

UNIVERSITE ABDERRAHMANE MIRA DE BEJAIA FACULTE DES
SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

Département des sciences sociales Option psychologie clinique

Mémoire de fin de cycle

En vue d'obtention du diplôme de Master en psychologie clinique

Thème

Le bonheur et le bien être des étudiants.
(Étudiants résidents dans des campus
universitaires de Bejaia).

Réalisé par :

NAIT ALI Younes

Encadré par :

Dr, ABDI Samira

Année universitaire: 2019 – 2020

Remerciements

Je tiens à remercier mon encadreur Dr. ABDI pour son soutien et son accompagnement tout au long de ce travail. Je le remercie également pour sa confiance, sa disponibilité, ses qualités humaines et ses conseils si précieux.

Merci à tous mes amis, les mots sont insuffisants pour exprimer la gratitude que j'éprouve à l'égard de ma famille surtout mes parents pour leur soutien exceptionnel et indéfectible, sans quoi mon parcours aurait été nettement plus ardu. Vous avez mis en place les fondations qui m'ont permis de me développer et d'en arriver là où j'en suis.

J'en profite pour témoigner ma reconnaissance pour Mr, MARTIN Seligman le père fondateur de la psychologie positive de m'avoir répondu à mes e-mail et de m'avoir conduit à ses livre précieux et ces recherche sur le bonheur, merci infiniment.

Également, je remercie les 15 étudiants participants qui ont généreusement donné de leur temps et qui ont accepté de partager leur expérience avec authenticité et humilité. Vos témoignages m'ont touché et inspiré. Merci aussi aux correctrices de mon mémoire de fin cycle.

Pour terminer, je tiens à souligner la contribution de tous ceux et celles qui, de près ou de loin, m'ont soutenue et encouragée durant la réalisation de ce mémoire de fin de cycle.

Dédicaces

Je dédie ce travail tout d'abord à mes très chers parents, qui grâce à eux je n'ai jamais manqué de courage et de volonté.

À mes chers frères, à ma chère sœur.

À toute ma famille. Particulièrement à mon encadreur. Aux personnes qui m'ont aidé dans la réalisation de ce travail. Et à tous mes ami(e)s.

SOMMAIRE

Introduction générale.....	01
----------------------------	----

PARTIE THEORIQUE

Chapitre I : Le bonheur

Introduction	04
1. 1. La définition du bonheur selon Seligman (2004).....	06
2. Les termes de bonheur.....	07
2.1. Hédonisme et eudémonisme.....	07
2.2. Bien-être.....	07
2.3. Théories ascendantes et descendantes.....	10
2.4. Qualité de vie.....	11
2.4.1. Les 4 qualités de vie selon Veenhoven (2013).....	12
2.5. État de flow.....	14
Conclusion	14

Chapitre II: Le bien être

Introduction.....	15
1. La théorie du bien-être selon Seligman. M 2011.....	16
1.1. Les composantes du bien-être selon le modèle PERMA de la psychologie positive.....	16
1.1.1. Les émotions positives	17
1.1.2. L'engagement	17
1.1.3. Le sens.....	18
1.1.4. La réussite.....	20
1.1.5. Les relations personnelles positives	20

2. Bien-être subjectif hédoniste et Bien-être psychologique (eudémoniste).....	21
2.1. Le bien-être subjectif ou hédoniste	21
2.2. Le bien-être eudémoniste ou psychologique	23
2.3. Classification des définitions du bien-être psychologique (Février, 2015)	24
Conclusion	26
Chapitre III : L'étudiant	
Introduction.....	27
1. La définition de l'étudiant.....	27
2. Le métier d'étudiant.....	28
2.1. Le temps de l'apprentissage.....	28
2.2. Temps l'affiliation.....	29
2.3. Le temps de l'étrangeté.....	29
3. L'engagement scolaire.....	30
4. Un modèle tridimensionnel de l'engagement :	
Interaction de trois forces psychologiques.....	31
5. Rapprochements potentiels entre engagement scolaire Et Bien-être.....	32
6. Des étudiants essentiellement considérés du point de vue de leur rôle à venir dans la société.....	33
Conclusion.....	34
Problématique et hypothèses.....	35

Partie pratique

Chapitre I: Méthodologique de la recherche

Introduction	39
1. La méthode utilisée	39
2. La population d'étude	40
3. L'échantillon d'étude	40
4. Présentation du lieu de la recherche	41
5. L'outil de recherche	42
6. La stratégie de la recherche	46
Conclusion	48

Chapitre II: Présentation, analyse et discussion des résultats

Présentation et analyses des résultats	49
Discussion des hypothèses	60
Conclusion générale.....	64
Bibliographie.....	66

Annexes

Liste des tableaux

Numéro du tableau	Intitulé du tableau	N° de la page
Tableau N° 1	Les 4 qualités de vie selon Veenhoven (2013)	12
Tableau N° 2	Classification des définitions du bien-être psychologique (Février, 2015).	24
Tableau N° 3	la répartition de l'échantillon d'étude selon ses caractéristiques.	40
Tableau N° 4	l'échantillon de la pré-enquête..	47
Tableau N° 5	récapitulatif des résultats selon le sexe.	51
Tableau N° 6	récapitulatif des résultats selon le niveau d'étude	54
Tableau N° 7	récapitulatif des résultats selon les items de l'Échelle de bien-être psychologique	57
Tableau N° 8	récapitulatif du résultat général sur l'échantillon	59

Liste des figures

N° de la figure	Intitulé de la figure	N° de la page
Figure N° 1	MARTIN SELIGMAN (2004), Le Modèle PERMA de la psychologie positive	16
Figure N° 2	présentation graphique de la prévalence de bonheur selon le sexe.	52
Figure N° 3	présentation graphique de la prévalence de bien être psychologique selon le sexe.	53
Figure N° 4	présentation graphique de la prévalence de bonheur selon le niveau d'étude.	56
Figure N° 5	présentation graphique de la prévalence de bien être psychologique selon le niveau d'étude.	56
Figure N° 6	présentation graphique de bonheur et le bien être psychologique de l'échantillon.	60

Introduction générale

Étudié par de nombreux chercheurs, le bonheur est considéré comme l'aspiration première de l'être humain, plusieurs auteurs (**M. Seligman, R. Veenhoven, M. Csikszentmihalyi, L. Bouffard, J. R. Raibley...**) montrent que le bonheur ça s'apprend, c'est un art qui doit être étudié, encouragé et cultivé. Il ne se fait pas sans effort, certes, mais le profit est grand. Les gens qui cherchent à devenir plus heureux, vivent de plaisir, de l'amour, entretiennent des relations positives, s'engagent dans des activités captivantes, d'avoir la simplicité et la fluidité et la connaissance en soi, sont plus créatifs et productifs, trouvent le sens à leurs vie et l'aborde avec beaucoup d'enthousiasme. *«Il n'y a point de chemin vers le bonheur : le bonheur c'est le chemin»* **Lao-Tseu.**

Ensuite, divers termes sont associés au bonheur, tels que le bien-être psychologique et subjectif (**M. Seligman, E. Diener, R. E. Lucas, E. M. Suh...**), les approches hédonique et eudémonique (**E. L Deci, V. Huta, R. M. Ryan..**), Théories ascendantes et descendantes (**Gosselin, É**), la qualité de vie (**R. Veenhoven**) et l'état de flow (**M. Csikszentmihalyi**). Par ailleurs, ces termes reposent sur la représentation de chaque individu et son environnement qui jouent un rôle important pour vivre le bonheur, en s'appuyant sur le bien être psychologique et la satisfaction face à la vie.

En partant sur la notion de bonheur et le bien-être, Plusieurs auteurs établissent des liens entre le deux notions et l'engagement scolaire, divers aspects de la qualité de vie, notamment la qualité des interactions sociales ou des aptitudes psychosociales de l'étudiant (**Appleton 2006; Case, 2007; Jimerson 2003; Kuh, 2001; Pontius & Harper, 2006; Willms, 2003**), la perception positive du soutien reçu (**Berger & Milem, 1999; Kuh, 2001**), la qualité du développement personnel (**Astin, 1999; Case, 2007; Reeve 2004; Ullah & Wilson,**

2007), le sentiment d'épanouissement personnel (Case, 2007) et le développement du sentiment de compétence (Berger & Milem, 1999; Case, 2007; Pontius & Harper, 2006).

En effet, l'université est le campus universitaire serait un terrain adéquat pour une procédure d'évaluation et de recherche, dans laquelle le bonheur et le bien-être de la population estudiantine, seront deux variables intéressantes à rassembler dans une problématique, qui pourrait décrire la nature des répercussions de ce milieu qui possède ses propres conditions, sur le bonheur et le bien être des étudiants des étudiants.

L'objectif principal de cet essai se définit comme une tentative d'évaluation concernant le bonheur et le bien-être de la population étudiante à un instant donné, et pour cela on s'est référer à un outil de recherche, qui est le questionnaire de bien être psychologique dans sa version de 6 (six) composantes a 42 items (7 items à chaque composante) de **Carol Ryff** dans sa version qui élabore le bien être psychologique et le bonheur eudémonique (basée sur la croissance personnelle et le sens à la vie). Un autre objectif secondaire serait de vérifier l'influence de quelques variables sur le bonheur ainsi que le bien être des étudiants, ce qui nous a conduits à introduire un espace pour les données personnelles sur ce questionnaire de **Carol Ryff**.

Afin de bien mener notre recherche, on s'est référé à un plan de travail, que nous avons devisé en deux parties, une première partie qui comprend l'aspect théorique du thème, et une seconde partie qui est réservée pour le cas pratique, puis une deuxième répartition est effectuée au niveau de chacune de ces deux parties, en effet, la partie théorique est subdivisé en trois chapitres, le premier s'articule autour de la notion de bonheur, le deuxième sur la notion de bien-être et le dernier chapitre sur l'étudiant, ces chapitres théoriques tentent de bien

définir ces deux variables de notre recherche, de manière simple en fournissant des données qui facilite la compréhension de la suite du travail.

Quant à la deuxième partie du plan, qui est réservée à l'aspect pratique de notre étude, elle contient un premier chapitre, qui évoque le cadre méthodologique de cette recherche, où on peut retrouver des explications concernant la méthode utilisée, des présentations; de l'outil de recherche, de l'échantillon et du lieu de la recherche. Le second chapitre est consacré à l'exposition et l'analyse de l'ensemble des résultats que nous avons obtenus, lesquels on va confrontés ensuite aux hypothèses de la problématique afin de répondre à notre question du départ.

En dernier lieu, on va clôturer notre recherche par une conclusion générale, dans laquelle on posera d'autres questions qui ont attiré notre curiosité suite aux résultats obtenus dans notre étude, dans l'objectif d'ouvrir le champ à d'autres recherches dans ce domaine.

Partie théorique

I. Chapitre

LE BONHEUR

Introduction :

Aujourd'hui, des chercheurs tels que **Martin Seligman, Christophe André, Barbara Fredrikson, Sonja Lyubomirsky, Daniel Gilbert**, de très nombreuses recherches scientifiques explorent ce qu'est le bonheur, l'individu évalue les choix qui s'offrent à lui en fonction du bonheur (la satisfaction face à la vie) qu'il en attend et il suit le chemin qui lui garantit le plus de bonheur possible.

Le bonheur, comme l'amour, reste une préoccupation humaine fondamentale et universelle, bien qu'on entende souvent que certains soient doués pour le bonheur, d'autres pas, c'est bien plus par l'attitude que celui-ci est reconnaissable et saisissable, le bonheur ne viens pas à s'eux qu'ils attendent, il faut partir à sa recherche, chacun de nous peut accéder au bonheur parce qu'il dépend des exercices de sagesse et de la spiritualité intérieure de chacun et pas de monde extérieure, **Richard Layard** dit : « *Notre bonheur dépend de notre vie intérieure et de notre philosophie de vie* ». Les recherches que poursuit **Sonja Lyubomirsky** nous décrits les valeurs personnelles et les activités porteuses de bonheur, Et parmi celles-ci figure la bienveillance « *le fait de se montrer généreux et attentionné rend les gens plus heureux et nous [...] amène à percevoir autrui de manière plus positive et charitable* » dit **Sonja Lyubomirsky**. Du reste, la bienveillance a une merveilleuse complice : la reconnaissance. Et toutes deux portent le bonheur à merveille, S'il y a bien des activités qui permettent d'accroître le bonheur, la professeure **Lyubomirsky** à la conviction que la gratitude est de celles qui trônent au sommet. Exprimer de la reconnaissance, c'est dire merci, et bien plus. *C'est, précise-t-elle, « goûter la saveur des choses, ne rien prendre pour acquis, prendre conscience de l'abondance, remercier quelqu'un, remercier Dieu, s'estimer heureux de ce*

qu'on a. Une impression d'émerveillement, qui donne envie de rendre grâce et de goûter la vie ». Dans cette perspective, la professeure **Luybomirsk** y affirme « *qu'une personne sans buts, sans rêves, est comme perdue, égarée, sans motivation, sans « raison d'être* ». Car se fixer un objectif donne l'impression d'avoir un but dans l'existence et en conséquence de mieux contrôler celle-ci. Les objectifs sont donc des facteurs influents dans la recherche du bonheur. Mais bien sûr, il importe de choisir des buts et des objectifs qui répondent à nos valeurs et procurent du bonheur.

Ce premier chapitre présente le bonheur, il est étudié sous plusieurs angles, suivant divers écrits scientifiques et terminologies, Tout d'abord, une définition de bonheur et ces trois composants selon **Seligman MARTIN**, s'ensuivront les différents termes pour parler de bonheur ; les approches d'hédonisme et d'eudémonisme, et le bien-être sera présenté. Chacune de ces conceptions seront ensuite explicitées. Ensuite, les conceptions du bonheur selon les théories ascendantes et descendantes, deux autres termes seront exposés, la qualité de vie et l'état de flow. Enfin, une conclusion résumant la notion de bonheur.

1. La définition du bonheur selon Seligman (2004) :

Seligman Martin(2004), fondateur de la psychologie positive américaine, a défini le bonheur en rendant compte de la richesse de ce concept, en s'appuyant sur une vaste recension d'écrits dans diverses disciplines (par ex., la philosophie, la sociologie et l'économie) et sur un nombre significatif de recherches en psychologie positive, que le bonheur comprend trois composantes : le plaisir, l'engagement et la quête de sens à son existence. La première est de vivre du plaisir. Selon **Seligman(2004)**, il s'agit de la recherche hédoniste d'émotions positives et de sensations agréables qui constitue une réponse au besoin ou au désir d'une personne. Cet état de plaisir prend différentes formes : l'extase, l'euphorie, l'orgasme, la jouissance, l'allégresse, l'exubérance et le confort. (**Seligman .M, 2004, p 29**).

La deuxième composante, l'engagement, c'est-à-dire l'état de « flow » décrit par **Csikszentmihalyi(2007)** est la capacité à s'engager pleinement dans des activités captivantes ou qui représentent un défi pour la personne. Ces activités ont le potentiel de générer l'état eudémonique, car elles sollicitent les forces de caractère et les vertus personnelles (**Peterson &Seligman, 2004**) ou elles permettent la poursuite de buts personnels. (**Csikszentmihalyi, M. 2007. P -123-142**).

La troisième composante est de trouver un sens à son existence. Selon le point de vue de **Seligman (2004, 2011)**, cette composante eudémonique consiste à mettre ses ressources individuelles au service de la collectivité ou d'une aspiration plus élevée que soi. Par exemple, une personne peut avoir le sentiment de contribuer au mieux-être d'autrui et à l'enrichissement de sa

communauté en posant des actions bénévoles. (**seligman .M, 2011, 2004, p 29-30**).

Toutefois, la présence simultanée des trois composantes engendre un plus haut niveau du bonheur (**C. Peterson, W. Ruch, U. Beerman, N. Park et M. Seligman, 2007, p.149**).

2. Les termes de bonheur :

2.1. Hédonisme et eudémonisme

L'approche hédoniste ou eudémoniste peut influencer sur la conception du bonheur. Selon la théorie de l'hédonisme, le bonheur consiste à évaluer sa vie comme étant satisfaisante et composée davantage de plaisir que de déplaisir (**Feuvrier, 2015, p 170**).

L'approche eudémoniste conçoit le bonheur comme étant une façon de vivre qui favorise activement l'expression de l'excellence des vertus et l'actualisation de potentiels (**E. L. Deci et R. M. Ryan, 2008, p 9**).

Selon l'eudémonisme, le bonheur est une quête de sens qui dépasse le plaisir momentané. Lorsque les deux approches sont comparées, il est généralement reconnu que le bonheur hédoniste est éphémère et plus facile à atteindre que le bonheur eudémoniste, qui est plus durable (**Huta & Ryan, 2010, p 11**).

2.2. Bien-être :

Pour conceptualiser le bonheur, les partisans de l'approche hédoniste privilégient le terme bien-être subjectif alors que ceux qui adhèrent à l'eudémonisme utilisent le terme bien-être psychologique (**Feuvrier, 2015, p 170**).

Des chercheurs (**Dubé, Kairouz, & Jodoin, 1997; Lucas, Diener, & Suh, 1996**) se penchent sur la satisfaction dans la vie, qu'ils considèrent comme une composante à part entière du bien-être subjectif et un synonyme de bonheur. Ici, la satisfaction de vie représente l'évaluation qu'une personne fait de la qualité globale de sa vie. (**Dubé, L., Kairouz, S., & Jodoin, M. (1997). 18(2), p 211-237**).

Pour sa part, le bonheur eudémonique implique qu'il ne suffit pas de réaliser tous ses désirs pour atteindre un bien-être (**Waterman, 1993**). Le terme bien-être psychologique s'inscrit dans une perspective où la personne cherche à développer le meilleur d'elle-même en menant une vie en accord avec sa vraie nature (son *daemon*), ses valeurs profondes et en accomplissant ses potentiels. (**Waterman, A. S. (1993), 64, p 678-691**).

Bien que certains chercheurs (**Seligman, 2004; Shankland, 2012; Lyubomirsky, 2008**) emploient indistinctement les termes bien-être et bonheur, d'autres défendent l'idée qu'il s'agit de concepts différents (**Huta & Ryan, 2010; Lecomte, 2007; Raibley, 2012**). Par exemple, pour désigner le bien-être, **Huta et Ryan (2010)** reprennent la définition de **Diener (1984)** et y ajoutent trois nouveaux attributs. Leur définition du bien-être est donc composée de sept attributs (l'affect plaisant, l'affect déplaisant, la satisfaction dans la vie, le sens, la vitalité, les expériences exaltantes, l'insouciance). Plutôt que de se ranger du côté de l'approche hédoniste ou eudémoniste, **Huta et Ryan (2010)** s'attendent à ce que les deux approches contribuent au bien-être par les activités entreprises par une personne. (**Huta, V., & Ryan, R. M. (2010), 11, p 735-762**).

Pour sa part, **Raibley (2012)** considère le bonheur comme étant conceptuellement, métaphysiquement et empiriquement différent du bien-être. Ce chercheur réfute l'idée que le bonheur épisodique mène au bien-être. Il remet également en question les distinctions entre hédonisme et eudémonisme. Dans sa conception, une personne qui tend vers le bien-être s'avère être un agent de

prospérité. L'atteinte du bien-être requiert d'un côté, une façon précise d'actualiser ses valeurs personnelles et, d'un autre côté, des dispositions stables et particulières pour les concrétiser. **Raibley (2012)** estime également que les émotions jouent un rôle de rétroaction. En effet, l'émergence d'émotions positives informe qu'il y a maintien ou compréhension des valeurs. À l'inverse, les émotions négatives révèlent un échec de la concrétisation des valeurs ou un risque de dégât psychologique. (**Raibley, J. R. (2012), 13, p1105-1129**).

Lecomte (2007) propose également de différencier le bonheur du bien-être. Il jette un discrédit sur la conceptualisation hédoniste de ces deux termes. Selon lui, le bonheur apparaît lorsqu'il y a présence concomitante du bien-être et du sens. Ici, le bien-être représente l'aspect émotionnel composé d'émotions positives et de loisirs. Le chercheur remplace le bien-être psychologique par le sens, correspondant à l'aspect cognitif du bonheur et constitué de trois pôles en interaction, soit l'action, les relations humaines ainsi que les croyances et les valeurs. (**Lecomte, J. (2012).p 27**).

Un autre terme utilisé pour étudier le bonheur est le bien-être ontologique. Le bien-être ontologique est défini comme l'évaluation globale de sa vie en fonction des buts personnels. Créé par **Şimşek (2009)**, ce concept vise à pallier les critiques formulées au sujet du bien-être subjectif. Le principal problème avec le bien-être subjectif concerne l'absence de cadre théorique spécifique pour expliquer ce qui relie les composantes cognitive et affective. **Şimşek (2009)** propose d'utiliser les buts personnels comme principe unificateur des deux composantes. Selon sa conception, la satisfaction dans la vie renvoie à l'évaluation cognitive d'une personne quant à la réalisation de ses buts personnels, et le bien-être émotionnel réfère au caractère affectif de l'évaluation. Le concept de bien-être ontologique reprend les composantes cognitive et affective du bien-être subjectif en les inscrivant dans une perspective temporelle. En référant les personnes à leurs buts personnels, le bien-être ontologique

permet donc de recueillir leurs affects quant au passé, au présent et au futur ainsi que leurs perceptions du passé, du présent et du futur. (**Şimşek, Ö. F. 2009, 10, p 505-522**).

À la différence du concept de bien-être, les théories ascendantes et descendantes ainsi que les concepts de qualité de vie et d'état de flow ne sont pas rattachés aux approches hédoniste et eudémoniste.

2.3. Théories ascendantes et descendantes :

Les théories dites ascendantes ou descendantes peuvent influencer sur la façon de concevoir le bonheur. Selon Gosselin Les théories ascendantes supposent que le bonheur global provient de la somme des petits bonheurs. Les tenants de ces à théories conçoivent l'individu comme une tabula rasa qui est modelé par son environnement. Le bonheur dépend de la quantité d'aspects positifs et négatifs dans la vie de la personne. C'est le cumul des événements vécus dans les différents domaines de la vie (p. ex., en famille, en amour, au travail) qui déterminent le niveau de bonheur d'une personne. Par contre les théories descendantes la personne n'est pas considérée comme le résultat de son environnement (**E. Gosselin, 2005. p131-169**).

Selon Bouffard les théories descendantes présument que les personnes sont prédisposées à interpréter positivement ou négativement les expériences et les événements. Certains éléments, comme des caractéristiques de la personnalité, influenceraient la façon d'évaluer la réalité et la propension à être heureux. À titre d'exemple, vivre de la satisfaction au travail ne contribuerait pas au bonheur global, c'est plutôt le bonheur global éprouvé par la personne qui le rendrait heureux au travail (**L. Bouffard, 1997, p.3-12**).

2.4. Qualité de vie

Certains chercheurs préfèrent utiliser le terme qualité de vie pour étudier le bonheur. La qualité de vie a d'abord été étudiée par des sociologues et des psychologues, mais ce sont les médecins et les psychiatres qui ont contribué à l'explosion de recherches sur ce concept (**F. Bacro, A. Florin, 2014, p.07-12**).

En effet, Selon **Lavdaniti et Tsitsis (2015)**, les définitions de la qualité de vie alternent entre deux pôles. D'un côté, il y a les définitions qui mettent l'accent sur le bien-être physique, émotionnel et social, et de l'autre, celles qui décrivent l'impact de la santé d'une personne dans son quotidien (**M. Lavdaniti, N. Tsitsis, 2015, p.01-05**).

Ensuite, Selon **Meeberg**, la qualité de vie comprend quatre attributs : le sentiment de satisfaction dans l'ensemble de sa vie, la capacité mentale à évaluer sa vie comme étant satisfaisante, un état de santé acceptable sur les plans physique, mental, social et émotionnel ainsi que des conditions de vie jugées objectivement favorables par une personne extérieure (**G. A. Meeberg, 1993, p. 32**).

En final, en psychologie positive, la définition de la qualité de vie proposée par **Veenhoven** est celle qui domine les écrits scientifiques. Comme l'indique le Tableau 3, le chercheur conceptualise la qualité de vie à l'aide de quatre qualités (habitabilité de l'environnement, habiletés personnelles, utilité de la vie, appréciation de la vie) qu'il classe en fonction de deux distinctions (les chances dans la vie versus les résultats, les qualités intérieures versus les qualités extérieures), (**R.Veenhoven , 2013, p.173**).

2.4.1. Les 4 qualités de vie selon Veenhoven (2013)

	Qualités extérieures	qualités intérieures
Chances dans la vie	habitabilité de l'environnement	habilités personnelles
Résultats	utilité dans la vie	appréciation dans la vie

Tableau 1 : Les 4 qualités de vie selon Veenhoven (2013)

La première distinction est faite entre les chances dans la vie et les résultats. En d'autres termes, les potentialités d'une personne divergent de la réalité. Plus précisément, **Veenhoven (2013)** définit les chances dans la vie comme les conditions préalables qui agissent sur une personne (p. ex., avoir des parents aimants ou perdre un parent dans un accident de voiture). Les résultats réfèrent à ce qu'une personne fait concrètement dans sa vie. Des personnes atteignent des résultats remarquables, malgré le peu de chance qu'elles ont eu. Par exemple, des gens qui grandissent dans des conditions familiales et socioéconomiques difficiles peuvent réussir à vivre du succès en travaillant d'arrache-pied (**R.veenhoven 2013, p161**).

La seconde distinction faite par **Veenhoven (2013)** concerne les qualités extérieures par rapport aux qualités intérieures. Selon le chercheur, les qualités extérieures relèvent de l'environnement alors que les qualités intérieures résident en l'individu. Cette différenciation entre l'interne et l'externe est également faite par **Lane (1994)** et **Musschenga (1994)**. **Lane (1994)** distingue les qualités de la société de celles de l'individu. Similairement, **Musschenga (1994)** affirme

que la qualité des conditions de vie diffère des qualités de l'être humain. Cette distinction est également assez commune dans la santé publique. En effet, les pathogènes externes diffèrent des désordres internes (**R. E, Lane, 1994, p 22/ Musschenga, A. W 1994, p181/ R.Veenhoven, 2013. P.161**).

Ensuite, L'habitabilité de l'environnement représente les chances externes dans la vie, c'est-à-dire les conditions de vie. Ces dernières peuvent être physiques (p. ex., respirer de l'air pur) ou sociales (p. ex., grandir dans un climat où priment les droits et la liberté). Les habiletés personnelles constituent également une chance dans la vie, bien qu'elles soient une qualité interne. Il s'agit de la capacité d'une personne à user de bonnes stratégies d'adaptation pour résoudre les problèmes dans sa vie. Cela concerne plusieurs aspects dont la santé mentale (p.ex, être autonome) et physique (p. ex., être énergique). (**R.Veenhoven 2013, p.173**).

Aussi, L'utilité de la vie est le résultat des efforts fournis par une personne. Ici, une vie est jugée bonne quand elle contribue à quelque chose de plus grand que soi. La valeur de l'existence de l'un dépend effectivement de ce qu'elle représente dans l'environnement de l'autre. Cette qualité de vie ne requiert pas que la personne ait conscience de l'utilité de sa vie. Autrement dit, la vie d'une personne pourrait être estimée utile selon certains points de vue, sans que celle-ci soit au courant. L'utilité de la vie peut s'exprimer avec des proches (p. ex., prendre soin de ses amis) ou en société (p. ex., se comporter en bon citoyen). L'appréciation de la vie est la façon dont une personne évalue son existence. Cette évaluation peut concerner le travail (p. ex., être satisfait de son travail) ou l'humeur dominante au quotidien (p. ex., se sentir généralement enthousiaste).

En fin, L'appréciation de la vie est communément référée aux termes bien-être subjectif et satisfaction de vie. Aux dires de **Veenhoven (2013)**, quand une

personne détient cette qualité, l'appréciation de sa vie tend à s'accroître et à durer plus longtemps (R.Veenhoven 2013, p.173).

2.5. État de flow

Csikszentmihalyi a développé le concept d'état de flow. Ce concept correspond à la deuxième composante du bonheur selon Seligman (2004). Le flow est vécu dans des moments reconnus comme des expériences optimales qui réfèrent à l'état subjectif de se sentir heureux. L'état de flow procure un intense sentiment d'enchantement d'après Csikszentmihalyi. Il tend à émerger quand une personne s'engage dans une activité qui représente un défi réalisable qui concorde avec ses aptitudes, une activité qui vise un objectif clair et fournit une rétroaction immédiate. De plus, la personne doit exercer un contrôle sur l'action, être profondément concentrée et engagée dans l'activité de manière à ce que les sources de distractions disparaissent. Cet état de concentration singulier est caractérisé par une perception du temps altérée et une absence des préoccupations habituelles envers soi (M. Csikszentmihalyi, 2007. p.123-142).

Conclusion:

Enfin, le bonheur et apportent chacun leur éclairage singulier sur ce «état de grâce» que nous rêvons tous de vivre au quotidien, mais encore et surtout nous dévoile comment passer du rêve à la réalité du bonheur, « Le vrai bonheur naît de la bonté fondamentale que désire de tout son cœur chaque personne voulant donner du sens à sa vie.»Matthieu Ricard.

II. Chapitre

Le bien être

Introduction

Étudié par de nombreux chercheurs (**Seligman. M, 2011. Février, 2015. Diener E, Lucas RE, Oishi S, 2002. Cottraux, 2007..etc.**) Le bien-être l'un des pères de la psychologie positive (**MARTIN, Seligman 2011**). Le bien-être est une construction de l'esprit (...) à la même structure que le temps qu'il fait et la liberté.

En effet, la première forme de bien-être décrite en psychologie à partir des années 1950 est le bien-être subjectif (**Diener, 1984**). Il comporte une évaluation affective et cognitive de son existence qui se caractérise par l'expérience fréquente d'affects positifs. Ensuite, à partir des années 1980 les recherches se sont penchées sur le bien-être psychologique ou « eudémoniste » (Ryan et Deci, 2001) qui est davantage orienté vers une perspective existentielle et prend en compte la manière dont l'individu interagit avec le monde.

Enfin, Ce deuxième chapitre présente le bien-être, Tout d'abord, une définition de bien-être et ces composantes selon le modèle PERMA de la psychologie positive de **Seligman MARTIN**, s'ensuivront les différents termes de bien être, subjectif ou hédoniste et eudémoniste ou psychologique sera présenté. Chacune de ces conceptions seront ensuite explicitées. Ensuite, les Classification des définitions du bien-être psychologique (**Février, 2015**) et la notion de bien-être et qualité de vie. Enfin, une conclusion.

1. La théorie du bien-être selon Seligman. M 2011 :

Le bien-être est une construction de l'esprit (...) a la même structure que le temps qu'il fait et la liberté : aucune mesure à elle seule ne le définit de façon exhaustive (dans le jargon des sciences sociales, ne l'« opérationnalise »), mais plusieurs objets y contribuent ; ce sont les « composantes » du bien-être, et chacune d'elles est un objet mesurable. Il est important de signaler que les composantes du bien-être sont elles-mêmes des objets de différents types : ce ne sont pas simplement des auto-évaluations portant sur les pensées, les émotions positives, le degré d'engagement et le sentiment d'avoir un but dans la vie. Notre prochaine tâche consistera à recenser les composantes du bien-être. (Martin Seligman 2011, p 33-35).

1.1. Les composantes du bien-être selon le modèle PERMA de la psychologie positive : Martin Seligman.

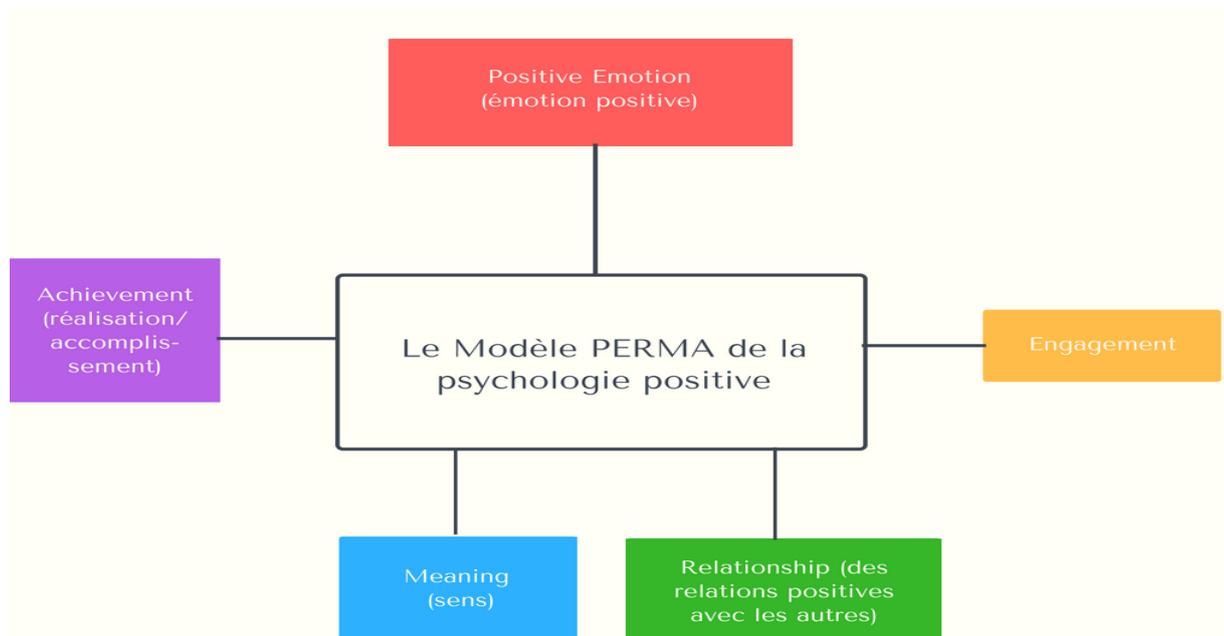


Figure 1 : (MARTIN SELIGMAN, 2004, Le Modèle PERMA de la psychologie positive).

Le bien-être a donc cinq composantes qui possèdent chacune ces trois propriétés; ce sont : les émotions positives, l'engagement, les relations personnelles positives, le sens et la réussite (PERMA, en anglais : Positive emotion, Engagement, positive Relationships, Meaning, Accomplishment). Nous allons à présent les considérer en détail :

1.1.1. Les émotions positives :

L'expression d'émotions positives correspond à l'identification de nos émotions positive (amour, joie, optimisme, espoir, confiance...) en lien avec des expériences de vie, à les nommer, les partager, les ressentir et les faire durer en les savourant mais également à rechercher les émotions positives dans le quotidien.

Sont la première composante de la théorie du bien-être (la vie agréable), mais si les émotions positives conservent cette place importante dans la théorie du bien-être, c'est avec deux changements de taille : le bonheur et la satisfaction dans la vie sont des mesures subjectives qui ne représentent plus le but de la théorie dans son ensemble et sont ramenées au rôle de facteurs formant la composante « émotion positive ». (**Ibid. p36**).

1.1.2. L'engagement :

À l'instar des émotions positives, l'engagement, ou expérience optimale, ne peut être évalué que subjectivement (« Le temps s'est-il arrêté pour vous ? », « Étiez-vous entièrement absorbé par votre tâche ? », « Avez-vous perdu conscience de vous-même ? »). Ce sont les deux composantes de la théorie du bien-être dont tous les facteurs ne sont mesurables que d'un point de vue personnel. L'engagement, en tant que composante hédonique ou agréable, comprend toutes les variables subjectives du bien-être : plaisir, extase, confort,

chaleur et autres. Il faut toutefois garder à l'esprit que la pensée et les émotions sont généralement absentes de l'expérience optimale. Ce n'est que rétrospectivement qu'il est possible de dire : « Je me suis bien amusé » ou : « C'était formidable. » Alors que l'état subjectif du plaisir est ressenti au présent, l'état subjectif de l'expérience optimale est uniquement rétrospectif. Les émotions positives et l'engagement remplissent facilement les trois critères pour accéder au rang de composantes du bien-être :

- les émotions positives et l'engagement contribuent au bien-être ;
- un grand nombre de personnes recherchent ces composantes pour elles-mêmes et pas nécessairement pour accéder à une autre (je veux un massage du dos même s'il ne donne aucun sens à ma vie, ne me permet pas de me réaliser ni ne favorise des relations personnelles positives) ;
- ces composantes sont évaluées indépendamment des autres. (De nombreux chercheurs vont d'ailleurs jusqu'à mesurer toutes les variables du bien-être subjectif.) (**Ibid. p36-37**).

L'engagement dans une activité ou un projet dans lequel le temps s'arrête et qui nous procure un sentiment d'accomplissement est la définition même de l'expérience optimale.

1.1.3. Le sens :

Défini comme « appartenir à et servir quelque chose que vous considérez comme plus grand que votre personne » est la troisième composante du bien-être. Il comporte une part de subjectivité « Cette discussion que nous avons eue toute la nuit au foyer des étudiants n'était-elle pas la discussion la plus géniale du monde ? »), et peut donc être intégrée à la catégorie de l'émotion positive. Souvenez-vous que l'élément subjectif est le seul à prendre en compte quand il s'agit d'émotion positive car la personne qui l'éprouve ne peut se tromper sur son plaisir, son extase ou son confort : c'est ce qu'elle ressent qui clôt le débat.

Or ce n'est pas tout à fait vrai en ce qui concerne le sens. En effet, dans le feu des débats, vous avez peut-être estimé que cette discussion à bâtons rompus était importante, mais si vous y repensez quelques années plus tard et que vous ne soyez plus sous l'influence de l'herbe que vous aviez fumée ce soir-là, elle vous apparaît clairement comme un délire d'adolescents. Le sens n'est pas uniquement subjectif. Une évaluation dépassionnée et raisonnée de l'histoire, de la logique et de la cohérence des actes d'un individu peut contredire un jugement subjectif. Ce grand mélancolique qu'était Abraham Lincoln a pu, dans son désespoir, estimer que sa vie ne rimait à rien alors que nous la considérons comme une vie pleine de sens. Si la pièce de théâtre *Huis clos* de Jean- Paul Sartre eut beaucoup de sens pour ses partisans d'après-guerre, elle paraît aujourd'hui aberrante, tant le thème « l'enfer, c'est les autres » a pratiquement perdu toute pertinence puisque rares sont nos contemporains qui contesteraient que ce sont les liens et les rapports interindividuels qui donnent du sens et un but à l'existence. Le sens remplit les trois critères pour accéder au rang de composante de la théorie du bien-être :

- il contribue au bien-être ;
- il est souvent un but en soi (par exemple, le journaliste qui défend sans relâche la recherche sur le sida dérange les autres, se rend malheureux personnellement et risque de se faire licencier de son poste de rédacteur au Washington Post, mais il ne baisse pas pour autant les bras) ;
- le sens est défini et évalué indépendamment de l'émotion positive ou de l'engagement, mais aussi indépendamment des deux composantes que sont la réussite et les relations personnelles. (**Ibid. p37-38**).

Martin Seligman décrit le sens de la vie comme le fait d'avoir notre place, de servir quelque chose qui nous dépasse et de développer le meilleur en nous. Les études montrent que les gens qui trouvent du sens à leur vie sont plus résilients, s'en sortent mieux à l'école et au travail et vivent plus longtemps.

1.1.4. La réussite :

La théorie du bien-être a donc besoin d'une quatrième composante : la réussite sous son aspect passager, et la « vie réussie », la vie consacrée à la réussite pour elle-même sous son aspect le plus général. Je reconnais que l'on rencontre très rarement à l'état pur le type de vie dont le seul moteur est la réussite (tout comme les autres types de vie). Les gens qui réussissent sont souvent absorbés par ce qu'ils font, recherchent le plaisir avec avidité et ressentent des émotions positives (pour fugaces qu'elles soient) quand ils gagnent, et ils peuvent gagner au service de quelque chose qui dépasse leur personne. (Dans le film *Les Chariots de feu*, le coureur olympique Eric Liddell déclare : « Dieu m'a rendu capable de courir vite, et quand je cours je ressens Son plaisir. ») Quoi qu'il en soit, la réussite est belle et bien la quatrième composante à part entière de la théorie du bien-être, et cet ajout permet à cette théorie de rendre plus pleinement compte de tous les choix que l'individu fait pour eux-mêmes. (**Ibid. p38**).

1.1.5. Les relations personnelles positives :

Christopher Peterson, de définir cette dernière composante en deux mots ou moins, Ce qui est positif est rarement solitaire. Quand avez-vous ri seul à gorge déployée pour la dernière fois ? Quand avez-vous éprouvé une joie indicible pour la dernière fois ? Quand avez-vous senti un sens et un but profond à votre vie pour la dernière fois ? La dernière fois que vous avez éprouvé une immense fierté à la suite d'un succès ? Tout en ignorant les détails de ces moments forts de votre vie, je crois bien en connaître les circonstances : ils ont tous eu lieu en présence d'autres personnes (**Ibid. p 41**).

La dimension relationnelle est une composante de l'être humain. Avoir des relations positives avec ses proches (parents, fratrie, amis...) rend plus heureux.

2. Bien-être subjectif hédoniste et bien-être psychologique (eudémoniste) :

La première forme de bien-être décrite en psychologie, et un sentiment élevé de satisfaction par rapport à l'existence. La présence fréquente d'affects positifs tels que le plaisir explique pourquoi cette forme de bien-être est aussi appelée bien-être « hédoniste » (**Diener, Lucas et Oishi, 2002, p 63-73**).

Plus récemment (à partir des années 1980), les recherches se sont penchées sur le bien-être psychologique ou « eudémoniste » (**Ryan et Deci, 2001**) qui est davantage orienté vers une perspective existentielle et prend en compte la manière dont l'individu interagit avec le monde. Les chercheurs ont donc analysé d'autres aspects tels que l'acceptation de soi, le sentiment d'autonomie, la qualité du réseau relationnel, le degré d'épanouissement personnel, le sentiment de maîtrise de l'environnement, et le fait de considérer que la vie a du sens (**Ryff, 1989**). (**Ryan RM, Deci EL, 2001, p 52**).

2.1 Le bien-être subjectif ou hédoniste :

Le bien-être subjectif est composé de trois attributs, soit un niveau élevé d'émotions positives, un faible niveau d'émotions négatives et un haut degré de satisfaction. Selon cette conception, les attributs d'émotions réfèrent à la composante affective et l'attribut de satisfaction dans la vie reflète la composante cognitive (**E. Diener, 1984, p.542-575**).

Par ailleurs, en se basant sur les résultats de diverses recherches empiriques, **Diener, Scollon et Lucas (2003)** ont développé une nouvelle conception du bien-être subjectif qui a été reprise dans la plupart des écrits scientifiques sur le sujet. Celui-ci repose sur quatre attributs, soit l'affect plaisant, l'affect déplaisant, la satisfaction dans la vie, en général, et les

domaines de satisfaction (**E. Diener, C. N. Scollon, R. E. Lucas, 2003, p. 187-219**).

Selon cette conception, le troisième attribut, soit la satisfaction dans la vie permet d'évaluer le désir d'une personne à apporter des changements ou non à sa vie, son niveau de satisfaction quant à sa vie actuelle, son passé et son avenir ainsi qu'aux autres éléments significatifs de sa vie (**E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith, 1999. P.276-302**).

En ce qui concerne le quatrième attribut, il met l'accent sur le jugement que la personne porte sur son bien-être, en fonction de la valeur qu'elle accorde aux différents domaines de sa vie, soit le travail, la famille, les loisirs et la santé, les finances, sa propre personne ainsi que son groupe d'appartenance. La valeur accordée aux différents domaines de la vie varie d'une personne à l'autre, et cette variation a des retombées importantes. À titre d'exemple, **Diener, Lucas, Oishi et Suh (2002)** ont découvert que les gens heureux ont tendance à attacher davantage d'importance aux domaines positifs dans leur vie alors que les gens malheureux accordent plus de valeur aux domaines négatifs de leur vie. (**E. Diener, R. E. Lucas, S. Oishi, E. M. Suh, 2002, p.437-445**).

2.2. Le bien-être eudémoniste ou psychologique :

Le bien- être eudémoniste ou psychologique selon **Ryff et Singer,1996** est la recherche d'une vie qui ait du sens, tendue vers la réalisation de soi et qui suit la lointaine étoile des valeurs. Cette quête peut procurer un bien-être « psychologique ». C'est le sens du devoir accompli par référence aux valeurs collectives, alors que le bien-être hédoniste se centre plus sur soi que sur les autres (**Cottraux, 2007, p.08**).

Ensuite,**Huta et Ryan (2010)** reprennent la définition de **Diener (1984)** et y ajoutent trois nouveaux attributs. Leur définition du bien-être est donc composée de sept attributs (l'affect plaisant, l'affect déplaisant, la satisfaction dans la vie, le sens, la vitalité, les expériences exaltantes, l'insouciance). Plutôt que de se ranger du côté de l'approche hédoniste ou eudémoniste, **Huta et Ryan (2010)** s'attendent à ce que les deux approches contribuent au bien-être par les activités entreprises par une personne (**V. Huta, R. M. Ryan, 2010, p. 735-762**).

**2.2.1 Classification des définitions du bien-être psychologique
(Février, 2015) :**

Critères	Bradburn, 1969 (Dans Voyer & Boyer, 2001)	Rousseau et Dubé (1993)	Ryff (1995) (détermination déductive)	(Massé et al., (1998) détermination inductive)	Voyer et Boyer (2001) (construction synthétique)
*Relation à soi	*Estime de soi *Optimisme *Bonheur	*Caractéristiques personnelles *Stress personnel Facteurs cognitifs (système de croyances)	*Acceptation de soi *Croissance personnelle *Autonomie	*Estime de soi (en confiance, fier de soi). *Équilibre (niveau émotif, *activité professionnelle et familiale). *Contrôle de soi (et des événements face aux difficultés) *Bonheur (se sentir bien dans sa peau, jouir de la vie, avoir un bon moral et se sentir en forme)	*Acceptation de soi *Croissance personnelle *Autonomie *Bonheur
*Relation à l'autre	*Relations affectives	*Variables relationnelles	*Relation positive avec l'autre	*Sociabilité (propension à socialiser + joie et écoute)	*Relation avec l'autre
*Relation à l'environnement ou à plus grand que soi	*Compétence	*Stress environnemental	*Maîtrise sur l'environnement *But dans la vie	*Engagement social (intérêts et goût d'apprendre)	*Maîtrise sur l'environnement *Maîtrise sur l'environnement *But dans la vie

Tableau 2 : classification de bien être psychologique Fevrier (2015).

Dans le tableau de **Feuvrier (2015)** qui illustre les divergences et les convergences entre les cinq principales définitions du bien-être psychologique (voir le tableau 2) les définitions de **Ryff (1995)** et **Massé et ses collaborateurs (1998)** semblent dominer. D'après la conception de **Ryff (1995)**, le bien-être psychologique est composé de l'acceptation de soi, de la croissance personnelle, de la capacité à être autonome, de relations positives avec autrui, du sentiment de maîtrise sur son environnement et de la poursuite de buts dans sa vie. Selon le point de vue de **Massé et son équipe (1998)**, le bien-être psychologique comprend six attributs : l'estime de soi (se sentir en confiance, fier de soi), l'équilibre (sur les plans émotif, professionnel et familial), l'engagement social (intérêts, loisirs, ambitions et goût d'apprendre), la sociabilité (propension à sociabiliser, joie et écoute), le contrôle de soi et des événements (capacité d'affronter constructivement les difficultés de la vie) et le bonheur (se sentir bien dans sa peau, jouir de la vie, avoir un bon moral et se sentir en forme). D'autre part, selon les critères qui découlent des réflexions sur le bonheur de **Teilhard de Chardin (1960)** et des analyses de **Paris (2007)**, il y aurait trois façons d'accéder au bonheur. La première est de se centrer sur soi, ce qui signifie essentiellement d'être soi-même et d'approfondir sa connaissance de soi. La deuxième consiste à se décentrer d'autrui en maîtrisant son ego de façon à éviter de se replier sur soi. La dernière invite à se sur centrer sur un plus grand que soi. Cela renvoie à la subordination de notre vie à un idéal plus grand (**Février, 2015, p.179**).

Conclusion

Le bien-être est défini comme une évaluation positive et personnelle de sa situation; il inclut une certaine satisfaction de vivre, des affects positifs et une relative absence d'affects négatifs. Cette conception multidimensionnelle, adoptée par un grand nombre se concrétise par plusieurs indices couramment employés en recherche, soit la satisfaction de vivre, l'estime de soi, le sens à la vie, l'actualisation de soi, les affects positifs, le moral et la vitalité auxquels s'ajoutent l'absence des problèmes psychologique.

III. Chapitre

L'étudiant

Introduction :

La réussite dans l'épreuve de baccalauréat marque la fin d'une période et le début des études supérieures, une phase transitoire et un mode de vie défiant, une nouvelle étape d'apprentissage et une autre épreuve de s'approprié un diplôme.

L'université est un univers d'une grande importance, elle est marquée par plein d'expériences, d'un précieux savoir scientifique et diverses ambitions pour l'étudiant. En effet, ils se donnent beaucoup de peine pour réussir leurs cours, réussir leur programme d'études et, plus tard, réussir leur carrière.

Dans ce troisième chapitre présente l'étudiant, il est étudié sous plusieurs angles, suivant divers écrits scientifiques et terminologies, Tout d'abord, une définition de l'étudiant et les trois métiers d'étudiant seront présentés. Ensuite, l'engagement scolaire, un modèle tridimensionnel de l'engagement ; interaction de trois forces psychologiques. Ainsi que les rapprochements potentiels entre engagement scolaire et bien-être, Des étudiants essentiellement considérés du point de vue de leur rôle à venir dans la société, enfin une conclusion.

1. La définition de l'étudiant :

Étudiant est le mot qui permet de désigner toute personne qui se consacre à l'appréhension, à la mise en œuvre et à la lecture de connaissances concernant une science, une matière ou un art. Il est habituel que l'étudiant soit inscrit à un

programme officiel d'études bien qu'il puisse aussi se consacrer à la recherche de connaissances de façon autonome ou informelle. Il existe plusieurs classifications ou types d'étudiant suivant le modèle d'enseignement, le temps consacré aux études, le plan académique auquel il est inscrit, parmi d'autres caractéristiques. Le terme étudiant est employé comme synonyme d'élève. Ce concept concerne les individus qui apprennent par le biais d'autres personnes (**lesdefinitions.fr/étudiant**).

selon le ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique l'étudiant: « est tout candidat à l'obtention d'un diplôme d'enseignement supérieur régulièrement inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur pour suivre un cycle de formation supérieur dont la condition d'accès requise est au moins le diplôme du baccalauréat sanctionnant la fin des études secondaires ou un titre étranger reconnu équivalant .les conditions d'accès à l'enseignement supérieur sont fixés chaque année universitaire par une circulaire ministérielle».

2. Le métier d'étudiant :

Dans son livre intitulé «Le métier d'étudiant. L'entrée dans la vie universitaire», **A. Coulon** distingue trois temps dans l'apprentissage du métier d'étudiant pour pouvoir réussir cette étape:

2.1. Le temps de l'étrangeté :

Une période d'initiation durant laquelle l'étudiant entre dans un milieu inconnu. Elle est marquée par la nécessité d'établir des relations interpersonnelles et la pertinence de la démarche communicationnelle au sein de l'université. L'étudiant est confronté avec un nouvel espace, une nouvelle

temporalité, un nouveau vocabulaire et langage, de nouvelles règles et pratiques. Dès son arrivée l'étudiant doit trouver des interlocuteurs qui peuvent l'aider dans son orientation (A. Coulon, 2005, p.29).

2.2. Le temps de l'apprentissage :

Il correspond à l'apprentissage progressif des méthodes et du langage universitaires. L'étudiant est appelé à décoder et à s'emparer des règles implicites. (Ibid. p.111).

Peu à peu, les étudiants s'habituent aux implicites des règles de fonctionnement de l'université, les maîtrisent ou apprennent à les contourner. Ils s'installent dans des « routines », signe qu'ils sont passés du temps de l'apprentissage à celui de l'affiliation.

2.3. Temps l'affiliation :

Celui qui était élève doit apprendre à utiliser l'institution universitaire, à assimiler ses routines, pour devenir progressivement un étudiant. Il doit s'affilier à ce nouvel univers, « l'étudiant est alors doublement affilié : d'une part, sur le plan institutionnel, il sait désormais comprendre et interpréter les multiples dispositifs institutionnels qui régissent la vie quotidienne d'un étudiant ; d'autre part, il commence à savoir également ce qu'on attend de lui, sur le plan intellectuel cette fois, pour qu'il fasse la preuve de sa compétence d'étudiant » (Ibid, p. 145).

3. L'engagement scolaire :

Il existe une grande variété de définitions de l'engagement scolaire ainsi qu'un nombre important de propositions quant aux dimensions qu'inclut ce concept. Pour sa part, **Willis (1993)** distingue le volet scolaire de l'engagement, lié aux apprentissages, et le volet institutionnel, lié aux aspects psychosociaux de la vie en contexte universitaire. Dans une optique semblable, le **CSE (2008)** distingue la volonté de s'engager (volet affectif) et l'action de s'engager, celle-ci se concrétisant par l'acquisition du savoir (volet cognitif) et par la qualité des relations dans le milieu scolaire (volet sociorelationnel). **Kluger et Koslowsky (1988)** définissent, quant à eux, l'engagement scolaire sur la base du modèle de l'investissement (*investment model*; **Rusbult & Farrell, 1983**), selon lequel l'engagement se définit par une intention de persister dans une perspective à long terme (élément comportemental) et par un sentiment d'attachement envers l'objet d'engagement (élément attitudinal). Case (2007) oppose l'état engagé de l'étudiant à l'état d'aliénation : il définit l'engagement comme étant le fait de se sentir en connexion, d'avoir un sentiment d'appartenance (plutôt que d'isolement) à l'égard du milieu scolaire. Enfin, tel que le mentionnent **Willms (2003)** et **Glanville et Wildhagen (2007)**, plusieurs auteurs distinguent le volet comportemental (observable) de l'engagement, qui correspond à la participation de l'étudiant à différentes tâches et activités rattachées à la vie scolaire, et le volet psychologique (subjectif) de l'engagement, qui correspond au sentiment d'appartenance au milieu scolaire (soutien perçu, qualité des relations). (**Willis, D. (1993) 25, 133–150. Rusbult, C. E., & Farrell, D. (1983), 68, 429–438. Case, J. (2007), 12, 119–133. Glanville et Wildhagen (2007), vol 67, p 1019–1041**).

Non seulement les dimensions de l'engagement incluses dans les nombreuses conceptualisations proposées varient d'une étude à l'autre, mais les indicateurs choisis pour les mesurer fluctuent également de façon importante

(Fredricks, Blumenfeld & Paris, 2004; Jimerson et al. 2003; Russell et al., 2005). Ainsi, sur le plan *affectif*, les chercheurs se réfèrent tantôt aux émotions éprouvées en classe par l'étudiant (intérêt, plaisir, absence d'ennui ou de colère), tantôt à son sentiment d'appartenance à l'institution d'enseignement, tantôt à la qualité de son lien avec ceux qu'il côtoie dans le milieu scolaire. Au niveau *cognitif*, les indicateurs renvoient notamment aux stratégies d'apprentissage de l'étudiant, au niveau de défi recherché par ce dernier, aux connaissances acquises, aux buts qui sous-tendent l'implication scolaire, ainsi qu'aux croyances sur soi, sur les pairs et sur les enseignants. Enfin, au niveau *comportemental*, l'on retrouve des marqueurs, tels que les habitudes de travail, la présence en classe, la participation aux activités scolaires et parascolaires, les efforts fournis et la persistance. (Fredricks, Blumenfeld & Paris, 2004; Jimerson et al. 2003; Russell et al., 2005, vol74, p59–109).

Aux fins, nous retiendrons particulièrement Novacek et Lazarus (1990), qui considèrent que la motivation constitue le déclencheur du processus d'engagement et qu'elle comporte deux volets : un volet dispositionnel, ou *affectif*, représentant les valeurs et les intérêts de l'individu, ainsi qu'un volet transactionnel, ou *activateur*, responsable de la mobilisation de l'énergie permettant de fournir les efforts nécessaires pour s'engager, c'est-à-dire pour poursuivre les buts associés à ces valeurs et à ces intérêts. (Novacek et Lazarus (1990), vol 58, p693–715).

4. Un modèle tridimensionnel de l'engagement : interaction de trois forces psychologiques

La présente étude propose un cadre théorique dans lequel l'engagement est défini en tant que concept multidimensionnel, dont les composantes, au nombre de trois, représentent des forces psychologiques qui interagissent pour favoriser chez l'individu le maintien d'une ligne de pensée ou d'action envers une personne, une activité ou un projet qui lui tient à cœur. Tout

d'abord, la force affective, ou l'enthousiasme, est considérée comme étant souvent responsable du déclenchement du processus d'engagement; elle correspond à l'intérêt ou à l'attirance ressentie par l'individu à l'égard de l'objet d'engagement. Deuxièmement, la force comportementale, ou la persévérance, est considérée comme un élément favorisant la poursuite des actions et des efforts que nécessite l'engagement en dépit des obstacles rencontrés. Enfin, la force cognitive correspond à la capacité de réconcilier les éléments positifs et négatifs associés au fait de s'engager. Cette dernière composante, qui se rapporte au calcul « coûts-bénéfices » inhérent à tout engagement, renvoie plus spécifiquement à la capacité de comprendre et d'accepter que l'engagement implique des difficultés et des renoncements qu'il faut savoir assumer si l'on veut profiter des avantages qu'il comporte. (**Brault-Labbé&Dubeé, 2009, vol 81, p115–131. Dubé, Jodoin&Kairouz, 1997, vol18, p 211–237**).

Dans chacune de ces applications du modèle, l'engagement était fortement relié au bien-être personnel et était présenté comme une variable importante à étudier en psychologie positive, courant qui tente de déterminer les facteurs qui favorisent le fonctionnement optimal et le bien-être des individus et des sociétés (**Seligman&Csikszentmihalyi, 2000, vol 55, p 5–14**).

5. Rapprochements potentiels entre engagement scolaire, Bien-être :

Plusieurs auteurs établissent des liens entre l'engagement scolaire et divers aspects de la qualité de vie, notamment la qualité des interactions sociales ou des aptitudes psychosociales de l'étudiant, la perception positive du soutien reçu, la qualité du développement personnel, le sentiment d'épanouissement personnel (**Case, 2007**) et le développement du sentiment de compétence. Ces résultats laissent croire que la qualité de l'engagement scolaire est susceptible d'être associée, de façon plus globale, au bien-être personnel de l'étudiant (états

affectifs et physiques positifs, satisfaction de vie et sens donné à la vie). (Case, J. (2007), 12,119– 133).

6. Des étudiants essentiellement considérés du point de vue de leur rôle à venir dans la société :

Les auteurs, qui s'intéressaient surtout aux différences internes au milieu, ne croyaient en effet en aucun cas à l'idée de condition étudiante porteuse d'effets sociaux significatifs et particuliers : « les étudiants peuvent avoir en commun des pratiques, sans que l'on puisse en conclure qu'ils ont une expérience identique et surtout collective » car, fondamentalement, ils estimaient que le seul rassemblement des étudiants dans un espace commun ne pouvait fournir de cadre de socialisation comparable à un groupe social de type professionnel (**Les Héritiers, p. 24-25**).

En outre, **En 1980**, sous la direction de **Baudelot et Establet**, *Les Étudiants, l'Emploi, La Crise* s'affiche avant tout comme un rappel à l'absence d'évolutions fondamentales du monde étudiant, qui semble s'inscrire dans la poursuite du paradigme de *La Reproduction* tout en surévaluant pourtant la dimension socialisatrice et unitaire du milieu. Le rôle de l'université est conçu comme une socialisation aux futures fonctions de classe, quelques soient les éléments de différenciation : « le clivage qui s'esquisse au niveau des pratiques étudiantes correspond aux fractions de la petite bourgeoisie intellectuelle, et l'homogénéité par les filières prime, et de loin, les hétérogénéités liées à l'origine de classe » (**Baudelot et Establet p. 107**).

En fin, les auteurs tiennent à souligner la permanence d'une spécificité étudiante au regard du reste de la jeunesse : « Être étudiant aujourd'hui [...] c'est disposer de plusieurs années où les soucis matériels sont relégués au

deuxième voire au dernier rang des priorités. Voilà la déférence fondamentale entre la jeunesse étudiante et la jeunesse travailleuse ». (**Ibid. p. 64**).

CONCLSION

L'étudiant est synonyme de privilège, de vie tranquille, où le quotidien offre beaucoup d'avantage, mais une vision approfondie par les spécialistes permet de démontrer que l'expérience estudiantine implique une série de changements sur plusieurs plans: psychologique, pédagogique, social...etc. devant lesquels l'étudiant doit s'adapté pour bien mener son bien être à l'avenir et vivre dans le bonheur.

Problématique et hypothèses

Problématique et hypothèses

Les étudiants se donnent beaucoup de peine pour réussir leurs cours, réussir leur programme d'études et plus tard réussir leur carrière. Mais la vie dans tout cela malgré la fragilité des émotions habite notre âme et remplit notre cœur, même si le bonheur et le mal être se pourchassent dans cette vie simple et complexe, l'art du bonheur et le bien être des étudiants doivent être étudiés, encouragés et cultivés.

En effet, La psychologie positive se consacre à l'étude scientifique des conditions et des processus qui contribuent au développement optimal des personnes, des groupes et des institutions (Gable & Haidt, 2005). Depuis son émergence en 1998, les recherches empiriques sur des thèmes tels le bonheur, le bien-être, l'optimisme...Etc. Le bonheur, considéré comme un but ultime et significatif de l'être humain (Diener & Oishi, 2000; Diener, Suh et al. 1995; Larsen & Eid, 2008), est devenu l'un des concepts clés de la psychologie positive (Kristjánsson, 2010). Le bien-être est une construction de l'esprit, un concept, tandis que le bonheur est une chose. Une « chose réelle » est une entité directement mesurable.

Le concept de bonheur s'agit de la recherche d'émotions positives et de sensations agréables qui constitue une réponse au besoin ou au désir d'une personne. Cet état de plaisir prend différentes formes : l'extase, l'euphorie, l'orgasme, la jouissance, l'allégresse, l'exubérance et le confort (Seligman.2004, p42).

Ainsi que, le terme bien être est une construction de l'esprit(...), à partir des années 1950 le bien-être subjectif comporte une évaluation affective et cognitive de son existence qui se caractérise par l'expérience fréquente d'affects positifs (joie, gratitude...), un faible degré d'affects négatifs (anxiété, dépression...), et à partir des années 1980, les recherches se sont penchées sur le bien-être psychologique qui compose de trois attributs, soit un niveau élevé d'émotions positives, un faible niveau d'émotions négatives et un haut degré de satisfaction. Selon cette conception, les attributs d'émotions réfèrent à la composante affective et l'attribut de satisfaction dans la vie reflète la composante cognitive (E. Diener, 1984, p.542-575).

Des chercheurs (Dubé, Kairouz, &Jodoin, 1997; Lucas, Diener, &Suh, 1996) se penchent sur la satisfaction dans la vie, qu'ils considèrent comme une composante à part entière du bien-être subjectif et un synonyme de bonheur. (Dubé, L., Kairouz, S., &Jodoin, M. 1997.18(2), p 211-237).

Pour sa part, le bonheur eudémonique implique qu'il ne suffit pas de réaliser tous ses désirs pour atteindre un bien-être (Waterman, 1993). Le terme bien-être psychologique s'inscrit dans une perspective où la personne cherche à développer le meilleur d'elle-même en menant une vie en accord avec sa vraie nature (son daemon), ses valeurs profondes et en accomplissant ses potentiels. (Waterman, A. S. 1993. p 678-691)

Et ces deux indicateurs, c'est à dire le bonheur et le bien-être, sur lequel sera basé notre travail de recherche, le bonheur se mesure par le sentiment de bien-être (heureux et malheureux) et l'humeur (joyeux, triste et neutre) (fordyce, 1988) Pour conceptualiser le bonheur, les partisans de l'approche hédoniste privilégient le terme bien-être subjectif alors que ceux qui adhèrent à l'eudémonisme utilisent le terme bien-être psychologique (Feuvrier, 2015, p 51).

Cet affrontement est motivé par la recherche de bonheur qui dépend des exercices de sagesse et de la spiritualité intérieure de chacun de nous. , Richard Layard dit : « Notre bonheur dépend de notre vie intérieure et de notre philosophie de vie ». L'individu évalue les choix qui s'offrent à lui en fonction du bonheur qu'il en attend et il suit le chemin qui lui garantit le plus de bonheur possible. Le bonheur, comme l'amour, reste une préoccupation humaine fondamentale et universelle.

En effet, l'Algérie et comme beaucoup d'autre pays, attribue un l'intérêt à cette question de bonheur et de bien-être des étudiants , qu'on peut dire même qu'elle s'est imposé et devenu plus intéressante à prendre en considération surtout cette années 2020, l'Algérie face à une crise politique qui s'inquiète tout le peuple algérien et bien compris l'arrivé d'une pandémie (Covid-19) qui a fait des dégâts humanitaires. Malgré tout, les étudiants algériens poursuivent leurs parcours scolaires afin de réussir dans leurs études, d'assurés leurs avenir, pour leurs bien- être et vivre le bonheur.

Dans ce contexte, le fait de passer quelques années à l'université, et de vivre avec la communauté estudiantine, et de partager ce parcours qu'il rencontre tels que les accomplissements en lien avec l'engagement ou le sens à la vie, le gout d'apprentissage, s'engager dans des activités captivantes, l'adaptation et la connaissance de soi, entretenir des relations positives, l'amour et vivre du plaisir, une expérience qui rend la vie plaisante. Cette population se situe dans une étape transitoire qui nécessite une adaptation à ce milieu, et pour d'autres c'est la phase finale des études et le passage à la vie active et le monde du travail, et surtout l'université représente une étape de prise de décisions et d'élaboration de perspectives et de l'avenir. Ce qui nous a poussés à poser des questions sur le bonheur chez la population estudiantine.

L'objectif de la présente recherche consiste donc à évaluer le bonheur et le bien-être chez les étudiants algériens résidents dans des campus universitaires de Bejaia, en s'appuyant sur le bien-être psychologique, ainsi que sur la satisfaction face à la vie (sens à la vie) de la population étudiante. Plus précisément, notre recherche se penche sur le point de vue des étudiants en considérant les sources de leur bien-être et leurs idées sur le bonheur, la façon dont ils s'y prennent pour être heureux, ainsi que la relation entre les deux concepts (bien-être et bonheur). Nous tentons de répondre à ces questions:

❖ Question principale

- Le bonheur des étudiants dépend-il de leur bien-être psychologique ?

❖ Questions secondaires

- Existe-t-il une influence entre les variables suivantes dans le bonheur et le bien-être des étudiantes; sexe, niveau d'étude ?

Afin de répondre aux questions qu'on vient de poser, nous avons formulé les hypothèses suivantes:

❖ L'hypothèse principale

- Le bonheur des étudiants serait relativement positif dans l'ensemble.

❖ Hypothèses partielles

- Les variables suivantes: sexe, niveau d'étude peuvent avoir une influence sur le bonheur et le bien être des étudiants. Cette influence serait observée par l'absence de bien être psychologique chez les étudiants de premier cycle, ainsi que le bonheur et le bien être semble plus stable chez le sexe féminin que le sexe masculin.

Partie pratique

Chapitre I

Méthodologie de la recherche

Introduction

Aucune recherche, ou étude scientifique ne peut s'effectuer sans un cadre méthodologique strict et bien défini, qui va assurer l'organisation et la planification du travail, et le respect des étapes de la recherche, pour qu'elle réponde aux critères de scientificité, et aboutir à des résultats fidèles et fiables, «La méthode désigne l'ensemble des démarches que suit l'esprit humain pour découvrir et démontrer un fait scientifique. S'interroger sur la méthode, et s'interroger sur la voie *ados* en grec suivie pour mener à bien une recherche » (M.Guidère, 2004, p.04).

Dans cette partie on va essayer d'exposer les étapes qu'on a suivies afin de réaliser notre recherche, nous allons présenter la méthode utilisée, les techniques qui nous ont permis de recueillir les données sur le terrain, notre population et échantillon d'étude.

1. La méthode descriptive :

On s'est référé à la méthode descriptive dans notre étude, qui va nous permettre de décrire et de comparer, entre les différents résultats et données collectés auprès de notre échantillon, «La description consiste à définir la nature et les limites des éléments qui composent l'objet, ainsi que les relations existant entre eux.» (M.Guidère, 2004, p.29).

Donc on va essayer de donner une image précise et claire sur le bonheur et le bien être chez les étudiants, pour M. Angers, «un des buts plus précis de la science est de réussir à décrire la réalité. Il s'agit de produire un compte rendu le plus fidèle possible des caractéristiques de l'objet ou du phénomène étudié». (M. Angers, 1995, p.24).

2. La population d'étude :

Notre population d'étude correspond à l'ensemble des étudiants de l'université Abderrahmane Mira de Bejaia(résidents), qui est une catégorie très jeune de la société dans son ensemble, entrain d'effectuer des études supérieures, afin d'acquérir un savoir et d'obtenir un diplôme, elle se limite seulement aux étudiants algériens, sans inclure les étudiants étrangers, et qui sont inscrits dans le cycle License ou Master.

3. L'échantillon d'étude :

En vue d'avoir une idée plus claire sur le bonheur et le bien-être de l'ensemble des étudiants, on a pris un échantillon composé de (120) étudiants et étudiantes, du premier et en deuxième cycles (License et Master) de manière à inclure les deux sexes dans les différents niveaux et spécialités, ce qui va nous permettre d'aboutir à un constat qui serait plus représentatif de l'ensemble.

Le tableau suivant nous montre la répartition des éléments de notre échantillon d'étude, selon le sexe, le niveau d'étude.

Sexe	Féminin	60	120
	Masculin	60	
Niveau d'étude	Licence	72	120
	Master	48	
		Total	120

Tableau 3: la répartition de l'échantillon d'étude selon ses caractéristiques.

4. Présentation du lieu de la recherche :

L'université de Bejaia tient ses origines des instituts nationaux d'enseignement supérieur (I.N.E.S) d'électronique et des sciences de la nature (1983) et de chimie industrielle (créée en 1986). Erigés en centre universitaire en 1994; puis en université en 1998, l'université de Bejaia compte aujourd'hui plus de 14000 enseignants chercheurs accompagnés par 1059 ATS.

De vocation pluridisciplinaire, l'université de Bejaia couvre actuellement 11 sur 13 domaines de la formation supérieure. Elle abrite les 08 facultés ci-après:

- Faculté des Sciences Exactes.
- Faculté de Technologie.
- Faculté des Sciences de la Nature et de la Vie.
- Faculté des Sciences Economiques, Commerciales et de Gestion.
- Faculté de Droit et des Sciences Politiques.
- Faculté des Lettres et des Langues.
- Faculté des Sciences Humaines.
- Faculté de Médecine.

L'université de Bejaia, créée en octobre 1983, est un établissement public pluridisciplinaire. Elle dispose de deux campus: l'un à Targaouzemmour et l'autre à Aboudaou :

➤ **Campus de Targaouzemmour:**

- Faculté des Sciences Exactes.
- Faculté de Technologie.
- Faculté des Sciences de la Nature et de la Vie.

➤ **Campus d'Aboudaou:**

- Faculté des Sciences Economiques, Commerciales et de Gestion.
- Faculté de Droit et des Sciences Politiques.
- Faculté des Lettres et des Langues.
- Faculté des Sciences Humaines.

- Faculté de Médecine.

L'université de Bejaia dépose de plusieurs résidences universitaire :

- Résidence Irayahen
- Résidence 17 octobre
- Résidence 1000 lis
- Résidence targua ouzamour
- Résidence barchiche

5. L'outil de recherche :

Le questionnaire de bien être psychologique (voir Annexe N°1)

Nom de l'auteur: Carol Ryff 1989.

Le bien-être psychologique est mesuré par l'Échelle du Bien-être Psychologique, instrument élaboré par **Ryff 1989**, (voir Annexe N°1).

Tout d'abord, les participants répondent à un questionnaire visant à recueillir les données sociodémographiques habituelles (âge, sexe, etc.).

Traduit et validé en français par Lapierre et Desrochers (cité dans **Bouffard et Lapierre, 1997**). Le questionnaire est composé de 6 échelles comportant chacune 14 items (**Ryff et Essex, 1992**).

La version anglaise a obtenu des coefficients de consistance interne variant de 0.83 à 0.91, des coefficients de 0.68 à 0.84 pour la version française, validée auprès de personnes âgées de faible scolarité (56 à 99 ans), tandis que l'étude actuelle obtient des coefficients de 0.81 à 0.91. Les échelles de **Ryff (1989)** sont destinées à des adultes de tous âges.

Une version courte à trois items par dimension de **Jean Cottraux**, adaptée au contexte professionnel a également été proposée, **2009**.

Objectifs :

Ce test, Échelles du bien-être psychologique de la psychologue américaine **Carol Ryff**, est l'un des plus utilisés pour mesurer le « bien-être psychologique ». Il a notamment été utilisé dans de grandes enquêtes nationales.

Le modèle de **Ryff** comporte six composantes issues de différentes théories du fonctionnement psychologique positif développées dans les courants de la psychologie humaniste, existentielle et développementale.

Le modèle de Ryff correspond à une conception dite eudémonique du bonheur (basée sur la croissance personnelle et le sens à la vie) plutôt qu'hédonique (basée sur les émotions positives et la satisfaction).

Voyez, au moyen de ce test de 42 questions, quelles sont ces composantes et comment vous vous situez pour chacune d'elles.

Dans la présente recherche, les étudiants résidents au sein des campus universitaires de Bejaia est la population étudiée.

Une version longue : 42 items de **Carol Ryff**.

Plusieurs versions courtes: 18 items de **Jean Cottraux, 2009** (traduit).

Structuration de l'outil :

Déroulement :

Les participants à l'étude ont complété les questionnaires sur une base volontaire.

Tous les participants étaient aussi informés que la confidentialité et l'anonymat seraient respectés selon les règles de déontologie de l'UQTR. Chaque participant avait la même consigne écrite sur le questionnaire.

Ce questionnaire comporte des énoncés qui peuvent s'appliquer à votre situation. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Il s'agit de répondre honnêtement et spontanément. Nous vous demandons de lire chaque énoncé attentivement et de dire s'il décrit votre façon d'être ou d'agir. Utilisez les échelles pour indiquer si les descriptions contenues dans les énoncés se rapportent à vous.

La majorité des étudiants ont rempli les questionnaires lors de cours, soit en groupe, soit individuellement dans un endroit comme la bibliothèque, à leur domicile. Cependant, pendant cette pandémie covid 19 la majorité ont rempli les questionnaires à leur domicile.

Il s'agit d'un questionnaire auto-administré que l'étudiant (e) renseigne sur son bien être psychologique ainsi que leur bonheur. Six modalités de réponse sont proposées, avec les formulations variables suivantes selon les items:

- 1- Fortement en désaccord
- 2- Moyen en désaccord
- 3- En désaccord
- 4- D'accord
- 5- Moyen en accord
- 6- Fortement en accord

Les items sont formulés positivement ou négativement, mais la première modalité de réponse correspond à l'absence de bien être psychologique et de leur bonheur, la dernière correspond à la présence des deux concepts de recherche.

Systèmes de cotation :

Cotation dimensionnelle: échelle de **C.Ryff** allant de 1 à 6, 1 correspondant à la première modalité (fortement en désaccord par exemple) et 6 à la dernière modalité (fortement en accord par exemple).

L'addition des réponses obtenus à chaque item permet alors de calculer un score globale considéré comme témoignant d'un bien être psychologique (ou d'une forte probabilité de bien être psychologique) ainsi que le bonheur (croissance personnelle et le sens à la vie) lorsqu'il est élevé.

Temps de passation :

Variable selon les versions mais rapide : environ 20 minutes pour la version à 42 items.

Validité :

Ce test, *Échelles du bien-être psychologique* de la psychologue américaine **Carol Ryff**, est l'un des plus utilisés pour mesurer le « bien-être psychologique ». Il a notamment été utilisé dans de grandes enquêtes nationales selon les pays ainsi qu'il a été utilisé pour mesurer le bonheur eudémonique selon **Carol Ryff**.

Observations particulières :

L'acceptation de soi et les relations positives avec les autres ont tendance à augmenter chez les hommes entre l'âge moyen et l'âge avancé et à demeurer plus stable chez les femmes, avec une légère baisse de l'acceptation de soi à l'âge avancé.

Les recherches doivent se poursuivre pour déterminer si ce profil représente des changements qui se produisent avec l'âge.

Des études ont montré un fort impact du statut socioéconomique sur le bien-être psychologique.

Il a été montré que le niveau d'éducation est en forte corrélation avec le bien-être, particulièrement la croissance personnelle et les buts dans la vie (bonheur heudémonique).

Il a aussi été montré que des revenus plus élevés avaient tendance à être liés à des résultats plus élevés pour les buts dans la vie, l'acceptation de soi, la croissance personnelle et la maîtrise de l'environnement.

6. La stratégie de recherche :

Une fois qu'on a choisi le thème de recherche, qui est la «le bonheur et le bien être des étudiants», et un terrain adéquat qui est l'université, nous avons mis un objectif bien précis pour cette enquête, qui peut être présenté comme une tentative de dépistage concernant le bonheur et le bien être des étudiants. Afin d'établir un lien avec le terrain, nous avons commencé notre étude par une pré-enquête, où on s'est rapproché de notre sujet par la passation des questionnaires, que nous avons effectué auprès d'un petit groupe composé de (20) étudiants (voir le tableau N°4), de différentes filières, en leur demandant de reprendre au questionnaire dans le but de vérifier la faisabilité de notre thème, et savoir quel genre de difficultés peut-on rencontrer sur le terrain, et de tester la possibilité de l'auto-administration de notre questionnaire, et évaluer le niveau de compréhension de cet instrument par rapport au facteur de la langue(**les statistique en chiffre sur 6 et en pourcentage**).

Echantillon	Age	Sexe	Niveau d'étude	Score : bien être psychologique	Score : bonheur(croissance personnelle et le sens à la vie)		
Cas N°:1	24 ans	F	M2	3.5	4		
Cas N°:2	23 ans	M	L3	4.1	4.5		
Cas N°:3	25 ans	M	M2	3.5	4		
Cas N°:4	20 ans	F	L1	4.1	4.5		
Cas N°:5	29 ans	M	M2	4.91	4		
Cas N°:6	20 ans	M	L1	3.2	4.1		
Cas N°:7	23ans	F	L3	3.6	4		
Cas N°:8	27ans	M	M1	2.9	3.2		
Cas N°:9	21ans	F	L2	3.2	4		
Cas N°:10	25ans	F	M1	3.4	4.1		
Cas N°:11	25ans	M	M2	3.7	3.1		
Cas N°:12	23ans	M	L2	4.1	4		
Cas N°:13	20ans	F	L1	3.1	3.9		
Cas N°:14	25ans	M	L3	3.4	4		
Cas N°:15	26ans	M	M2	3.1	3.5		
Cas N°:16	24ans	F	M1	3.2	3.8		
Cas N°:17	23ans	M	L3	2.9	3.1		
Cas N°:18	24ans	M	M1	3.1	3		
Cas N°:19	26ans	F	M1	3	3.2		
Cas N°:20	24ans	F	L2	2.8	3.1		
				Total :			
				En chiffre	En %	En chiffre	En %
				3.28	54.66%	3.75	62.5%

Tableau 4 :l'échantillon de la pré-enquête.

Conclusion:

Cette initiation à la pratique, nous a rendu compte du rôle indispensable de la méthodologie de recherche dans un travail scientifique, c'est la partie qui nous a permis l'organisation et le bon déroulement de notre enquête, à travers le respect des règles et des étapes, afin de réaliser un travail qui correspond aux normes scientifiques exigées. Nous avons pu acquérir les moyens et la voie fiables pour avancer dans notre recherche.

Chapitre II
Présentation, analyse
& discussion des résultats

Introduction

Cette partie du travail est réservée à la présentation des résultats, elle englobe l'ensemble de données auxquelles est aboutie notre recherche, en premier lieu on va présenter la procédure d'analyse que nous avons choisi avec le questionnaire (BEP) de **Carol Ryff**, et le mode de cotation que nous avons adopté, puis on passe à l'analyse des résultats de manière partielle puis générale, ensuite à une discussion globale sur les résultats, qui seront plus tard confrontés aux hypothèses avancées dans notre problématique.

1. Présentation et analyse des résultats :

1.1 Procédure d'analyse des résultats du (BEP) :

Les étapes d'analyse des résultats du (BEP) :

L'analyse des résultats obtenus par le questionnaire de bien être psychologique (BEP) s'est faite en deux étapes:

1.1.1 Le calcul :

Dans la présente étude, le calcul du score (BEP) est fait selon une cotation dichotomique 0-0-1-1 : c'est à dire que les 2 réponses traduisant une amélioration par rapport à la situation habituelle vont être cotées «0», tandis que les 2 réponses témoignant d'une aggravation seront cotées«1».

Le bien-être/mal-être psychologique, le bonheur et l'absence de bonheur sont évalué dans notre enquête, qui est mesuré grâce à l'outil (BEP) dont l'échelle de mesure va de 0 à 6, ou un score plus élevé indique une plus grande probabilité du bien être psychologique et de bonheur.

La valeur seuil utilisée dans cette enquête correspond à 3. En effet, un score de (0 à 2) signifie l'absence de bien être psychologique et de bonheur, tandis

qu'un score équivalant ou dépassant la note (3) signe la présence potentielle de bien être psychologique et de bonheur.

2. Classement et interprétation :

Une fois que nous avons obtenu le score (BEP) pour chacun des (120) sujet constituant notre échantillon d'étude, la répartition de l'ensemble de ces scores (BEP) est établie selon la note seuil dans les deux colonnes (bien être psychologique/ bonheur), pour les deux sexes (féminin, masculin) de notre échantillon d'études.

Les lignes des tableaux comportent les différentes variables et caractéristiques qui concernent l'échantillon de notre enquête. Le classement de l'ensemble des résultats se fait dans des tableaux, de manière à confronter les scores obtenus par le questionnaire (BEP), et différentes variables recherchées dans notre problématique.

L'interprétation des données est faite à partir, de la description des liens observés entre les résultats, ainsi que la comparaison entre les sous-groupes qui composent l'échantillon, les résultats obtenus en chiffres et en pourcentage. L'espace que nous avons introduit sur le questionnaire, est qui est réservé aux données personnelles des étudiants, principalement liées au contexte universitaire vont nous servir dans la formulation des sous-groupes afin de vérifier les hypothèses portées sur l'influence de quelques variables relatives au milieu universitaire sur le bonheur et le bien être des étudiants.

Par ailleurs (75%) soit 45 des étudiantes ont obtenu un score égal ou supérieur à six (3). Tandis que (25%) d'entre elles ont obtenu un score inférieur à six(3). Cela dit quel elles présentent relativement une un taux de de bonheur plus stable que le sexe masculin ainsi un certain pourcentage d'insatisfaction dans la vie.

Ainsi que, les résultats obtenus dans le tableau ci-dessus on constate que la notion de bien être psychologique est plus stable chez le sexe féminin d'un score supérieure a (3) soit (65 %), et 35% soit un score inférieure à la note seuil, par rapport au sexe masculin soit (56,66%) ont le bien être psychologique, et (43.33%) s'inscrivent dans la courbe de mal-être psychologique.

On constate d'après ces résultats que l'indice de bonheur et de bien être psychologique est plus stable chez les filles que les garçons.

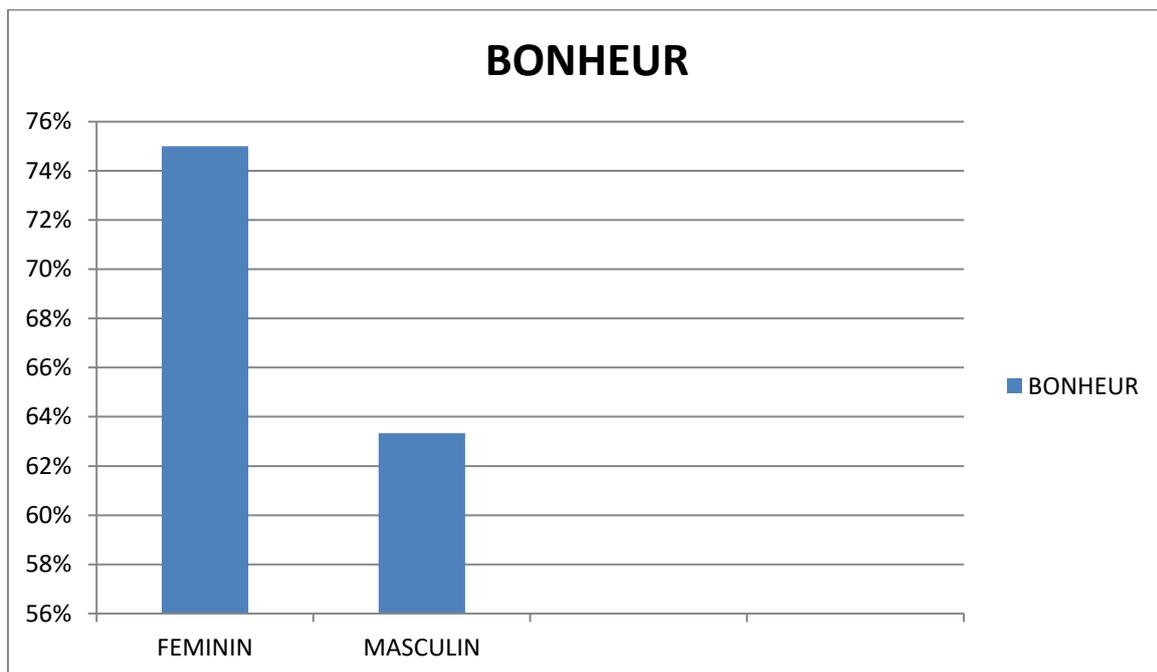


Figure N° 2: présentation graphique de la prévalence de bonheur selon le sexe.

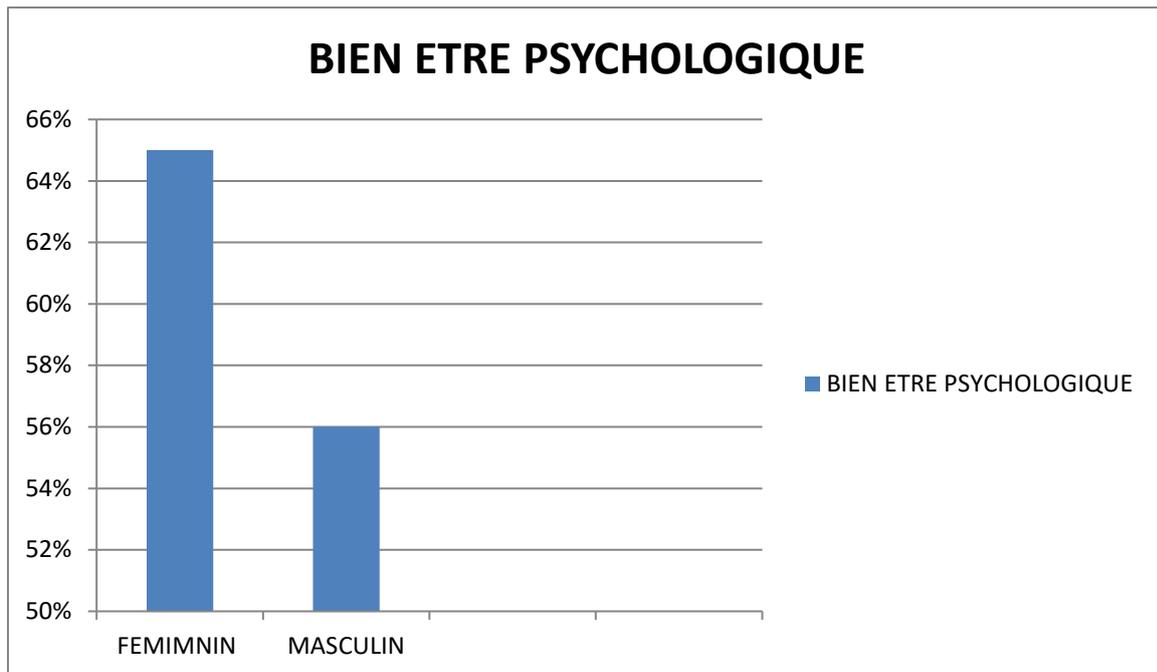


Figure N° 3: présentation graphique de la prévalence de bien être psychologique selon le sexe.

Synthèse et discussion de la variable :

Les résultats que nous venons d'exposer, où nous avons divisé l'ensemble de l'échantillon selon le sexe, nous montrent que le nombre de filles ayant manifesté un indice de bonheur et bien être psychologique plus élevé par rapport au nombre de garçon.

La prévalence de mal-être psychologique et d'insatisfaction dans la vie chez le sexe féminin est estimée à (25%, bonheur) et (35%, bien être psychologique), tandis qu'elle représente (36.66%, bonheur) et (43.33%, bien être psychologique) dans le milieu masculin. Nous pensons que la différence au niveau de mal-être psychologique et d'insatisfaction dans la vie entre le sexe masculin et le sexe féminin sont manifestement significative, et l'écart existant entre ses deux groupes serait évidemment pris en considération.

3.2. Présentation des résultats selon le niveau d'étude :

Présentation de la variable ;

Les éléments qui composent notre échantillon sont des étudiants inscrits dans le premier et le deuxième cycle, pour le cycle Licence de durée de 3 ans, nous avons 67 étudiants, et pour le cycle Master de durée de deux ans, il est représenté par 53 étudiants dans cette enquête.

score Niveau D'étude	Score : Bien être psychologique				Score : Bonheur			
	< 3		≥ 3		< 3		≥ 3	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
L1	6	5 %	15	12,5 %	5	4,2 %	16	13,3 %
L2	7	5,8 %	15	12,5 %	7	5,8 %	15	12,5 %
L3	9	7,5 %	16	13,3 %	8	6,7 %	17	14,2 %
M1	5	4,2 %	20	16,7 %	10	8,3 %	15	12,5 %
M2	3	2,5 %	24	20 %	9	7,5 %	18	15 %
TOTAL	30	25 %	90	65 %	39	32,5 %	81	67,5 %

Tableau N° 6: récapitulatif des résultats selon le niveau d'étude.

Dans la répartition des résultats de notre enquête en faisant référence au niveau d'étude, on constate que pour la notion de bonheur; Les étudiants du cycle Licence, nous avons 16 étudiants de 1^{ère} année soit (13,30%) ont la satisfaction face à la vie (le bonheur) et 5 étudiants (5,8%) expriment une insatisfaction face à la vie. 2^{ème} année 15 étudiants soit (12,5%) ont une satisfaction face à la vie (bonheur) et 7 étudiants soit (5,8%) ont l'insatisfaction face à la vie. 3^{ème} année nous avons 17 étudiants soit (14,20%) expriment une satisfaction face à la vie (bonheur) et 8 étudiants soit (6,7%) sont confrontés à l'insatisfaction face à la vie. Les étudiants du cycle master, nous avons 15 étudiants master 1 soit (12,5%) ont la satisfaction a la vie (bonheur) et 10 étudiants soit (8,3%) sont confrontés à l'insatisfaction face à la vie. Nous avons 18 étudiants soit (15%) ont un score qui égale au dépasse la note seuil de bonheur, et 9 étudiants soit (7,5%) sont confrontés à l'insatisfaction face à la vie.

Pour la notion de bien être psychologique ; les étudiants du cycle licence, nous avons 15 étudiants de 1^{ère} année soit (12,5%) ont le bien être psychologique, et 6 étudiants soit (5%) sont confrontés ou mal-être psychologique. 2^{ème} année nous avons 15 étudiants soit (12,5%) ont le bien être psychologique, et 7 étudiants soit (5,8%) sont confrontés ou mal-être psychologique. 3^{ème} année 16 étudiants soit (13,30%) ont le bonheur et 9 étudiant soit (7,5%) sont confrontés ou mal-être psychologique. Pour le cycle master, nous avons 20 étudiants master 1 soit (16,7%) ont le bien être psychologique, et 5 étudiants soit (4,2%) sont confrontés ou mal-être psychologique. Pour le master 2 nous avons 24 étudiants soit (20%) ont le bien être psychologique, et 3 étudiants soit (2,5%) sont confrontés ou mal-être psychologique.

Nous pensons que la différence au niveau de mal-être psychologique et le niveau d'étude est manifestement significative, à l'écart existant entre ses deux groupes par contre le niveau d'étude et l'insatisfaction face à la vie ne serait pas évidemment pris en considération.

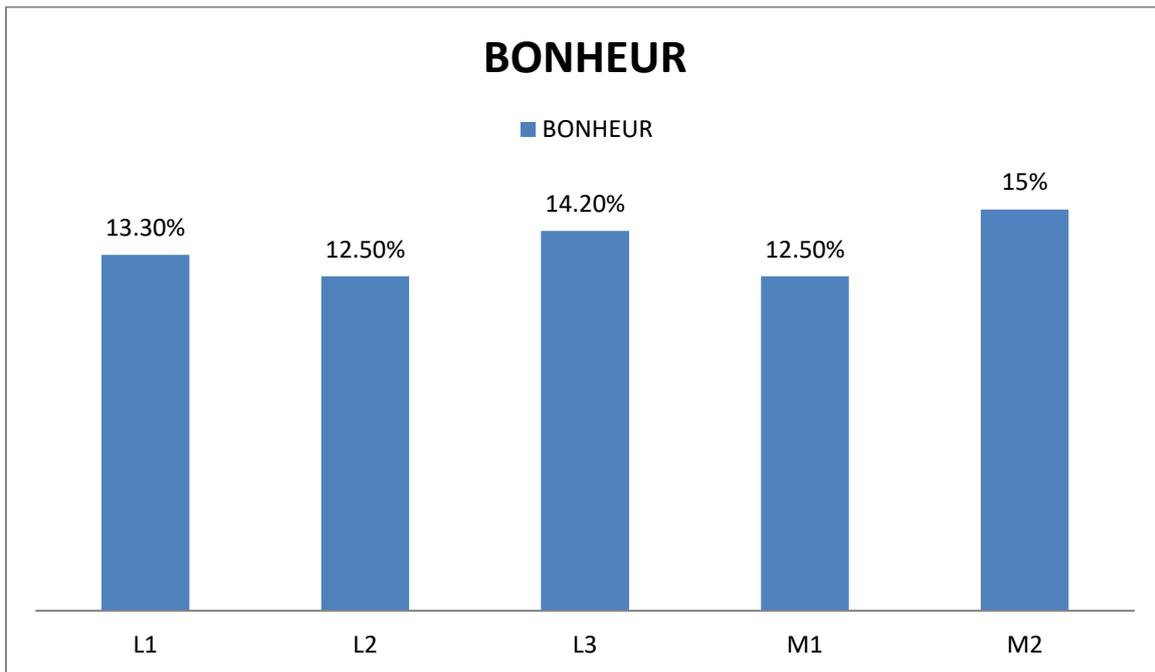


Figure N° 4: présentation graphique de la prévalence de bonheur selon le niveau d'étude.

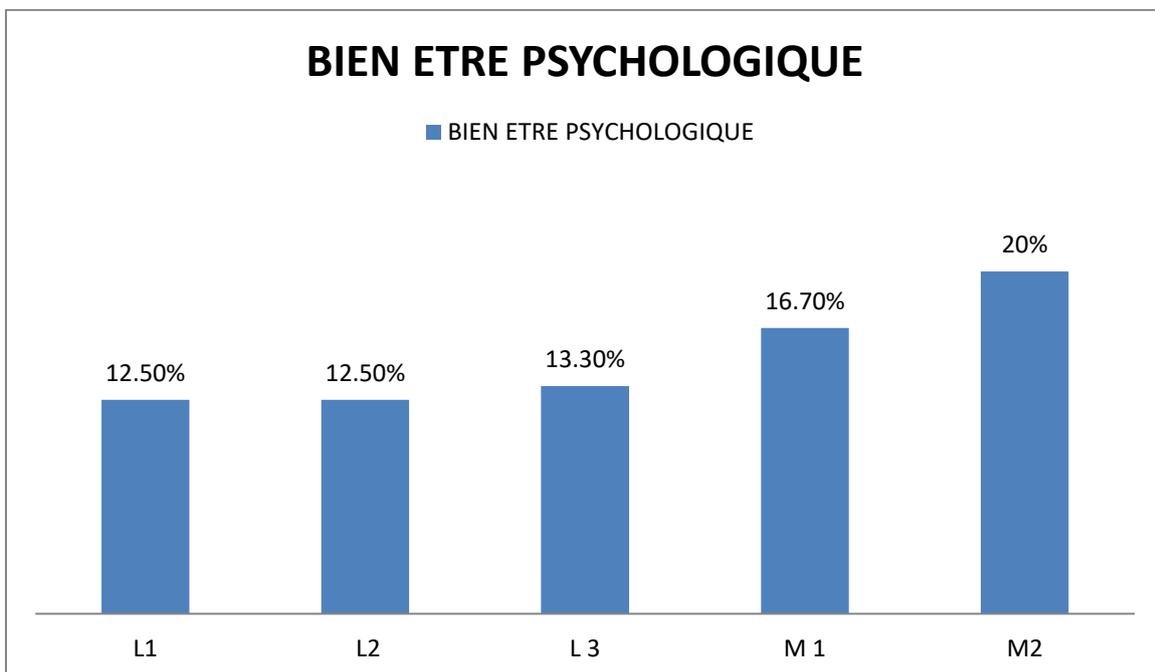


Figure N° 5: présentation graphique de la prévalence de bien être psychologique selon le niveau d'étude.

Synthèse et discussion de la variable :

Les résultats relatifs au niveau d'étude qu'on vient d'exposer, montrent qu'il y a une différence qui peut avoir une signification entre le niveau d'étude et le bien être psychologique, cette différence significative peut être observée entre les étudiants du cycle Licence et les étudiants du cycle Master, du fait que la prévalence de mal-être psychologique semble plus intense chez les étudiants du premier cycle par rapport à ceux du deuxième cycle. Par contre les résultats relatifs au niveau d'étude et le bonheur montrent qu'il n'y a pas une différence qui peut avoir une signification entre les étudiants de premier cycle et les masters.

3.3. Présentation des résultats selon les items du (BEP) bien être psychologique et bonheur :

Les items du (BEP)		Prévalence dans l'échantillon
Bonheur 69.2 % 4.15 sur 6	Croissance personnelle	38 %
	Buts et sens à la vie	31.2 %
Bien être psychologique 60.8% 3.64 sur 6	Autonomie	14.8 %
	Relations positives avec les autres	18%
	Maîtrise de l'environnement	14.5 %
	Acceptation de soi	13.5 %

Tableau N°7: récapitulatif des résultats selon les items du (BEP).

Les résultats présentés dans le tableau ci-dessus montrent avec des données détaillées, l'ensemble des scores traduits en pourcentage, enregistrés pour chacun des 42 items, et le niveau de bonheur et de bien être psychologique au sein de l'échantillon. Il convient de signaler que les questions qui composent le (BEP) sont formulées de manière déférente, en effet, selon l'auteur de ce questionnaire **Carol Ryff** il existe des items qui sont formulés de manière à explorer la dimension de bien être psychologique ce qui est synonyme d'amélioration du bien-être, (il s'agit des items 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 12,13, 14,16, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 38, 40, 42), tandis que les autres items seront mis à parcourir le côté de bonheur ce qui est révélateur d'insatisfaction face à la vie, (et les items sont 3, 5, 9, 11, 15, 17, 21, 23, 27, 29,33, 35, 39, 41).

À travers les indications exposées dans le tableau (N06), on peut remarquer que, les scores les plus élevés qui sont enregistrés, se situent au niveau des items qui signalent une détérioration de bonheur perçu, en effet, la croissance personnelle est exprimé par (38 %) des étudiants, et but et sens à la vie est détecté chez (31.2 %). Dans l'échantillon au niveau de bonheur des étudiants sont estimé à (69,8 %) et nous avons (30.2 %) qui manifestent une insatisfaction face à la vie selon notre échantillon d'étude.

Pour les items formulés à parcourir les indices de bien-être nous avons l'autonomie est à (14,8 %), relations positives avec les autres à (18 %) , maîtrise de l'environnement a (14 ,5 %) et enfin l'acceptation de soi a (13,5 %). On peut constater que (39,2%) présentes un mal être psychologique, et une catégorie de (60,8 %) au sein de cet échantillon serait dans un état de bien être ; se voit jouer un rôle utile, capable de prendre des décisions, prend plaisir de ses activités quotidiennes, fait face à ses problèmes.

Synthèse sur les résultats selon les items :

La prédominance des scores relatifs aux items explorant le côté de bonheur des étudiants sont presque les mêmes étudiants sur les items ciblant le côté de bien être psychologique dans les résultats exposés, signifie que la majorité des sujets de notre échantillon témoignent d'une dégradation de leur état de bien-être perçu durant la période de cette enquête sont presque les mêmes qui souffrent d'insatisfaction face à la vie . Les scores du (BEP) seront révélateurs de certaines difficultés répondues au sein de ce groupe d'étudiants examinés.

La détérioration de bonheur et de bien être chez la population étudiante durant la période de notre enquête, est manifestement remarquable dans des repenses qui témoignent de difficultés diverses perçues par ces sujets.

3.4. Présentation générale des résultats:

Cette enquête est réalisée avec un échantillon composé de 120 étudiants, où il leur était demandé de répondre à un questionnaire, qui permet d'identifier si la personne interrogée souffre d'insatisfaction face à la vie de mal-être ou de difficultés psychologiques au cours de ses derniers temps, les réponses aux questionnaires nous a permis d'aboutir aux résultats présentés dans le tableau suivant.

Score (BEP) L'échantillon	Score bien être psychologique < 3		Score : bien être psychologique ≥ 3		Score bonheur < 3		Score bonheur ≥ 3		Total
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	
120 Étudiants	47	39.2 %	73	60.8 %	37	30.8 %	83	69.2%	100%

Tableau N° 8: récapitulatif du résultat général sur l'échantillon.

Discussion générale des résultats :

Les résultats de notre recherche, nous permettent d'observer que dans l'échantillon global qui est composé de 120 étudiants, nous avons 83 étudiants soit (69,2%) qui ont obtenus un score de bonheur égal ou dépasse la note seuil (3) adoptée dans cette enquête, et 73 étudiants soit (60,8%) ont le bien être psychologique, et 37 étudiants soit (39,2%) ont obtenu des scores inférieurs à la valeur seuil de bonheur, et 47 étudiant soit (39,2%) ont un score inférieurs de bien être psychologique. Ces résultats qu'on vient d'annoncer signifient que, l'ensemble de l'échantillon qui manifestent une insatisfaction face à la vie seront dans une dimension de mal-être psychologique.

L'insatisfaction face à la vie des étudiants est exprimée par la présence de mal-être psychologique dans notre échantillon.

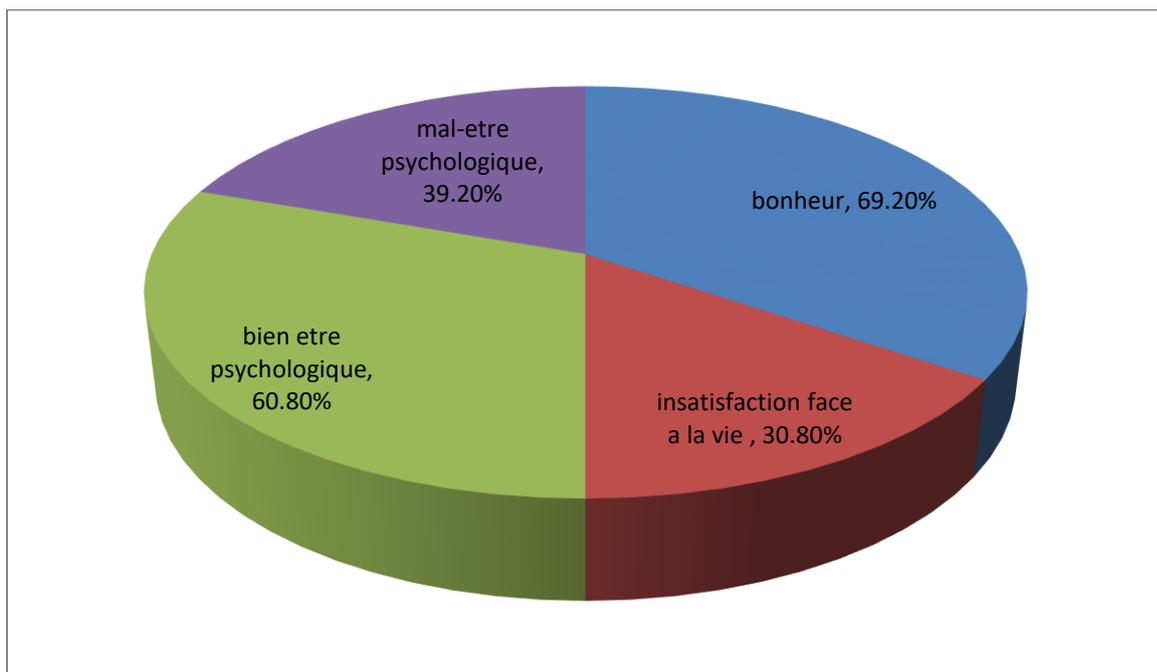


Figure N°6: présentation graphique de bonheur et le bien être psychologique de l'échantillon.

L'absence de bonheur chez les étudiants nous apparaît exprimée par une catégorie considérable d'étudiants souffrant de mal-être psychologique dans cette enquête.

Les variables auxquelles nous nous sommes intéressés, nous ont montré à travers les résultats, qu'il serait très probable que le bonheur des étudiants est influencé par leur bien-être psychologique ainsi que des caractéristiques liées aux conditions de ce milieu universitaire, le sexe ainsi que le niveau d'étude.

4. Discussions des hypothèses :

Après l'analyse des résultats, nous arrivons enfin à la discussion de nos hypothèses.

➤ Discussion de la première hypothèse (principale) :

Rappelons-nous le principe de cette première hypothèse qui stipule:

«Le bonheur des étudiants dépend-il de leur bien-être psychologique ».

D'après les résultats obtenus, et l'analyse des données de notre enquête, nous avons constaté que le bonheur des étudiants serait relativement dans une dimension positive, cette dernière est constatée par la présence d'indices de bien-être psychologique ainsi que les conditions favorables de ce milieu universitaire détectées chez la majorité des éléments de notre échantillon d'étude. Mais le degré d'insatisfaction face à la vie et de mal-être psychologique éprouvé reste relatif, et se diffère d'un cas à l'autre.

D'après notre enquête au sujet d'absence de bonheur des étudiants qui composent notre échantillon d'étude est estimée relativement dans une dimension négative, du fait qu'une partie considérable des cas qui composent notre échantillon d'étude, manifestent un état de mal-être psychologique, en effet, parmi 120 étudiants examinés, nous avons repéré 37 cas ayant manifesté pleinement une insatisfaction face à la vie (absence de bonheur) qui manifestent un mal-être psychologique face aux conditions de ce milieu universitaire.

La prévalence de l'absence de bonheur chez les étudiants est estimée à (30,80%) parmi les éléments constituant l'échantillon d'étude. On peut observer que l'indice de mal-être psychologique enregistré soit (39,20%) n'est pas de la même intensité pour tous les sujets qui composent cette partie de l'échantillon de cette enquête.

D'après l'analyse présentée, nous pouvons constater que le bonheur et le bien être psychologique des étudiants serait relativement dans une dimension positive, de ce fait on peut avancer que notre hypothèse principale est relativement confirmée.

➤ **Discussion de la deuxième hypothèse (opérationnelle) :**

Notre deuxième hypothèse suppose que;

«Le sexe, le niveau d'étude, peuvent influencer sur le bonheur et le bien être des étudiants. Cette influence serait observée par une présence de mal-être psychologique pour les étudiants de premier cycle.»

D'après l'analyse des résultats selon chacune des variables relatives à l'échantillon, et auxquelles nous avons porté intérêt, et selon le score du questionnaire (BEP), nous pouvons constater que dans notre échantillon, toutes ces variables peuvent avoir relativement une influence sur le bonheur des étudiants des étudiants, et le niveau de mal-être psychologique ressenti, en effet les résultats obtenus selon ces variables: le sexe, et niveau d'étude ainsi que le, et que nous avons confronté aux scores des questionnaires (BEP), nous montrent qu'il y a relativement des différences significatives dans les résultats obtenus.

En se référant aux résultats de cette enquête, on peut constater clairement que la prévalence de bonheur et le bien être psychologique dans notre échantillon d'étude n'est pas de la même intensité pour les deux sexes, ou dans les différents niveaux d'étude.

D'après les résultats exposés ci-dessus, on peut avancer que les variables de cette enquête, peuvent avoir relativement une influence sur le bonheur et le bien être psychologique des étudiantes, cette influence est observée par les

différences significative au niveau d'absence de bonheur et de bien être psychologique, qui se présente à de degrés différents selon les variables recherchées et les sous-groupe de l'échantillon, et cette différence ce qui nous permet d'avancer que notre hypothèse secondaire est confirmée.

Conclusion

Après la présentation des données de l'étude, l'analyse et la discussion des résultats, ont fait qu'on a constaté que certaine de nos hypothèses sont jusque-là confirmées. Nous pouvons avancer modestement que le bonheur et le bien être des étudiants qui composent notre échantillon d'étude ont manifesté tous à des degrés différents selon l'échelle (BEP) de **Carol Ryff**.

- Les résultats de notre enquête restent relatifs, mais on peut avancer qu'il existe une influence entre les variables étudiées dans cette enquête et le bonheur des étudiants,
- Nous avons détecté un état d'absence de bonheur et de mal être psychologique qui serait plus fréquent chez le sexe masculin et plus stable chez le sexe féminin.
- Les étudiants du premier cycle (Licence) manifestent un mal-être psychologique plus élevée que les étudiants du deuxième cycle (Master).

Conclusion générale

Le bonheur d'une population est un sujet très abordé dans cette dimension de prévention, en rapport avec les tracasseries quotidiennes, ou avec toute autre variable qui peut aussi avoir des répercussions sur le bien-être psychologique, de telles recherches restent un moyen d'actualiser les connaissances, et de suivre de près les différents changements au sein d'une population. Au terme de notre étude il est nécessaire, de signaler la difficulté de cerner un thème assez vaste en rapport avec le bonheur et le bien être des étudiants, cet élément qui se situe au croisement de plusieurs facteurs qui le déterminent, ce qui peut être considéré comme étant des limites de cette recherche.

Pour essayer d'évaluer le bonheur et le bien être des étudiants, nous avons effectué cette enquête au niveau des résidences universitaires de BEJAIA, auprès d'un échantillon constitué de 120 étudiants, en utilisant le questionnaire (BEP) de **Carol Ryff**, qui est un questionnaire auto-administré qui sert à mesurer le niveau de bien être psychologique et le bonheur, en indiquant le bien-être/mal-être bonheur/absence de bonheur perçus par un sujet au cours des derniers temps, dans lequel nous avons introduit une partie pour les données personnelles liées principalement au contexte universitaire, cet outil nous a permis de vérifier les hypothèses que nous avons annoncées au début de notre recherche.

Dans le cadre de cette étude, nous avons tenté d'évaluer le bonheur et le bien-être de la population étudiante à un moment donné, et notre recherche à confirmer notre hypothèse principale, relative à l'estimation de bonheur et le bien être des étudiants dans une dimension positive, cette hypothèse principale est confirmée par les résultats qui ont montré un état de bonheur qui serait détecté chez la majorité d'éléments qui manifestent aussi un état de bien être psychologique dans notre échantillon. Néanmoins, l'hypothèse partielle relative

à l'influence de certaines caractéristiques liées au milieu universitaire, est relativement confirmée, suites aux différences jugées significatives au niveau de l'indice de mal-être psychologique et d'absence de bonheur identifié dans les sous-groupes.

À cet effet, les résultats obtenus nous révèlent qu'un état d'absence de bonheur chez les étudiants serait perçu presque par une catégorie si importante d'étudiants qui manifestent un mal-être psychologique, interrogés durant la période de cette recherche, dans laquelle on a pour évaluer et décrire l'état de bonheur/ absence de bonheur et de bien-être/de mal-être psychologique des étudiants à un instant donné, mais il est nécessaire de rappeler que le bonheur et le bien être psychologique n'est pas forcément synonyme.

À travers les résultats obtenus, on constate que le bonheur et le bien être psychologique identifiée, ne serait pas au même niveau parmi les éléments qui composent cet échantillon, on peut distinguer manifestement à partir des résultats obtenu, le bonheur et le bien être de sexe féminin est plus stable que le sexe masculin, ainsi que les étudiants du premier cycle seront plus confrontés à des difficultés psychologiques et qu'il existe des écarts considérables entre les le niveau d'étude, ce qui nous fait pensé à des difficultés d'adaptation.

Il convient de souligner que, ces résultats restent relatifs à notre échantillon d'étude et à l'instant du déroulement de cette recherche, ainsi que l'impossibilité de généraliser nos résultats, puisque notre échantillon d'étude ne représente pas la population mère.

Nous souhaitons modestement, que cette présente recherche sera une contribution à de nouvelles études ultérieures, qui pourront compléter nos résultats. À cet égard, des observations liées à notre recherche peuvent nous conduire à poser des questions sur le bonheur et le bien être des étudiants, et l'état des lieux au niveau des résidences universitaires, ou sur les difficultés d'adaptation des étudiants durant leur entrée à l'université.

Bibliographie

Ouvrage

1. Baudelot. C & Establet. R & Benoliel. R & Cukrowicz. H, Les étudiants, l'emploi, la crise, Paris, Maspéro. 1981.
2. Becquet. V & Musselin C. Variations autour du travail des universitaires, Paris, Convention MENRT, ACI « Travail » 2004.
3. Bacro. F & Florin. A, Entre complexité et richesse : la diversité des défis liés à l'intérêt des chercheurs et des professionnels pour la qualité de vie. Dans F. Bacro (Éd), La qualité de vie, approches psychologiques, Rennes, France, 2014.
4. Csikszentmihalyi. M. Vivre. La psychologie du bonheur (traduit par L. Bouffard). Paris, France : Robert Laffont. (Ouvrage original publié en 1990) 2004.
5. Coulon A, Le métier d'étudiant l'entrée dans la vie universitaire, Paris, édition Economica, 2005.
6. Grignon. C & Gruel. L, La vie étudiante, Paris, PUF, 1999.
7. Huta. V & Ryan, R. M, Pursuing pleasure or virtue : The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudemonic motives, Journal of Happiness Studies, 2010.
8. Jean Cottraux, psychologie positive et bien être au travail, Paris, PUF, 2012.
9. Lane, R.E. Qualité de vie et qualité des personnes. Un nouveau rôle pour le gouvernement? Théorie politique, 1994.
10. Lavdaniti. M & Tsitsis. N, Definitions and conceptual models of quality of life in cancer patients. Health Science Journal, 9(2), 2015.
11. Musschenga, A. W. Qualité de vie et personnes handicapées. Dans L. Nordenfelt (Éd), Concepts et mesure de la qualité de vie dans les soins de santé, Dordrecht, Pays-Bas: Kluwer Academic Publisher, 1994.

12. MARTIN Seligman, S'ÉPANOUIR, Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être, Préface de Christophe André, Traduit de l'américain par Brigitte Vadé, 2011.
13. MARTIN Seligman, Le bonheur authentique (traduit par D. Champagne). Québec, QC, Les Éditions Goélette, 2004.
14. Meeberg. G. A, Quality of life : A concept analysis, Journal of Advanced Nursing, 1993.
15. Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. The Journal of Positive Psychology, 2, 2007.
16. Peterson. C & Seligman, M, Character strengths and virtues : A handbook and classification. Washington, DC : Oxford University Press. 2004.
- 17.
18. Romainville M. L'échec dans l'université de masse, Paris, L'Harmattan, 2000.
19. Raibley. J. R, Happiness is not well-being, Journal of Happiness Studies, 2012.
20. Veenhoven. R, Notions de la belle vie. Dans S. A. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (Éds), Le manuel Oxford du bonheur, Oxford, Royaume-Uni, 2013.

Revue :

21. Bouffard. L, Variations sur le thème du bonheur. Revue québécoise de psychologie, p.3-12. (1997).
22. Csikszentmihalyi. M, L'expérience optimale (flow) : pour contrer la culture matérialiste et connaître l'enchantement. Revue québécoise de psychologie, 28(1), p. 123-142. (2007).

23. Dubé, L., Kairouz, S. & Jodoin, M., L'engagement, un gage de bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), p. 211-237, (1997).
24. Fave-Bonnet M.-F, Clerc N, Des « Héritiers » aux « nouveaux étudiants » : 35 an de recherches. *Revue française de pédagogie*, n° 136, p.24 - 25-51, (2001).
25. Gosselin, É., Contribution à une synthèse des connaissances sur la satisfaction dans la vie : regard psychologique sur une réalité plurielle. *Revue de l'université de Moncton*, p. 131-169, (2005).
26. Michael W. Fordyce, Éducation au bonheur, *Revue québécoise de psychologie*, P18, (1997).

Autres documents :

27. Coulon, Alain. « Le Métier d'étudiant. L'entrée dans la vie universitaire ». *Bulletin des bibliothèques de France (BBF)*, 1998, n° 1, p. 132-133.
28. Diener, E. (1984). Bien-être subjectif. *Bulletin psychologique*, p.542-575.
29. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. et Smith, H. L. (1999). Bien-être subjectif: Trois décennies de progrès. *Bulletin psychologique*, p. 276-302.
30. Feuvrier, M.-P. (2015). Éducation des adultes au bonheur : modélisation du bonheur, caractérisation des modalités et des principes d'apprentissage (Thèse de doctorat inédite). Université de Sherbrooke, Sherbrooke, QC.
31. Guide de l'étudiant 2013-2014, vice rectorat de la formation supérieure du premier et deuxième cycles, la formation continue et les diplômes, et la formation supérieure de graduation. Adresse: campus d'aboudaou, route N° 9, 06000 Bejaia. site web: www.univ-bejaia.dz

32. Thèse présentée à l'université de Sherbrooke du doctorat en psychologie, par Mélanie VILLEUX, l'expérience subjective du bonheur chez des gens heureux. Avril 2017, p 179.

Sites Internet :

Site internet : [www/ matransformationinterieure.fr](http://www.matransformationinterieure.fr)

Site internet : lesdefinitions.fr/etudiant

<http://www.resup.ubordeaux2.fr/manifestations/journeemars/textescommunications/jbourgintexte.pdf>

Annexes

Échelle de bien-être psychologique de Carol Ryff

Date : / /2020

Nom:

Prénom :

Profession: étudiant(e)..... / Spécialité /année

Sexe :.....

Âge :.....

Veillez donner une note de 1 à 6 aux affirmations suivante selon votre degré d'accord avec ce qu'elles énoncent : entourez le chiffre choisi.

Désaccord 1 2 3 4 5 6 désaccord

- 1- Fortement en désaccord
- 2- Moyennement en désaccord
- 3- Faiblement en désaccord
- 4- Faiblement en accord
- 5- Moyennement en accord
- 6- Fortement en accord

Vos réponses au questionnaire

Autonomie

1. Je n'ai pas peur d'exprimer mes opinions, même quand elles sont en opposition avec celles de la plupart des gens.	1 2 3 4 5 6
2. Mes décisions ne sont généralement pas influencées par ce que tout le monde fait.	1 2 3 4 5 6
3. J'ai tendance à m'inquiéter de ce que les autres pensent de moi.	1 2 3 4 5 6
4. J'ai tendance à être influencé(e) par les gens qui ont de fortes opinions.	1 2 3 4 5 6
5. J'ai confiance dans mes opinions même si elles sont contraires au consensus général.	1 2 3 4 5 6
6. Il m'est difficile d'exprimer mes propres opinions sur des sujets controversés.	1 2 3 4 5 6
7. Je me juge moi-même en fonction de ce que je pense être important, et non en fonction des valeurs que les autres jugent importantes.	1 2 3 4 5 6
Maîtrise de l'environnement	
8. En général, je me sens responsable de la situation dans laquelle je vis.	1 2 3 4 5 6
9. Les exigences de la vie quotidienne me mettent souvent à terre.	1 2 3 4 5 6
10. Je ne suis pas très adapté(e) aux gens et à la communauté autour de moi.	1 2 3 4 5 6
11. Je suis assez bon(ne) pour gérer les nombreuses responsabilités de ma vie quotidienne.	1 2 3 4 5 6

12. Je me sens souvent submergé(e) par mes responsabilités.	1 2 3 4 5 6
13. J'ai de la difficulté à organiser ma vie d'une façon qui me satisfait.	1 2 3 4 5 6
14. J'ai pu me créer une demeure et un style de vie qui est à mon goût.	1 2 3 4 5 6
Croissance personnelle	
15. Je ne suis pas intéressé(e) par des activités qui élargiront mes horizons.	1 2 3 4 5 6
16. Je pense qu'il est important d'avoir de nouvelles expériences qui remettent en question la façon de penser sur soi et sur le monde.	1 2 3 4 5 6
17. Quand j'y pense, je ne me suis pas vraiment amélioré(e) beaucoup comme personne à travers les années.	1 2 3 4 5 6
18. J'ai l'impression d'avoir beaucoup évolué au fil du temps.	1 2 3 4 5 6
19. Je n'aime pas me trouver dans de nouvelles situations qui m'obligent à changer mes vieilles façons familières de faire les choses.	1 2 3 4 5 6
20. Pour moi, la vie a été un processus continu d'apprentissage, de changement, et de croissance.	1 2 3 4 5 6
21. J'ai renoncé à essayer de faire de grandes améliorations ou de grands changements dans ma vie il y a longtemps.	1 2 3 4 5 6

Relations positives avec les autres

22. La plupart des gens me voient comme aimant(e) et affectueux (se).

1 2 3 4 5 6

23. Maintenir des relations proches a été difficile et frustrant pour moi.

1 2 3 4 5 6

24. Je me sens souvent seul(e) parce que j'ai peu d'amis proches avec qui partager mes préoccupations.

1 2 3 4 5 6

25. J'aime les conversations personnelles et mutuelles avec des membres de la famille ou des amis.

1 2 3 4 5 6

26. Les gens me décriraient comme une personne généreuse, disposée à partager mon temps avec les autres.

1 2 3 4 5 6

27. Je n'ai pas connu beaucoup de relations chaleureuses et de confiance avec les autres.

1 2 3 4 5 6

28. Je sais que je peux faire confiance à mes amis, et ils savent qu'ils peuvent me faire confiance.

1 2 3 4 5 6

Buts et sens à la vie

29. Je vis ma vie un jour à la fois et je ne pense pas vraiment à l'avenir.

1 2 3 4 5 6

30. J'ai le sentiment que ma vie a une direction et un sens.

1 2 3 4 5 6

31. Mes activités quotidiennes me semblent souvent futiles et sans importance.	1 2 3 4 5 6
32. Je n'ai pas une bonne idée de ce que j'essaie d'accomplir dans la vie.	1 2 3 4 5 6
33. J'aime faire des plans pour l'avenir et travailler à leur réalisation.	1 2 3 4 5 6
34. Certaines personnes errent sans but dans la vie, mais je ne suis pas l'une d'entre elles.	1 2 3 4 5 6
35. J'ai parfois l'impression d'avoir fait tout ce qu'il y a à faire dans la vie.	1 2 3 4 5 6
Acceptation de soi	
36. Lorsque je regarde l'histoire de ma vie, je suis satisfait(e) de la façon dont les choses ont tourné.	1 2 3 4 5 6
37. En général, je me sens confiant(e) et positif (ve) envers moi-même.	1 2 3 4 5 6
38. J'ai l'impression que plusieurs personnes que je connais ont plus profité de la vie que moi.	1 2 3 4 5 6
39. J'aime la plupart des aspects de ma personnalité.	1 2 3 4 5 6
40. À bien des égards, je me sens déçu(e) de mes réalisations dans la vie.	1 2 3 4 5 6
41. Mon attitude envers moi-même n'est probablement pas aussi positive que ce que la plupart des gens pensent d'eux-mêmes.	1 2 3 4 5 6
42. Quand je me compare à mes amis et connaissances, je me sens bien dans ma peau.	1 2 3 4 5 6

Annexe 2: L'échantillon d'étude

Cas	AGE	SEXE	NIVEAU D'ETUDE	SCORE : BONHEUR	SCORE : BIEN ETRE PSYCHOLOGIQUE
Cas N° :1	24 ans	F	M2	3.5	4
Cas N° :2	23 ans	M	L3	4.1	4.5
Cas N° :3	25 ans	M	M2	3.5	4
Cas N° :4	20 ans	F	L1	4.1	4.5
Cas N° :5	29ans	M	M2	4.91	4.9
Cas N° :6	20 ans	F	L2	4.1	4
Cas N° :7	23 ans	M	L3	3.5	3.2
Cas N° :8	19 ans	M	L1	3.9	4
Cas N° :9	23 ans	F	M1	4.5	4
Cas N° :10	27 ans	M	M2	3.2	3
Cas N° :11	22 ans	F	L2	3	3.5
Cas N° :12	25 ans	F	M2	4	4.9
Cas N° :13	23 ans	F	L3	4	4.5
Cas N° :14	19 ans	M	L1	3.9	4
Cas N° :15	19 ans	F	L1	4.5	3.5
Cas N° :16	24 ans	M	L3	2.5	3
Cas N° :17	23 ans	M	M1	4	4.5
Cas N° :18	25 ans	F	M2	4.1	5
Cas N° :19	24 ans	M	L3	3.9	4.1
Cas N° :20	20 ans	F	L2	4	4.1
Cas N° :21	26 ans	M	M1	4	4.2
Cas N° :22	27 ans	M	M2	4.5	4.2
Cas N° :23	21 ans	F	L2	3.9	4
Cas N° :24	20 ans	F	L2	2.9	3
Cas N° :25	21 ans	F	L1	3.5	4.1
Cas N° :26	23 ans	M	M1	2.9	3
Cas N° :27	19 ans	F	L1	4	3.9
Cas N° :28	25 ans	M	M2	5	4.5
Cas N° :29	26 ans	M	M1	4.1	5
Cas N° :30	19 ans	F	L1	2.5	2.9

Cas N° :31	26 ans	M	M2	3.5	4
Cas N° :32	24 ans	F	M1	3.5	3.9
Cas N° :33	19 ans	F	L1	4.1	4
Cas N° :34	20 ans	F	L2	4.1	3.9
Cas N° :35	25 ans	M	M1	3.9	4
Cas N° :36	19 ans	M	L1	3.9	4.1
Cas N° :37	23 ans	F	M1	4.9	5
Cas N° :38	26 ans	M	M2	4.1	4
Cas N° :39	20 ans	F	L2	4	3.2
Cas N° :40	23 ans	F	L3	4	3.5
Cas N° :41	23ans	F	L3	3.4	4
Cas N° :42	19 ans	F	L1	3.5	3
Cas N° :43	25 ans	M	L3	4.1	4
Cas N° :44	24 ans	M	M1	4.5	5
Cas N° :45	24 ans	M	M2	5	5.1
Cas N° :46	21 ans	F	L2	3.2	3
Cas N° :47	23 ans	F	L3	3.1	4
Cas N° :48	21 ans	M	L2	3	3.5
Cas N° :49	24 ans	F	L3	3	4
Cas N° :50	23 ans	F	L2	2.9	3
Cas N° :51	19 ans	M	L1	3	3.9
Cas N° :52	19 ans	F	L1	4	4.9
Cas N° :53	20ans	F	L2	2.9	3
Cas N° :54	23 ans	M	M1	3.1	2.5
Cas N° :55	25 ans	M	M2	3	3.2
Cas N° :56	28 ans	M	M2	2.1	2.9
Cas N° :57	21 ans	M	L3	3	3.1
Cas N° :58	25ans	F	M2	3	3.9
Cas N° :59	23 ans	M	M1	2.9	3.1
Cas N° :60	19 ans	F	L1	4.9	4.1
Cas N° :61	20 ans	F	L2	4	4.1
Cas N° :62	25 ans	M	M2	4.9	5
Cas N° :63	24 ans	F	M2	4.9	5.1
Cas N° :64	21 ans	F	L3	3.5	4.1

Cas N° :65	20 ans	F	L2	3.5	4
Cas N° :66	23ans	F	M1	4.9	4.1
Cas N° :67	25ans	M	M2	4.2	4
Cas N° :68	19ans	F	L1	3	2.9
Cas N° :69	27 ans	M	M2	4.5	5
Cas N° :70	21 ans	F	L2	3	4.1
Cas N° :71	23 ans	M	L3	3.1	3.5
Cas N° :72	20 ans	F	L2	3.1	3.9
Cas N° :73	26 ans	M	M2	3.1	4
Cas N° :74	27 ans	M	M2	4.1	4
Cas N° :75	20 ans	M	L2	4	3.9
Cas N° :76	24 ans	F	M1	3.1	4.2
Cas N° :77	23 ans	M	M1	3.2	3.9
Cas N° :78	25 ans	M	M2	4.9	5
Cas N° :79	24 ans	F	M1	4.1	3.2
Cas N° :80	25 ans	M	M1	2.9	3
Cas N° :81	21 ans	F	L3	2.3	3.9
Cas N° :82	28 ans	M	M2	4.1	3.9
Cas N° :83	27 ans	M	M1	4.1	3.1
Cas N° :84	24 ans	F	M1	4	3
Cas N° :85	20 ans	M	L2	4	5
Cas N° :86	24 ans	M	L2	3.2	3
Cas N° :87	20 ans	F	L1	3.9	3
Cas N° :88	19 ans	M	L1	3	3.1
Cas N° :89	20 ans	F	L1	4.1	5
Cas N° :90	24 ans	M	L3	3.9	3
Cas N° :91	23 ans	F	L3	4.1	3
Cas N° :92	20 ans	F	L2	3.1	4
Cas N° :93	20 ans	M	L2	3.1	4.9
Cas N° :94	24 ans	M	M1	2.9	3.1
Cas N° :95	21 ans	F	L2	2.9	3
Cas N° :96	20 ans	M	L1	3.5	3
Cas N° :97	21 ans	F	L2	4.1	4
Cas N° :98	19 ans	M	L1	3.1	3.9
Cas N° :99	19 ans	F	L1	3.1	3.9
Cas N° :100	19 ans	M	L1	4.1	3
Cas N° :101	21 ans	F	L2	4.1	4.9
Cas N° :102	19 ans	M	L1	4.5	5
Cas N° :103	23 ans	M	L3	3.2	3
Cas N° :104	22 ans	F	L3	3.9	3
Cas N° :105	23 ans	M	M1	2.9	3.9
Cas N° :106	24 ans	F	M2	3.9	4.1

Cas N° :107	22 ans	F	L2	4.5	5
Cas N° :108	21 ans	M	L2	3	3.1
Cas N° :109	20 ans	F	L2	4.1	5
Cas N° :110	22 ans	M	L3	3.1	3
Cas N° :111	22 ans	F	L3	4	4.5
Cas N° :112	26 ans	M	M2	3.5	3.9
Cas N° :113	24ans	M	M2	3	3.1
Cas N° :114	21 ans	F	L2	4.1	4
Cas N° :115	24 ans	M	M1	3.9	3.5
Cas N° :116	23 ans	F	L3	4.5	5
Cas N° :117	25 ans	M	M2	3.5	3
Cas N° :118	20 ans	F	L2	4.1	4
Cas N° :119	24 ans	F	M1	4.5	5
Cas N° :120	22 ans	M	L2	3.5	3

Résumé

L'étudiant est synonyme de privilège, mais une vision approfondie par les spécialistes permet de démontrer que l'expérience estudiantine implique une série de changements sur plusieurs plans: psychologique, pédagogique, social...etc. devant lesquels l'étudiant doit s'adapter pour bien mener son bien être à l'avenir et vivre dans le bonheur.

le bonheur et apportent chacun leur éclairage singulier sur ce «état de grâce» que nous rêvons tous de vivre au quotidien, mais encore et surtout nous dévoile comment passer du rêve à la réalité du bonheur.

Enfin, le bien-être est une évaluation positive et personnelle de sa situation, il inclut une certaine satisfaction de vivre, des affects positifs et une relative absence d'affects négatifs..

Abstract :

The student is synonymous with privilege, but an in-depth view by specialists shows that the student experience involves a series of changes on several levels: psychological, pedagogical, social ... etc. to which the student must adapt to carry out his well-being in the future and live happily.

happiness and each shed their own unique light on this "state of grace" that we all dream of living on a daily basis, but above all, reveals to us how to pass from dreams to the reality of happiness.

Finally, well-being is a positive and personal assessment of one's situation, it includes a certain satisfaction with life, positive affects and a relative absence of negative affects.