظراً لهذه الأهمية بدأ علماء النفس الإيجابي بالنظر إلى المرونة في مجال علم النفس على أنه متغير وسيط بين الرفاهية النفسية والمتغيرات الأخرى، وهذه النظرة كانت تحولاً نموذجياً من النظر في عوامل الخطر التي أدت إلى مشاكل نفسية اجتماعية إلى تحديد نقاط القوة لدى الفرد، إذ ركز الباحثون بشكل متزايد على تحديد خصائص الأفراد الذين ازدهروا أثناء العيش في ظروف صعبة، فكان الدافع وراء البحث المبكر لفحص المرونة النفسية هو البحث عن العوامل التي تحمي الفرد من الضغوطات التي تواجههم (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

#### الدعم الاجتماعي المدرك

تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً مهماً في تعزيز الصحة والتخفيف من الأمراض، ومع ذلك، ليست كل أنواع العلاقات الاجتماعية والتفاعلات والروابط ومشاركة الموارد الاجتماعية لها عواقب صحية مماثلة، كما أنها لا تتنبأ دائماً بتحسين النتائج الصحية، حيث أظهرت الأبحاث أن العلاقات الشخصية يمكن أن يكون لها تأثيرات إيجابية وأخرى سلبية على الصحة والرفاهية، بيد أن السلوك الداعم يؤدي إلى نتائج صحية بدنية وعقلية أفضل. أحد جوانب العلاقات الاجتماعية هو الدعم الاجتماعي (الرسمي وغير الرسمي)، وقد بحث علماء الاجتماع هذا البناء على نطاق واسع منذ السبعينيات (Nurullah, 2012).

فعلى الرغم من أن الدراسات الأولية حول الدعم الاجتماعي تعود إلى وقت طويل، فقد ازداد الاهتمام بهذا البناء بشكل كبير حديثاً نتيجة لارتباطه بالرفاهية، فغداً محوراً مركزياً لعدد كبير من الدراسات والتدخلات بهدف تحسين نوعية الحياة والتكيف النفسي الاجتماعي أو تعزيز الرفاهية النفسية لدى الأفراد، وهي أهداف لعلم النفس المستدام (Rodríguez-Fernández et al., 2021).

ووفقاً لطبيعة علاقات الفرد، فإن الدعم الاجتماعي هو في جوهره إدراك معرفي للفرد بأن لديه روابط موثوقة مع الآخرين وسيتلقى الدعم عند الحاجة. وللدعم الاجتماعي المدرك دور مهم في حياة الفرد ويؤثر على الصحة الجسدية والنفسية بشكل إيجابي؛ فالأفراد الذين يتلقون دعماً اجتماعياً مرتفعاً يحتلون أيضاً مرتبة عالية في مستوياتهم الصحية، والتكيف الاجتماعي (Kalkan & Epli-Koç, 2011).

يشير الدعم الاجتماعي المدرك إلى كيفية رؤية الأفراد للأصدقاء وأفراد الأسرة وغيرهم كمصادر متاحة لتقديم الدعم المادي والنفسي الشامل أثناء أوقات الحاجة، وعادة ما يرتبط الدعم الاجتماعي المدرك باستمرار بالرفاهية، حيث يمكن أن توفر المستويات المدركة للدعم والحب والرعاية (Ioannou, 2019).

#### العلاقة بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك.

يتم استخدام الدعم الاجتماعي بشكل متكرر في كثير من الأبحاث الاجتماعية والنفسية والتربوية التي تؤكد على أهمية العلاقة الاجتماعية بين أفراد

المجتمع وهذا يشمل التفاعلات بين الأفراد وبين المجموعات. فالدعم الاجتماعي هو أحد النقاط التي تركز عليها الدراسات الانتقالية في هذه الأيام؛ إذ ينظر إلى أهمية الدعم الاجتماعي في التحول التعليمي لتعزيز الرفاهية والانتقال السلس بين الطلاب عبر الأعمار والهويات الثقافية (Awang et al., 2014).

فقد أظهر بعض الباحثين أن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً مهماً في إدارة المشكلات النفسية، بالإضافة إلى أن نقص الدعم الاجتماعي أحد العوامل التي تؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية بين الطلاب. إلى جانب ذلك، يمكن أن يساهم الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطلاب سواء من الأسرة أو الأصدقاء في الأداء الأكاديمي في الجامعة، فمن المهم حقاً إدراك أن أداء الطلاب في المجال الأكاديمي لا يتم تحديده فقط من خلال الأمور الأكاديمية ولكن أيضاً من خلال الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من الأشخاص من حولهم (Marhamah & Hamzah, 2016). والشكل (1) الآتي يوضح العلاقة النظرية بين متغيرات الدراسة التي تهدف الدراسة الحالية إلى اختبارها.

### الدراسات السابقة

تستحوذ دراسة الرفاهية النفسية على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات الأكاديمية نظراً لارتباطها بالمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك. فقد أجريت العديد من الدراسات التي ربطت الرفاهية النفسية والمرونة النفسية من جهة، والدعم الاجتماعي المدرك من جهة أخرى. ففي دراسة قام بها كل من بيدجون وكبي (Pidgion & Keye, 2014) هدفت للكشف عن دور المرونة واليقظة في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات. توصلت الدراسة من خلال تحليل الانحدار إلى أن اليقظة والمرونة فسرتا نسبة 51٪ من التباين في درجات الرفاهية النفسية، حيث تمثل المرونة أكبر قدر من التباين بنسبة 47٪.

وقام كارولي وساجوني (Caroli & Sagone, 2014) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقات بين أبعاد الرفاهية النفسية والمرونة النفسية. تكونت عينة الدراسة من 224 مراهقاً من المراحل متوسطاً ومتأخراً. أظهرت النتائج علاقات إيجابية بين أبعاد الرفاهية النفسية (إتقان البيئة، والنمو الشخصي، وقبول الذات) والمرونة النفسية.

وفي دراسة أجراها كاجبانفزهاده وكيشي (Kajbafnezhad & Keshi, 2015) هدفت للتنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الرفاهية النفسية ومكوناتها، توصلت الدراسة إلى معامل ارتباط دال إحصائياً بين المرونة النفسية والرفاهية النفسية. وُجد أيضاً أن المرونة مرتبطة بشكل إيجابي كبير بجميع الأبعاد الستة للرفاهية النفسية. ويشير معامل التحديد المحسوب (0.39) إلى أن الرفاهية النفسية تتنبأ بالمرونة النفسية.

كما قام باكالييم وكاركي (Bakalim & Karçkay, 2016) بدراسة هدفت إلى فحص الدور الوسيط للدعم الاجتماعي المدرك بين جودة الصداقة والرفاهية النفسية. أظهرت النتائج أن أبعاد الدعم الاجتماعي المدرك المقدم من قبل كل من الأسرة والأصدقاء والشخص توسطت العلاقة بين جودة الصداقة والرفاهية النفسية. كما أظهرت نتائج الارتباط وجود ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية ومكونات الدعم الاجتماعي المدرك (الأسرة، الأصدقاء، شخص).

وفي دراسة أجراها راني (Rani, 2016) كان الهدف منها الكشف عن العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والرفاهية النفسية بين الشباب العاملين، أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي المدرك والرفاهية النفسية. كما توصلت نتائج تحليل الانحدار إلى أن الدعم الاجتماعي المدرك يمكن أن يساهم بشكل كبير في التنبؤ بالرفاهية النفسي الذي يمثل حوالي 12 بالمئة من التباين.

كما أجرى زجانيك وليفكان وهانزيك (Žganec, Lipovčan & Hanzec, 2018) دراسة هدفت لمعرفة كيفية قياس الدعم الاجتماعي باعتباره تقييم ذاتي لمدى كفاية الدعم الاجتماعي الذي تقدمه الأسرة أو الأصدقاء أو الأشخاص الآخرون الذين يساهمون في الرفاهية النفسية على مدى الحياة. أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين مصادر الدعم الثلاث ومؤشر الرفاهية النفسية.

كما قام أدياني وسوزانا وصفوان موريالي (Adyani, Suzanna, Safuwan, & Muryali, 2019) بدراسة تهدف إلى فحص العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والرفاهية النفسية بين الطلاب الوافدين، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة بين الدعم الاجتماعي المدرك والرفاهية النفسية.

وأجرى يلديريم وبيلين (Yildirim & Belen, 2019) دراسة هدفت لمعرفة دور المرونة في العلاقات بين العوامل الخارجية للسعادة والرفاهية النفسية والازدهار.

وأجرى منتصر وعبد وزياب والحلواني (Montaser, Abed, Diab & Al-Halawany, 2020) دراسة تهدف إلى تقييم العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والرفاهية النفسية بين المراهقين. توصلت الدراسة إلى أن أكثر من نصف العينة يتمتعون بدعم اجتماعي معتدل. كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية مرتفعة بين الدعم الاجتماعي والرفاهية النفسية للطلاب.

وفي السياق نفسه أجرى ناشيك وبالوبي (Nashich & Palupi, 2020) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرفاهية النفسية للطلاب الذين يعملون بدوام جزئي. توصلت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي له علاقة كبيرة بالرفاهية النفسية.

كما قام سياتورا وبالوبي (Saputra & Palupi, 2020) بدراسة تهدف لتحديد العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرفاهية النفسية لطلاب السنة النهائية الذين يعملون على كتابة أطروحاتهم في جامعة أيرالانجا في أندونيسيا. توصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية بين الدعم الاجتماعي والرفاهية النفسية. وأجرى إديليك أوغلو ويديز (Eldeleklioglu & Yildiz, 2020) دراسة تناولت العلاقة بين التعبير عن المشاعر والمرونة النفسية والرفاهية الذاتية، من خلال نموذج بنائي. توصلت الدراسة إلى أن مؤشرات جودة المطابقة التي تم الحصول عليها من نمذجة المعادلة البنائية أوجدت توافقاً جيداً. ووفقاً للنتائج، ثمة علاقة مهمة بين "التعبير عن المشاعر" و"المرونة النفسية" وبين "المرونة النفسية" و"الرفاهية الذاتية". وأن متغير التعبير عن المشاعر يؤثر على الرفاهية الذاتية عن طريق متغير المرونة النفسية.

من خلال من تناول الدراسات السابقة يمكن ملاحظة تنوع الفئات العمرية التي أجريت عليها الدراسة ما بين الأفراد في مرحلة المراهقة كدراسة (Caroli & Sagone, 2014)، ودراسة (Montaser, Abed, Diab & Al-Halawany, 2020)، والأفراد في مرحلة الشباب ضمن الدراسة الجامعية الأولى كدراسة (Caroli & Sagone, 2014)، ودراسة (Adyani, Suzanna, Safuwan, & Muryali, 2019)، بالإضافة إلى الطلبة في مرحلة الدراسات العليا كدراسة (Saputra & Palupi, 2020)، وتميزت الدراسة الحالية بأنها أجريت على الطلبة في مرحلة البكالوريوس في جامعة اليرموك إحدى الجامعات الأردنية ضمن الثقافة العربية.

يلاحظ أيضاً بعد استعراض الدراسات السابقة أن الدراسة الحالية تميزت بالمنهجية من خلال توظيف النموذج البنائي للتعرف إلى العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة، وفق الترتيب المقترح بناء على الإطار النظري، وهو المنهج الذي لم يستخدم في الدراسات السابقة كما يتضح. وتنفرد الدراسة الحالية باستخدام أدوات الدراسة بعد تعريبها، وجعلها ملائمة للثقافة العربية.

كما أنه بعد استعراض نتائج الدراسات السابقة لوحظ أن المرونة النفسية كمتغير وسيط يؤثر بشكل إيجابي في الرفاهية النفسية، وبشكل إيجابياً ذا معنى لفهم الرفاهية النفسية مثل دراسة (Eldeleklioglu & Yildiz, 2020)؛ ودراسة (Yildirim & Belen, 2019)؛ ودراسة (Kajbafnezhad & Keshi, 2015)؛ ودراسة (Caroli & Sagone, 2014)؛ ودراسة (Pidgion & Keye, 2014)؛ في حين أظهرت دراسة كل من (Saputra & Palupi, 2020)؛ ودراسة (Nashich & Palupi, 2020)؛ ودراسة (Montaser, Abed, Diab & Al-Halawany, 2020)؛ ودراسة (Adyani, Suzanna, Safuwan, & Muryali, 2019)؛ ودراسة (Žganec, Lipovčan & Hanzec, 2018)؛ ودراسة (Rani, 2016)؛ ودراسة (Bakalim & Karçay, 2016)؛ تأثير متغير كل من الدعم الاجتماعي المدرك والرفاهية النفسية ببعضهما سواء أكان أي منهما متغير الوسيط أو دراسة ارتباطية.

كما يلاحظ من خلال الدراسات السابقة عدم تطرق الباحثين على الصعيد العربي والأجنبي لهذا الموضوع فلا توجد دراسات تتناول النموذج السببي للعلاقات بين الرفاهية النفسية وعلاقتها بالمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك وفق علم الباحثين. والدراسة الحالية تحاول بحث النموذج السببي للعلاقات بين الرفاه النفسي والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة جامعة اليرموك، من أجل توضيح العلاقة وحتى تسهيل على أصحاب الاختصاص عامة، والعاملين على التعلم الجامعي خاصة بوضع البرامج والتركيز على متغيرات الدراسة.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

غدا الاهتمام بالرفاهية النفسية هدفاً تنموياً استثمارياً؛ فالرفاهية النفسية لها أهمية كبيرة في الحد من التأثير السلبي سواء على مستوى الفرد، أو على مستوى المجتمع ككل، وفي هذا العام جاء إعلان منظمة الصحة العالمية عنوان لليوم العالمي للصحة النفسية "جعل الصحة النفسية والرفاهية للجميع أولوية عالمية" من أجل أن نأخذ بالحسبان العوامل التي تساهم في ازدهار الإنسان، إذ لا ينبغي أن يقتصر علم النفس على تقييم الحالات السلبية والقضاء عليها؛ بل يجب أن يقدم أيضاً مساهمات قيمة لرفاهية الإنسان بنجاح وذلك عن طريق تطوير التدخلات والاستراتيجيات التي تقلل المعاناة المرتبطة بالاضطرابات المختلفة، ومن هنا يجب أن تركز جهود علماء النفس على إيجاد نماذج لإعداد أفراد قادرين على التوافق الذاتي وتحقيق الحياة السعيدة واختبارها، ويختفي وراء هذا المفهوم على ما يبدو حقيقة أن الرفاهية النفسية قد فرضت تحديات كبيرة من حيث فهم وتعريف وتقييم ما هو المقصود بالمصطلح. ولفهم طبيعة الرفاهية جزئياً اتفق العلماء على أن الرفاهية النفسية تتضمن عوامل تقييم عاطفية ومعرفية، بالإضافة إلى مستويات منخفضة بشكل مناسب من التأثير السلبي، ولكن الدارس في مجال علم النفس الإيجابي يرى أنه لا يوجد اتفاق مقبول على نطاق واسع حول كيفية تفاعل هذه الأبعاد لتشكيل نموذج عام للرفاهية النفسية. دون إغفال أن الأدبيات المتعلقة بعلم النفس الإيجابي تتضمن أوصافاً لنماذج نظرية مختلفة للرفاهية، وقد تمت أدلة تدعم هذا النموذج، ولكن فمن المحتمل أن يكون من الخطأ وصف الرفاهية على أنها مجرد التباين المشترك في أبعادها ومن هنا يجب أن تتضمن أهدافنا البحثية في المستقبل في علم النفس الإيجابي أهدافاً تؤدي إلى زيادة الفهم والإجماع حول كيفية دمج أبعاد الرفاهية والتأثير على بعضها البعض من أجل المساهمة في الرفاهية، والأهم من ذلك النظر في المتغيرات الوسيطة التي توجد علاقات مباشرة غير مباشرة، لذا غدت الحاجة الماسة لبحث عن نمذجة سببية للعلاقات بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك.

وهنا يجب الإشارة أنه بالرغم من أهمية دور الرفاهية النفسية في تحقيق كل من المرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك إلا أنه لا ينظر إليها على

أنها تحدد سلوك الأفراد بشكل قاطع؛ وبدلاً من ذلك نراها كإنشاء إطار عمل يتم فيها تعزيز الأحكام وردود الفعل المتسقة مع ذلك الإطار. فالمرونة النفسية تعتبر ببساطة طرقاً متغيرة لبناء الواقع وتحقيق الفوائد المحتملة، ونظراً لأن المفاهيم المستخدمة في الدراسة هي ضمنية إلى حد كبير وغير واضحة فإن الأمر يتطلب جهداً منهجياً من جانب علماء السلوك لتحديد آثارها، وفي هذه الدراسة سعينا لتحديد هذه المتغيرات الرئيسية ولتحديد أهليتها لتوفير الدعم الاجتماعي المدرك، وذلك من خلال دراسة نمذجة سببية للعلاقات بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة جامعة اليرموك.

وذلك من خلال الإجابة عن السؤال الآتي:

هل يتفق النموذج النظري المقترح (وفق الأسس النظرية والمنطقية ونتائج الدراسات السابقة) لتفسير التأثيرات المباشرة وغير المباشرة مع البيانات التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة لتحديد دور العوامل الاجتماعية والشخصية الفردية في تحقيق الرفاهية النفسية وفق شبكة من العلاقات المتداخلة، وتحديد أهليتها لتفسير هذه الظاهرة، كما هدفت لتحديد الدعم الاجتماعي المحيط الذي نعتقد أنه وضع كإطار لتحليل وتفسير الأعمال البشرية وذلك من خلال نمذجة سببية للعلاقات بين الدعم الاجتماعي المدرك كعملية معرفية، والمرونة النفسية والرفاهية النفسية من خلال نمذجة سببية تبين العلاقات المباشرة وغير المباشرة.

#### أهمية الدراسة:

**الأهمية النظرية:** تنبع أهمية الدراسة الحالية كونها تحاول البحث في العلاقات السببية بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك، وبالتالي تقديم افتراضات مبدئية قائمة على أساس علمي تساعد في تصميم نموذج مستقبلي يعمل على تحسين الرفاهية النفسية. كما تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تُعدّ من أولى الدراسات العربية التي بحثت في النموذج السببي للعلاقات بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي المدرك.

**الأهمية التطبيقية:** تتمثل في الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل أولياء الأمور في تحسين أساليب التنشئة الأسرية من أجل التركيز على المرونة لتحقيق الرفاهية النفسية، كما يُؤمل أن يستفيد من نتائج الدراسة كل من المعلمين وأساتذة الجامعات والقائمين على تخطيط وتنفيذ البرامج الشبابية والتعليمية من أجل تطوير أساليب ووسائل يعمل على مراعاة المرونة النفسية لدى الشباب في سبيل تحقيق الرفاهية النفسية. كما تتمثل الأهمية العملية لهذه الدراسة في ضوء تقديمها نموذج مقترح يساعد في زيادة اندماج الشباب اجتماعياً ومساعدة جهات ذات الاختصاص على وضع استراتيجيات لتحسين جودة الحياة.

#### محددات الدراسة وحدودها

يتحدد تعميم نتائج هذه الدراسة بعينة الدراسة، والتي اقتصر على عينة من طلبة جامعة اليرموك الذين جمعت بيانات الدراسة منهم خلال الفصل الأول من العام الجامعي 2022-2023. كما حُدِّثَتْ نتائج هذه الدراسة بالأدوات التي استخدمت فيها من حيث صدقها وثباتها. بالإضافة إلى المنهج الذي استخدمه الباحثان وهو المنهج ارتباط تحليلي.

أما حدود هذه الدراسة فهي الحدود البشرية، على عينة من طلبة جامعة اليرموك، والحدود الزمانية إذ أجريت الدراسة في الفصل الأول من العام الجامعي 2022-2023. والحدود المكانية إذ أجريت الدراسة في جامعة اليرموك الأردنية التي تقع ضمن مدينة إربد، شمالي المملكة الأردنية الهاشمية.

#### التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

**الرفاهية النفسية (Psychological Well-Being):** تعرف الرفاهية النفسية اصطلاحاً بأنها: الأداء النفسي الأمثل والخبرة في الحياة (Ryff, 2013). وتعرف إجرائياً بما يقيسه مقياس الرفاهية النفسية والذي يتكون من (18) فقرة موزعة على ست أبعاد: (الاستقلالية، والإتقان البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، معنى الحياة، قبول الذات).

**المرونة النفسية (Psychological resilience):** تعرف اصطلاحاً بأنها القدرة على تجاوز الظروف المجهدة أو التعافي منها، والتكيف مع الظروف العصيبة، وعدم الإصابة بالمرض على الرغم من المحن الكبيرة، والعمل فوق المعتاد على الرغم من الصعوبات والشدائد (Smith et al., 2008). وتعرف المرونة النفسية إجرائياً بما يقيسه مقياس المرونة النفسية والذي يحتوي على (6) فقرات.

**الدعم الاجتماعي المدرك (Perceived Social Support):** يعرف اصطلاحاً بأنه المصدر الرئيسي الملطف والمخفف للآثار النفسية والجسمية

الناجمة عن الضغوط التي يتعرض لها الفرد، من خلال التقليل وإزالة وعزل ووقاية الفرد من التأثيرات السلبية (بركات، 2021). وتعرف إجرائياً بما يقيسه مقياس الدعم الاجتماعي المدرك والذي يتكون من (12) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد: الدعم الاجتماعي من شخص، الدعم الاجتماعي من الأسرة، الدعم الاجتماعي من الأصدقاء).

## الطريقة والإجراءات

### مجتمع الدراسة:

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك الأردنية للفصل الأول من العام الجامعي 2022-2023، والبالغ عددهم حسب إحصائيات عمادة القبول والتسجيل (33774) طالباً وطالبة حيث بلغ الذكور (12515)، وعدد الإناث (21259)، موزعين على (15) كلية: (5) كليات علمية و(10) كليات إنسانية.

### عينّة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (310) طالباً وطالبة، تم استبعاد استجابة (24) طالباً وطالبة لعدم الجدية في الاستجابة أو وجود نقص في البيانات. عدد العينة من الذكور (144) بنسبة (46.5)، وعدد الإناث (166) بنسبة (53.5)، تم اختيارها بالطريقة المتيسرة.

### منهجية الدراسة:

تمّ اتباع المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والتحليلي في تنفيذ الدراسة من خلال توظيف أسلوب تحليل المسار، الذي يتناول دراسة الأحداث والظواهر بحيث يتفاعل معها بالوصف والتحليل دون التدخل فيها عبر دراسة ماضي المشكلة دون استغراق، من خلال اختبار نموذج يجمع بين متغيري (الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية)، ويوضح مسار تأثيرها بالرفاهية النفسية، للتأكد من العلاقة التي تربط متغيرات الدراسة ببعضها البعض لدى طلبة جامعة اليرموك.

### أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام ثلاثة مقاييس: الأول لقياس الرفاهية النفسية ومقياس المرونة النفسية ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك. أولاً: مقياس الرفاهية النفسية (Psychological Well-Being):

المقياس وضعه أصلاً رايف وكايس (Ryff & Keyes, 1995)، ويتألف المقياس من (18) فقرة موزعة على ستة أبعاد وهي: قبول الذات ومعنى الحياة والإنجاز البيئي والنمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية. كل فقرة تتضمن كل منها جملة واحدة بحيث يجيب المفحوص عليها بتحديد مدى انطباقها عليه، والمقياس من نوع ليكرت وهي ذات تدرج الخماسي وتتراوح كل منها بين 1-5 كما يلي: صحيح تماماً = 5، صحيح = 4، صحيح نوعاً ما = 3، غير صحيح = 2، غير صحيح مطلقاً = 1.

الثبات الأصلي للمقياس: تعذر الحصول على الثبات الأصلي للمقياس، إلا أن المقياس الحالي له مؤشرات سيكومترية جيدة في البيئة الأجنبية، فكانت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس قبول الذات ومعنى الحياة والإنجاز البيئي والنمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية (0.64, 0.70, 0.63, 0.72, 0.71, 0.77) على التوالي (Robinson, 2021).

### إجراءات الصدق للدراسة الحالية:

أولاً تمت ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض الترجمة على ثلاثة مختصين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامتها. ثم تم إجراء ترجمة عكسية للمقياس أي من اللغة العربية إلى الإنجليزية من مختص آخر في اللغة الإنجليزية للتأكد من محافظة كل فقرة على مدلولها الأصلي، وتم إجراء تعديلات طفيفة على النص العربي في ضوء هذه الإجراءات كما تم عرض المقياس بصورته الجديدة على خمسة مختصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم وطلب منهم إبداء الرأي في كل فقرة من حيث ملاءمتها وتوافقها مع هدف المقياس أجمع المحكمون على ملاءمة الفقرات وانتماؤها للهدف الذي أعدت لقياسه.

ثانياً صدق البناء: من أجل معرفة مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد الذي تنتهي إليه، تمّ التعرف إلى صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والأبعاد التي تتبع لها، وتم الاحتفاظ بالعبارات التي تميزت بارتباط موجب يفوق (0.30)، وذلك كما في الجدول (1).

الجدول (1): مُعامل ارتباط الفقرة بالبعد لمقياس الرفاهية النفسية

| البعد          | الفقرة | معامل ارتباط الفقرة مع البعد | البعد        | الفقرة | معامل ارتباط الفقرة مع البعد |
|----------------|--------|------------------------------|--------------|--------|------------------------------|
| قبول الذات     | 1      | 0.742                        | النمو الشخصي | 10     | 0.616                        |
|                | 2      | 0.663                        |              | 11     | 0.640                        |
|                | 3      | 0.443                        |              | 12     | 0.639                        |
|                | 4      | 0.668                        |              | 13     | 0.714                        |
| معنى الحياة    | 5      | 0.699                        |              | 14     | 0.504                        |
|                | 6      | 0.715                        |              | 15     | 0.738                        |
| الإنفاق البيئي | 7      | 0.641                        | الاستقلالية  | 16     | 0.631                        |
|                | 8      | 0.754                        |              | 17     | 0.728                        |
|                | 9      | 0.502                        |              | 18     | 0.762                        |

يُبين الجدول (1) أن جميع قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد التي تنتمي إليها تفوق (0.30) وبالتالي تم الاحتفاظ بجميع الفقرات دون حذف أي فقرة.

كما تم حساب ثبات الاتساق الداخلي (كرونيخ ألفا) ومعامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين (test-retest) وكانت معاملات ثبات الإعادة وثبات كرونباخ لبعد قبول الذات (86.8، 76.7) وبعد معنى الحياة (84.4، 91.00) وبعد الإنفاق البيئي (79.4، 88.1) وبعد النمو الشخصي (79.3، 88.5) وبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين (79.00، 88.3) وبعد الاستقلالية (86.8، 92.6) والدرجة الكلية للمقياس (92.2، 95.7) على التوالي.

#### ثانياً: مقياس المرونة النفسية (Psychological resilience)

المقياس وضعه أصلاً سميث وآخرون (Smith et al., 2008)، ويتألف المقياس من (6) فقرات تتضمن كل منها جملة واحدة بحيث يجب المبحوص عليها بتحديد مدى انطباقها عليه، والمقياس من نوع ليكرت وهي ذات تدرج الخماسي وتتراوح كل منها بين 1-5 كما يلي: صحيح تماماً = 5، صحيح = 4، صحيح نوعاً ما = 3، غير صحيح = 2، غير صحيح مطلقاً = 1.

الثبات الأصلي للمقياس: المقياس الحالي له مؤشرات سيكومترية جيدة في البيئة الأجنبية، فكانت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا تتراوح بين (-0.91-0.80).

#### إجراءات الصدق للدراسة الحالية:

أولاً تمت ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض الترجمة على ثلاثة مختصين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامتها. ثم تم إجراء ترجمة عكسية للمقياس أي من اللغة العربية إلى الإنجليزية من مختص آخر في اللغة الإنجليزية للتأكد من محافظة كل فقرة على مدلولها الأصلي، وتم إجراء تعديلات طفيفة على النص العربي في ضوء هذه الإجراءات كما تم عرض المقياس بصورته الجديدة على خمسة مختصين في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم وطلب منهم إبداء الرأي في كل فقرة من حيث ملاءمتها وتوافقها مع هدف المقياس أجمع المحكمون على ملاءمة الفقرات وانتمائها للهدف الذي أعدت لقياسه.

ومن أجل معرفة مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع المقياس ككل، تم التعرف إلى صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والمقياس ككل، وتم الاحتفاظ بالعبارات التي تميزت بارتباط موجب يفوق (0.30)، وذلك كما في الجدول (2).

الجدول (2): مُعامل ارتباط الفقرة مع مقياس المرونة النفسية ككل

| الفقرة | معامل ارتباط الفقرة مع المقياس ككل |
|--------|------------------------------------|
| 1      | .6720                              |
| 2      | .6450                              |
| 3      | .5920                              |
| 4      | .6970                              |
| 5      | .1130                              |
| 6      | .6720                              |

يتبين من الجدول (2) أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.113-0.697)، وتم الاحتفاظ بالعبارات التي تميزت بارتباط موجب يفوق (0.30)، فتم حذف الفقرة (5)، ليتكون المقياس من 5 فقرات.

كما تم حساب ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) وكان معامل الثبات (0.93). أما ثبات الإعادة فبلغ (0.87).

#### ثالثاً: مقياس الدعم الاجتماعي المدرك (Perceived Social Support):

المقياس وضعه أصلاً زيمت وآخرون (Zimet et al., 1988)، ويتألف المقياس من (12) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: دعم شخص ودعم عائلة ودعم صديق. كل فقرة تتضمن كل منها جملة واحدة بحيث يجب المفحوص عليها بتحديد مدى انطباقها عليه، والمقياس من نوع ليكرت وهي ذات تدرج الخماسي، وتتراوح كل منها بين 1-5 كما يلي: صحيح تماماً = 5، صحيح = 4، صحيح نوعاً ما = 3، غير صحيح = 2، غير صحيح مطلقاً = 1. الثبات الأصلي للمقياس: المقياس الحالي له مؤشرات سيكومترية جيدة في البيئة الأجنبية، فكانت قيم معامل ثبات الإعادة وكرونباخ لبيد دعم شخص (0.91، 0.72) وبعد دعم عائلة (0.85، 0.87) وبعد دعم صديق (0.75، 0.85).

#### إجراءات الصدق للدراسة الحالية:

أولاً تمت ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض الترجمة على ثلاثة مختصين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامتها. ثم تم إجراء ترجمة عكسية للمقياس أي من اللغة العربية إلى الإنجليزية من مختص آخر في اللغة الإنجليزية للتأكد من محافظة كل فقرة على مدلولها الأصلي، وتم إجراء تعديلات طفيفة على النص العربي في ضوء هذه الإجراءات كما تم عرض المقياس بصورته الجديدة على خمسة مختصين في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم وطلب منهم إبداء الرأي في كل فقرة من حيث ملاءمتها وتوافقها مع هدف المقياس أجمع المحكمون على ملاءمة الفقرات وانتمائها للهدف الذي أعدت لقياسه.

ثانياً صدق البناء: من أجل معرفة مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه، تم التعرف إلى صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والأبعاد التي تنبع لها، وتم الاحتفاظ بالعبارات التي تميزت بارتباط موجب يفوق (0.30)، وذلك كما في الجدول (3).

الجدول (3): مُعامل ارتباط الفقرة بالبعد لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك

| البعد      | الفقرة | معامل ارتباط الفقرة مع البعد | البعد    | الفقرة | معامل ارتباط الفقرة مع البعد |
|------------|--------|------------------------------|----------|--------|------------------------------|
| دعم شخص    | 1      | 0.780                        | دعم صديق | 9      | 0.889                        |
|            | 2      | 0.874                        |          | 10     | 0.901                        |
|            | 3      | 0.840                        |          | 11     | 0.913                        |
|            | 4      | 0.875                        |          | 12     | 0.880                        |
| دعم الأسرة | 5      | 0.841                        |          |        |                              |
|            | 6      | 0.883                        |          |        |                              |
|            | 7      | 0.879                        |          |        |                              |
|            | 8      | 0.868                        |          |        |                              |

يُبين الجدول (3) أن جميع قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد التي تنتمي إليها تفوق (0.30) وبالتالي تم الاحتفاظ بجميع الفقرات دون حذف أي فقرة.

كما تم حساب ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) ومعامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين (test-re-test) فكانت قيم معامل ثبات الإعادة وكرونباخ لبيد دعم شخص (86.3، 75.9) وبعد دعم عائلة (84.8، 73.8) وبعد دعم صديق (87.4، 77.7).

#### متغيرات الدراسة

تضمنت الدراسة المتغيرات المستقلة الآتية وهي: الدعم الاجتماعي المدرك، المرونة النفسية.

المتغيرات التابعة: الرفاهية النفسية.

## نتائج الدراسة ومناقشتها

سيتم عرض نتائج سؤال الدراسة على النحو الآتي:

هل يتفق النموذج النظري المقترح (وفق الأسس النظرية والمنطقية ونتائج الدراسات السابقة) لتفسير التأثيرات المباشرة وغير المباشرة مع البيانات التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، واختبار النموذج المقترح الذي يفترض أن الرفاهية النفسية تُعد متغيرًا تابعًا في النموذج السببي، إذ يؤثر بعد الدعم الاجتماعي في المرونة النفسية على نحو مباشر لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك فإن النموذج يتضمن مجموعة من مسارات التأثير غير المباشرة باعتبار المرونة النفسية متغيرًا وسيطًا.

وللتحقق من مطابقة النموذج المقترح وموافقته للبيانات تم استخراج عدد من مؤشرات المطابقة؛ حيث تعكس القيم المقاربة لقيم (1) أو التي تزيد عن (0.90) لكل من المؤشرات (CFI و GFI و IFI) دليلًا جيدًا على مدى مطابقة البيانات للنموذج المقترح، أما مؤشر رمسي RMSEA ينبغي أن تكون قيمته أقل من (0.08)، ومؤشر مربع كاي المعياري Relative Chi-Square ينبغي أن تقل قيمته عن (5.00) (Khine, 2013). وهذه المؤشرات موضحة في الجدول (4).

الجدول (4): مؤشرات المطابقة للنموذج الافتراضي المقترح

| المؤشر                            | حدود الثقة (المدى المثالي) | القيمة |
|-----------------------------------|----------------------------|--------|
| CFI (مؤشر المطابقة المقارن)       | 1-0.90                     | 1.00   |
| IFI (مؤشر المطابقة التزايدية)     | 1-0.90                     | 1.00   |
| مربع كاي المعياري Relative Chi-Sq | أقل من (5.00)              | 5.05   |
| GFI (مؤشر جودة المطابقة)          | 1-0.90                     | 1.00   |
| رمسي RMSEA                        | (0.08-0)                   | 0.288  |

يتضح من الجدول (4) وقوع معظم مؤشرات المطابقة ضمن حدود الثقة لمؤشرات المطابقة المستخدمة في اختبار النموذج، باستثناء أهم مؤشر بينهما والذي يشترط تحققه للنظر في بقية المؤشرات وهو مؤشر رمسي RMSEA الذي بلغت قيمته (0.288) وهي أعلى من القيمة (0.08) ولتحسين ملاءمة النموذج لمؤشرات المطابقة قام الباحثان بمراجعة المسارات المقترحة لتحسين قيم المطابقة. ويوضح الشكل (2) النموذج المقترح بعد الأخذ بمؤشرات التعديل (Modification Indices) التي يقدمها برنامج أموس للنموذج.

يظهر من الشكل (2) أنه تم حذف مسار التأثير المباشر بين كلا من بعد دعم العائلة، ودعم صديق والمتغير الوسيط المرونة النفسية، وللتحقق من مطابقة النموذج المعدل للنموذج الأمثل تم استخراج عدد من مؤشرات المطابقة، والموضحة في الجدول (5).

الجدول (5): مؤشرات المطابقة للنموذج الافتراضي المقترح بعد التعديل

| المؤشر                            | حدود الثقة (المدى المثالي) | القيمة |
|-----------------------------------|----------------------------|--------|
| CFI (مؤشر المطابقة المقارن)       | 1-0.90                     | 0.99   |
| IFI (مؤشر المطابقة التزايدية)     | 1-0.90                     | 0.99   |
| مربع كاي المعياري Relative Chi-Sq | أقل من (5.00)              | 2.53   |
| GFI (مؤشر جودة المطابقة)          | 1-0.90                     | 0.99   |
| رمسي RMSEA                        | (0.08-0)                   | 0.07   |

يتضح من الجدول (5) مطابقة النموذج المقترح لمؤشرات المطابقة المقبولة، نظرًا لوقوع أغلب مؤشرات المطابقة للنموذج المقترح المعدل ضمن حدود الثقة لمؤشرات المطابقة المستخدمة في اختبار النموذج، ومن ذلك حصول مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الاقتراب (RMSEA) على قيمة (0.07) وهي قيمة داخلية في حدود الثقة (0.08-0)، وحصول المؤشر مربع كاي المعياري على القيمة (2.53) وهي أقل من (5.00)، كما حصل مؤشر المطابقة المقارن (CFI) على قيم مرتفعة عند حدود الثقة المقبولة أكبر من القيمة (0.90)، مما يدل على ملاءمة النموذج للبيانات ملاءمة جيدة واختفاء بعض التناقض الذي ظهر بين البيانات والنموذج المقترح قبل تعديله. وبالتالي فإن النموذج الافتراضي المعدل حقق مستويات ملائمة ومناسبة.

وتمَّ استخراج معاملات الانحدار بين المتغيرات بالقيم المعيارية والدلالة الإحصائية لقيم معاملات الانحدار، ويمثل الجدول (6) هذه القيم ودلالاتها الإحصائية.

الجدول (6): قيم معاملات الانحدار للمسارات السببية بالقيم المعيارية

| المسار السببي            | معامل الانحدار بالقيم المعيارية | الخطأ المعياري S.E | القيم الحرجة C.R | الدلالة الإحصائية |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| دعم الشخص --- المرونة    | 1480.                           | 0390.              | 3.84             | *0.00             |
| دعم الشخص --- الرفاهية   | 0680.                           | 370.0              | 1.84             | 06*0              |
| دعم العائلة --- الرفاهية | 0570.                           | 350.0              | 1.66             | *0.00             |
| دعم الصديق --- الرفاهية  | 1030.                           | 300.0              | 3.38             | 09*0.             |
| المرونة --- الرفاهية     | -0.161                          | 0.043              | -3.78            | *0.00             |

\* دال عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )

يظهر من خلال قيم الدلالة الإحصائية الواردة في الجدول (6) أن جميع معاملات الانحدار دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )، باستثناء معامل الانحدار بين دعم الشخص والرفاهية، ومعامل الانحدار بين دعم الصديق والرفاهية حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من ( $0.05$ )، كما يلاحظ أن معامل الانحدار بين المرونة النفسية والرفاهية النفسية سالب حيث بلغ ( $-0.161$ ). كما تمَّ استخراج قيم الأثر المباشر (Direct Effects) والأثر غير المباشر (Total Effects) بين متغيرات الدراسة حسب النموذج الافتراضي المقترح. وقد كانت كما هو موضح في الجدول (7):

الجدول (7): حجم الأثر المباشر والأثر غير المباشر لمتغيرات النموذج الافتراضي (بالقيم المعيارية)

| المتغير                  | الأثر المباشر | الأثر غير المباشر |
|--------------------------|---------------|-------------------|
| دعم الشخص --- المرونة    | 2140.         | 0.00              |
| دعم الشخص --- الرفاهية   | 1240.         | 0.00              |
| دعم العائلة --- الرفاهية | 1080.         | 0.00              |
| دعم الصديق --- الرفاهية  | 0.207         | -0.02             |
| المرونة --- الرفاهية     | 2040.-        | 0.00              |

يتضح من الجدول (7) وجود مسارات مباشرة تؤثر في الرفاهية النفسية، واحتلت دعم الصديق أعلى قيمة للتأثير المباشر بمعامل مسار بلغ ( $0.207$ )، في حين كان لدعم شخص معامل مسار أقل بلغ ( $0.124$ )، بينما كان تأثير المرونة تأثير سالب بمعامل مسار ( $-0.204$ ).

#### مناقشة النتائج

يمكن تفسير النتيجة المتعلقة بالعلاقة المباشرة لأبعاد الدعم الاجتماعي المدرك والرفاهية النفسية التي أشارت إلى وجود مسار مباشر إلى أهمية جودة علاقات الفرد مع أفراد الأسرة والأصدقاء التي تعد من أهم المساهمين في رفاهية الأفراد، وعلاوة على ذلك، فإن العديد من الأنشطة التي تعزز الرفاهية النفسية تنطوي على مكونات الاجتماعية، فعلى سبيل المثال، الأنشطة التي تم ربطها تجريبياً بزيادة الرفاهية تنطوي على تفاعلات اجتماعية كبيرة وتعزز علاقات اجتماعية أقوى مثل الانتماء إلى الآخرين ذوي التفكير المماثل، وتلقي الدعم الاجتماعي أثناء المشاركة في الأنشطة الدينية أو الأنشطة التطوعية والانخراط في أعمال طيبة تجاه الآخرين، فتعزز الزيادة في الرفاهية النفسية التي تصاحب هذه الأنشطة إلى المكون الاجتماعي لهذه الأنشطة. كما أن الروابط الاجتماعية في المجتمعات العربية تتفاعل من خلال ثلاثة عوامل وهي: البيئة المعيشية الآمنة والداعمة التي توفرها الأسرة، ورأس المال الاجتماعي من حيث التكامل والمساهمات والشبكات الاجتماعية، والكفاءة الذاتية للمجتمع والتماسك الاجتماعي والذي يساهم في مستوى الاتصال والثقة وإدراك المشاركة في مجموعة مشتركة من القيم والمعايير هذه العوامل مجتمعة تلي الحاجات الأساسية للأفراد وتوفر بيئة معيشية آمنة وموثوقة وسلمية وتخفف مستويات قلق الأفراد العام بشأن السلامة مما يعزز الرفاهية النفسية.

كما تعتمد طبيعة تجارب العلاقات والرفاهية النفسية على الارتباطات المبكرة مع مقدم الرعاية الأساسي إذ يتمتع الأفراد منذ الولادة بميل فطري لتكوين رابط، والتي تعمل بمثابة التأثير الرئيسي في تكوين علاقات الارتباط الآمن، ثم تنتقل هذه الروابط لمجموعات الأقران التي تعد ذات أهمية مركزية للأفراد خلال مرحلتَي الطفولة والمراهقة؛ ذلك أنهم يوفرون الرفقة والترفيه، ويساعدون في حل المشكلات، ويقدمون التحقق من الصحة الشخصية والدعم العاطفي، وخاصة خلال مرحلة المراهقة، ويوفرون أساساً لتطوير الهوية، بالإضافة إلى ذلك تميل التفاعلات الإيجابية بين الأقران إلى تعزيز تطوير تبني منظور ومهارات التعاطف التي تعمل كأساس لأنواع السلوك التعاوني والإيجابي وغير العدواني.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Saputra & Palupi, 2020) ؛ ودراسة (Nashich & Palupi, 2020) ؛ ودراسة (Montaser, Abed, 2020) ؛ ودراسة (Diab & Al-Halawany, 2020) ؛ ودراسة (Adyani, Suzanna, Safuwani, & Muryali, 2019) ؛ ودراسة (Žganec, Lipovčan & Hanzec, 2018) ؛ ودراسة (Rani, 2016) ؛ ودراسة (Bakalim & Karçay, 2016) : من حيث تأثير متغير كل من الدعم الاجتماعي المدرك والرفاهية النفسية ببعضه البعض سواء أكان أي منهما متغيراً وسيطاً أو دراسة ارتباطية.

أما تفسير النموذج ككل فيمكن القول أن العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والمرونة النفسية تم حذف مسار التأثير المباشر بين كلاً من بعد دعم العائلة ودعم صديق والمتغير الوسيط المرونة النفسية، وكانت النتيجة وقوع مؤشرات المطابقة جميعها ضمن حدود الثقة لمؤشرات المطابقة المستخدمة وهنا يمكن أن نعزو النتيجة إلى طبيعة الظروف التي مر بها المجتمع الأردني كباقي المجتمعات من ظروف جائحة كورونا وما رتبته من آثار نفسية واقتصادية وعزلة اجتماعية وتغيرات في نمط الحياة، فكان لا بد للأفراد من بناء نظام ديناميكي قادر على الصمود أو التعافي من التهديدات الكبيرة لاستقراره النفسي، مع تمتع هذا النظام بالقابلية للتطور والنمو وهذا ما يوضح دور الوسيط للمرونة، إذ لا يمكن فهم المرونة إلا في سياق الاستجابة للشدائد الكبيرة، فما يميز هذه المرحلة أن الأفراد أصبحوا أكثر مرونة في مواجهة هذه المحنة على المدى الطويل وكونوا شعوراً قوياً بالقدرة الشخصية التي قادتهم إلى تقييم ما كان ولم يكن يعمل من أجلهم، مع عقد العزم على التغلب على الشدائد، وعادة ما تسبب في الالتزام بالعلاقات وهذا ما يوضح أن جميع البشر لديهم قدرة فطرية على المرونة، ولا يحتاجون إلا للاستفادة منها من خلال ما يمكن تعلمه بمزيج من الخبرة والتعلم، وينتج عن ذلك الازدهار والنمو في مواجهة تلك الشدائد وبالتالي تحقيق الرفاهية النفسية. مما يجعل الأفراد قادرين على التأقلم مع الضغوطات الناتجة عن ظروف الحياة والتكيف معها بشكل يحفظ التوازن الداخلي النفسي والروحي.

ولا يمكن إغفال أن وجود الدعم الاجتماعي أياً كان مصدره، يخفف عن الفرد أعباء الحياة ومصاعبها، ويجعله أكثر قدرة على تجاوز الأحداث الأليمة والتعافي السريع وهذا في جوهره هو المرونة النفسية، الأمر الذي ينعكس على الرفاهية النفسية للفرد وشعوره بالصحة الجسمية والنفسية. فنتيجة هذه الدراسة تدعم العلاقة بين المرونة النفسية والمرونة النفسية مما يعني أنه كلما زاد احتمال مقاومة الأفراد للمواقف المجهدة، كلما حصلوا على درجات عالية في الأبعاد الستة للرفاهية النفسية. فالأفراد الذين يشعرون بالمرونة سيرون أيضاً أنفسهم يتحسنون وينموون وراضين عن أنفسهم.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Eldeleklioglu & Yildiz, 2020) ؛ ودراسة (Yildirim & Belen, 2019) ؛ ودراسة (Kajbafnezhad & Keshi, 2015) ؛ ودراسة (Caroli & Sagone, 2014) ؛ ودراسة (Pidgeon & Keye, 2014)؛ في أن المرونة النفسية تلعب كمتغير وسيط يؤثر بشكل إيجابي في الرفاهية النفسية، وبشكل إداراً ذا معنى لفهم الرفاهية النفسية.

### توصيات

- ضرورة عدم اعتبار المرونة كظاهرة الكل أو لا شيء. بدلاً من ذلك، يجب أن ندرسها من خلال الفهم الاحتمالي للمرونة بحيث يكون بعض الأفراد أكثر مرونة من غيرهم في مجموعة متنوعة من الظروف.
- التركيز على الدعم الاجتماعي المدرك إذ أنه يلعب دوراً مهماً في إدارة المشكلات النفسية وانخفاض مستويات الرفاه النفسي.
- يُمكننا النموذج الأولي من إظهار ارتباطات محددة وبالتالي يجب إجراء مزيد من الدراسات السببية لتقديم فهم أكثر تكاملاً وشمولية في الرفاهية النفسية وربطها بالجوانب المختلفة مثل التنظيم الانفعالي والدوافع والسمات الشخصية.

## المصادر والمراجع

بركات، د. (2021). القدرة التنبؤية للدعم الاجتماعي المدرك واستراتيجيات التعامل في الصحة النفسية لدى اللاجئين السوريين المعنفات. أطروحة دكتوراة، جامعة اليرموك، إربد.

## References

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S., & Muryali, M. (2019). Perceived Social Support and Psychological Well-Being among Interstate Students at Malikussaleh University. *Indigenous: Journal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104. DOI: [10.23917/indigenous.v3i2.6591](https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591)
- Afek, A., Ben-Avraham, R., Davidov, A., Berezin, N., Ben Yehuda, A., Gilboa, Y., and Nahum, M. (2021). Psychological Resilience, Mental Health, and Inhibitory Control Among Youth and Young Adults Under Stress. *Frontiers in Psychiatry*, (11), 1-12. doi: 10.3389/fpsy.2020.608588
- Awang, M., Kutty, F., & Ahmad, A. (2014). Perceived Social Support and Well Being: First-Year Student Experience in University. *International Education Studies*, 7 (13), 261-270. <https://doi.org/10.5539/ies.v7n13p261>
- Bakalim, O., & Karçkay, A. (2016). Friendship Quality and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Perceived Social Support. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(4), 1-9. DOI: [10.15345/ijoes.2016.04.001](https://doi.org/10.15345/ijoes.2016.04.001)
- Barakāt, D. (2021). Al-qudrah altnb'yh lld'm al-ijtimā'ī almdrk wa-istirāṭijyāt al-ta'āmul fī al-Ṣiḥḥah al-nafsiyah ladā allāj'āt al-Sūrīyāt alm'nfat. *Uṭrūḥat duktūrāh, Jāmi'at al-Yarmūk, Irbid*.
- Charry, C., Goig, R., & Martínez, I. (2020). Psychological Well-Being and Youth Autonomy: Comparative Analysis of Spain and Colombia. *FrontPsychol*. 11, 564232. doi: 10.3389/fpsyg.2020.564232
- Denckla, C., Cicchetti, D., Kubzanskyc, L., Seedat, S., Teichere, M., Williams, D., & Koenen, K. (2020). Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European journal of psychotraumatology*, 11, 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Eldeleklioglu, J., & Yildiz, M. (2020). Expressing Emotions, Resilience and Subjective Well-Being: An Investigation with Structural Equation Modeling. *International Education Studies*, 13(6), 48-61. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p48>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Gao, J. & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, 6(17), 2-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Heintzelman, S. J., & Diener, E. (2019). Subjective well-being, social interpretation, and relationship thriving. *Journal of Research in Personality*, 78 (n/a), 93–105. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.11.007>
- Holder, M. (2012). *Happiness in Children Measurement, Correlates and Enhancement of Positive Subjective Well-Being*. New York: Springer. <https://doi.org/10.25215/0302.065>
- Ioannou, M., Kassianos, A.P., & Symeou, M. (2019). Coping with Depressive Symptoms in Young Adults: Perceived Social Support Protects Against Depressive Symptoms Only Under Moderate Levels of Stress. *Front. Psychol*. 9(27), 1-11. doi: [10.3389/fpsyg.2018.02780](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02780)
- Kajbafnezhad, H., & Keshi, A. (2015). Predicting Personality Resiliency By Psychological Well-Being and Its Components In Girl Students of Islamic Azad University. *Journal on Educational Psychology*, 8 (4), 11-15. <https://doi.org/10.26634/JPSY.8.4.3268>
- Kalkan, M., & Epli-Koç, H. (2011). Perceived Social Support from Friends as Determinant of Loneliness in a Sample of Primary School. *US-China Education Review*, 8(4), 546-511.
- Khine, M. (2013). *Application of Structural Equation Modeling in Educational Research*. Rotterdam: Sense Publishers and Practice. [https://doi.org/10.1007/978-94-6209-332-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-94-6209-332-4_2)

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Marhamah, F., & Hamzah, H. (2016). The Relationship Between Social Support and Academic Stress Among First Year Students at Syiah Kuala University. *Journal Psikoislamedia*, 1(1), 149-171. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>
- Montaser, A., Abed, G., Diab, A., & Al-Halawany, R. (2020). Relationship between Social support as Perceived by Adolescent and their Psychological well-being. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 7(1), 1038-1049.
- Saputra, M., & Palupi, L. (2020). Relationship Between Social Support and Psychological Well Being of the Final Year Students. *E3S Web Conf.*, 202 12027. DOI: 10.1051/e3sconf/202020212027.
- Nashich, T., & Palupi, L. (2020). The Relationship between Social Support and The Psychological Well-being of Students Who Work Part-time. *E3S Web of Conferences*, 202, 12024. DOI: 10.1051/e3sconf/202020212024
- Nurullah, A. (2012). Received and Provided Social Support: A Review of Current Evidence and Future Directions. *American Journal of Health Studies*, 27(3), 173- 188.
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Rani, K. (2016). Perceived Social Support and Psychological Well-Being: Testing the Unique Association and Gender Differences among Young Working Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 98-113.
- Robinson, Y. (2021). *Psychological Wellbeing and Sense of Community Among African Americans: Does Purpose in Life Matter? Unpublished Doctoral Dissertation*, Western Michigan University.
- Rodríguez-Fernández, A., Izar-de-la-Fuente, I., Escalante, N., & Azpiazu, L. (2021). Perceived Social Support for a Sustainable Adolescence: A Theoretical Model of Its Sources and Types. *Sustainability*, 13, 5657. <https://doi.org/10.3390/su13105657>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Ryff, C. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <http://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Caroli, M., & Sagone, E. (2014). Relationships Between Psychological Well-Being and Resilience in Middle And Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141(n/a), 881-887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Smith, B., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *Int Journal Behavior Med*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Vella, S., & Pai, N. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Arch Med Health Sci*, 7(n/a):233-239.
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(79), 2-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
- Yildirim, M., & Belen, H. (2019). The role of resilience in the relationships between externality of happiness and subjective well-being and flourishing: a structural equation model approach. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(1), 62–76.
- Žganec, A., Lipovčan, L., & Hanzec, I. (2018). The Relationship between Social Support and Subjective Well-Being Across the Lifespan. *Društvena istraživanja, časopis za opća društvena pitanja*, 27 (1), 47-65. <https://doi.org/10.5559/di.27.1.03>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, K. (1988) The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)