

جامعة مدينة السادات

كلية التربية

قسم علم النفس

النمذجة البنائية للعلاقات بين الطفو الأكاديمي والضعوط النفسية والهناء النقسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث مستل من رسالة مقدمة إستكمالاً للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في
التربية (صحة نفسية)

إعداد الباحثة

آيه محمد مختار محمد
مدرس مساعد بقسم علم النفس
كلية التربية- جامعة مدينة السادات

إشراف

أ. د/ أحمد ثابت فضل
أستاذ ووكيل الدراسات العليا ورئيس
قسم علم النفس بكلية التربية
- جامعة مدينة السادات

أ. د / صبحي عبد الفتاح الكفوري
أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية
جامعة كفر الشيخ

٢٠٢٣م - ١٤٤٤

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث: النمذجة البنائية للعلاقات بين الطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

اسم الباحثة: آية محمد مختار محمد

الجهة المانحة: كلية التربية - جامعة مدينة السادات

الدرجة العلمية: دكتوراه

لجنة الإشراف: أ.د/ صبحي عبد الفتاح الكفوري

أ.د/ أحمد ثابت فضل

هدف البحث الحالي إلى التوصل إلى نموذج بنائي للطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، كذلك الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٧٤) طالبًا وطالبة من طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وتم استخدام مقياس الطفو الأكاديمي (إعداد محمد يحيى ناصف، ٢٠١٨)، ومقياس الضغط النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس الهناء النفسي (إعداد (Viejo et al., 2018) ترجمة وتعريب (إيناس محمد صفوت وآخرون، ٢٠١٩)، وأسفرت نتائج البحث عن التوصل نموذج بنائي يوضح العلاقات بين الطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية تم تأييده بواسطة بيانات عينة الدراسة، كما أسفرت عن وجود تأثير مباشر سالب دال إحصائيًا للضغط النفسية على الطفو الأكاديمي و كان تقدير التأثير = (-٠,٨٠٨)، ووجود تأثير مباشر موجب دال إحصائيًا للطفو الأكاديمي على الهناء النفسي وكان تقدير التأثير = (٠,٦٠٥)، ووجود تأثير مباشر سالب دال إحصائيًا للضغط النفسية على الهناء النفسي وكان تقدير التأثير = (-٠,٤٢٦)، ووجود تأثير غير مباشر سالب دال إحصائيًا للضغط النفسية على الهناء النفسي من خلال الطفو الأكاديمي وكان تقدير التأثير = (-٠,٤٨٩).

الكلمات المفتاحية: الطفو الأكاديمي - الضغط النفسية - الهناء النفسي.

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

Title Research: Structural modeling of the relationships between academic buoyancy, psychological stress, and psychological well-being among secondary stage students.

Researcher name: Aya Mohamad Mokhtar Mohamad

Donor: Faculty of Education - University of Sadat City **Degree:** Ph.D. of Education, Mental Health.

Supervisors: Prof. Sobhy Abd-elfatah AlKafoury Prof. Ahmed Sabet Fadl

The current research aimed to find a structural model for academic buoyancy, psychological stress, and psychological well-being among secondary school students, as well as revealing the direct and indirect effects within the structural model. The study sample was formed The basic form of (374) male and female students from the third year in the secondary stage in Menoufia Governorate for the academic year 2022/2023, the scale of academic buoyancy was used (prepared by Muhammad Yahya Nassif, 2018), the psychological stress scale (prepared by the researcher), and the psychological well-being scale prepared by (Viejo et al., 2018) translation and localization (Enas Muhammad Safwat and others, 2019), and the results of the study resulted in the existence of a structural model It shows the relationships between academic buoyancy, psychological stress, and psychological well-being among secondary school students. It was supported by the data of the study sample, It also resulted in a direct negative statistically significant effect of psychological stress on academic buoyancy. and there is a direct positive, statistically significant effect of academic buoyancy on psychological well-being, and there is a negative direct effect Statistically significant for psychological stress on psychological well-being, and there is a negative indirect effect that is statistically significant for psychological stress on psychological well-being through academic buoyancy.

Keywords: academic buoyancy - psychological stress - psychological well-being.

مقدمة البحث:

تشكل مرحلة الثانوية العامة كابوس وعبء للأسر المصرية ولأبنائها فلا أحد ينكر الضغوط النفسية الكثيرة التي يتعرض لها طالب الثانوية العامة خلال هذه المرحلة سواء كانت هذه الضغوط أكاديمية تتعلق بصعوبة المواد الدراسية وتشقت الطالب بين المصادر الكثيرة وعدم القدرة على مسايرة نظام الثانوية العامة الذي أصبح أحد خصائصه التغيير المستمر، أو ضغوط أسرية يتعرض لها الطالب داخل أسرته من أجل تحقيق طموحاته، أو ضغوط إقتصادية نظراً لما تشكله مرحلة الثانوية العامة من عبء مادي كبير على الطالب وأسرته بسبب الدروس الخصوصية، وفي ظل هذه الضغوط التي يتعرض لها طالب الثانوية العامة والتي لا يغفلها أحد، وحيث أن قدرة الطالب على مواجهة الضغوط فيما يُعرف بالطفو الأكاديمي تختلف من طالب إلى آخر، نجد أن بعض الطلاب قادرين على مواجهة الضغوط التي يتعرضوا إليها، والبعض الآخر لا يستطيع التغلب على الضغوط التي تواجهه، الأمر الذي ينعكس على هنائه النفسي.

حيث تُعد الضغوط النفسية أحد الظواهر التي تشكل تهديداً وتحدياً لحياة الفرد والجماعة في العصر الحديث، وذلك في ظل ما يشهده العالم من تطورات وتغيرات في مختلف النواحي السياسية والاقتصادية والتعليمية والاجتماعية، وربما تزداد هذه الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية لأنهم يمرون بمرحلة عمرية مهمة، وهي مرحلة المراهقة والتي وصفها الكثير من الباحثين بأنها مرحلة الضغوط النفسية لما يقابلها من تغيرات نفسية وإجتماعية وعضوية وجنسية وعقلية، كما أن الضغوط النفسية تشير إلى ردود الأفعال المرتبطة بالأداءات السلبية والإيجابية، حيث أن الأداءات السلبية تنتج من

إرتفاع مستوى الطموحات لدى الفرد في ذات الوقت الذي يعاني فيه الفرد من إنخفاض حاد في إمكانياته الجسمية والنفسية والروحية والمادية مما يؤدي إلى اضطرابات جسمية ومعرفية وسلوكية (زينب محمد الصفار، ٢٠١٨، ٣٧٧، ٣٨٠).

ولطبيعة الحياة وما تتضمنه من ضغوط ومشكلات متنوعة وعديدة، ظهرت العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تساعد الإنسان على مواجهة الصعوبات المختلفة للحياة والتخفيف من وطأتها، ويأتي مفهوم الهناء النفسي في مقدمة هذه المفاهيم (فاطمة كمال محمد، ٢٠٢٢، ٣٢١)، وحيث أن تعزيز ودراسة الهناء النفسي غاية لأي تنمية إنفعالية وشخصية وإجتماعية وهدف تنشده المجتمعات لأفرادها في سعيها نحو العناية والإرتقاء بالشخصية الإنسانية، حيث أن إمتلاك الفرد لحياة نفسية جيدة تمكنه من أداء مهامه الوظيفية والحياتية بقدر عال من الإنجاز والكفاءة، فقدره الفرد على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها وإنجاز ما يوكل له من مهام يتطلب قدر من التركيز والهدوء النفسي والثبات الانفعالي (أحمد عبد الملك أحمد وسعاد كامل قرني، ٢٠١٧، ٣٣١).

وتتمثل أهمية الهناء النفسي كونه عنصرًا مهمًا في التعليم حيث يرتبط بنتائج التعليم إيجابيًا، وحيث أن قدرة الطالب على مواجهة الصعوبات والتحديات الدراسية هي عنصر مهم في تحديد تقدمه الدراسي وهو ما يعرف بالطفو الأكاديمي، لذا فإن قياس الطفو الأكاديمي لدى الطلاب يعتبر أحد الأساليب الفعالة لتصوير وفهم هوائهم النفسي وبقائهم في سياق التعليم (عفاف عبد الله عثمان، ٢٠٢٢، ١٠٧)، ويعتبر الطفو الأكاديمي أحد المتغيرات الضرورية للطلاب في المرحلة الثانوية وذلك لمواجهة التحديات الأكاديمية اليومية، حيث يواجهون مشكلات تتعلق بدراسة مواد دراسية لأول مرة وكذلك مشكلات تتعلق بتشعيب الدراسة، حيث يجدون أنفسهم مطالبون بتلبية توقعات المعلمين والوالدين، كما أنهم في حاجة لإتخاذ قرارات حول إختيار التخصص (سومية شكري محمود وأمل محمد زايد، ٢٠٢٢، ١٣٤).

وفي إطار علاقة الضغوط النفسية بالطفو الأكاديمي أشارت دراسة Hirvonen, Yli-Kivisto, Putwain, (2019, 101) إلى أن التدخلات التي تهدف إلى دعم الطفو الأكاديمي للطلاب قد تقلل أيضًا من شعورهم بالضغط المدرسي، أما عن علاقة الطفو الأكاديمي بالهناء النفسي أشارت دراسة عفاف عبداللاه عثمان (٢٠٢٢) إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الطفو الأكاديمي والهناء النفسي، ووجود تأثير مباشر موجب للطفو الأكاديمي على الهناء النفسي، أما عن علاقة الضغوط النفسية بالهناء النفسي أشارت نتائج دراسة علياء رجب السحيمي (٢٠٢١) عن وجود علاقات بين الهناء النفسي والضغوط النفسية، وأن الضغوط النفسية تسهم في التنبؤ بالهناء النفسي

ومما سبق يتضح أهمية تناول متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية، الطفو الأكاديمي، الهناء النفسي) لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك من خلال نموذج بنائي يتناول هذه المتغيرات مجتمعة معًا ويوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لهذه المتغيرات.

مشكلة البحث:

يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

- ١- ما أفضل نموذج بنائي يوضح العلاقات بين الطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٢- ما التأثير المباشر للضغط النفسية كمتغير مستقل على الطفو الأكاديمي كمتغير تابع لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٣- ما التأثير المباشر للطفو الأكاديمي كمتغير مستقل على الهناء النفسي كمتغير تابع لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٤- ما التأثير غير المباشر للضغط النفسية كمتغير مستقل على الهناء النفسي كمتغير تابع من خلال الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٥- ما التأثير المباشر للضغط النفسية كمتغير مستقل على الهناء النفسي كمتغير تابع لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

- ١- التوصل إلى أفضل نموذج بنائي يوضح العلاقات بين الطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية داخل النموذج البنائي.

أهمية البحث:

(أ) الأهمية النظرية:

- ١- تتجلى في طبيعة عينة البحث وهم طلاب المرحلة الثانوية العامة وذلك لأهمية هذه المرحلة وتأثيراتها البالغة في حياة الطالب وشخصيته.
- ٢- تنبع من إلقاء الضوء على بعض متغيرات علم النفس الإيجابي كالطفو الأكاديمي والهناء النفسي ذلك من ناحية، ومن ناحية أخرى ما تمثله هذه المتغيرات من أهمية في العملية التعليمية بجانب الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- كما تنبع من عدم وجود دراسة تناولت الضغوط النفسية والطفو الأكاديمي والهناء النفسي مجتمعة معاً وذلك في حدود علم الباحثة.

٤- كما تتضمن اقتراح نموذج بنائي للطفو الأكاديمي والضغط النفسية والطفو الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية.

(ب) الأهمية التطبيقية:

١- امداد المكتبة العربية بنموذج بنائي يوضح العلاقات بين (الضغط النفسية، الطفو الأكاديمي، الهناء النفسي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- الاستفادة من نتائج البحث في تصميم برامج تدريبية وإرشادية لتنمية الطفو الأكاديمي والهناء النفسي وخفض الضغط النفسية وذلك لدى عينات مختلفة بصفة عامة ولدى طلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

- **الطفو الأكاديمي academic buoyancy**: وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه قدرة طالب المرحلة الثانوية على التخطيط الجيد لما يقوم به من أعمال، وإدراكه لفاعليته الذاتية بجانب هدوئه أثناء مواجهة المواقف الدراسية المختلفة، والتزامه بما يُكلف به من مهام، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الطفو الأكاديمي إعداد محمد يحيى ناصف (٢٠١٨)، حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع قدرة الطالب على الطفو الأكاديمي، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض قدرة الطالب على الطفو الأكاديمي.

- **الضغط النفسية psychological stress**: تعرفها الباحثة إجرائيًا بأنها حالة الصراع والقلق والتوتر التي يعيشها طالب المرحلة الثانوية نتيجة الأفكار والمخاوف والمواقف التي يتعرض لها سواء كان ذلك نابع من أسرته أو بسبب دراسته وما يرتبط بذلك كله من ماديات فضلاً عما تسببه السوشيال ميديا من مقارنات وتهديدات، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغط النفسية إعداد الباحثة حيث تدل الدرجة المرتفعة على كثرة الضغط النفسية التي يتعرض لها الطالب، وتدل الدرجة المنخفضة على قلة الضغط النفسية التي يتعرض لها الطالب.

- **الهناء النفسي Psychological well-being**: يعرف إجرائيًا بأنه "قناعة الفرد بآرائه، وثقته في تطور قدراته بمرور الزمن، وامتلاكه لعلاقات جيدة مع الآخرين، والتوافق مع ذاته ومع الآخرين" (Viejo, Gómez-López & Ortega-Ruiz, 2018, 3) في (إيناس محمد صفوت، هانم أحمد سالم، ورائيا محمد على، ٢٠١٩، ١١٥)، ويُقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في المقياس الموجز للهناء النفسي للمراهقين (BSPWB-A) إعداد (Viejo et al., 2018) ترجمة وتعريب (إيناس محمد صفوت وآخرون، ٢٠١٩)

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الطفو الأكاديمي:

يُعرف الطفو الأكاديمي بأنه قدرة الطلاب على التعامل بنجاح مع النكسات والتحديات الأكاديمية التي هي نموذجية للمسار العادي للحياة المدرسية، على سبيل المثال، الدرجات الضعيفة، المواعيد النهائية المتنافسة، ضغط الامتحان، واجبات مدرسية صعبة (Martin & Marsh, 2006, 269; Martin & Marsh, 2008, 53; Martin, Colmar, Davey, & Marsh, 2010, 473).

ويذكر (Putwain, Connors, Symes & Douglas-Osborn (2012, 349) الطفو الأكاديمي بأنه استجابة إيجابية وبناءة وقابلة للتكيف لأنواع التحديات والنكسات التي يتم اختبارها في بيئة أكاديمية نموذجية ويومية. ويُعرف محمد يحيى ناصف (٢٠١٨، ٣٨) الطفو الأكاديمي بأنه "عبارة عن بناء يشير إلى قدرة الطلاب على مجابهة التحديات والعقبات والشدائد الكثيرة في عددها والضعيفة في شدتها، والتي قد تواجههم في أثناء حياتهم اليومية بطريقة إيجابية تتسم بالفاعلية الذاتية التي تحقق الثقة، والهدوء وتكسبهم القدرة على قيام بعمليات التنسيق والتخطيط بطريقة تتمتع بالاستقلالية الذاتية والالتزام والمثابرة".

وتعرف الباحثة الطفو الأكاديمي بأنه قدرة طالب المرحلة الثانوية على التخطيط الجيد لما يقوم به من أعمال، وإدراكه لفاعليته الذاتية بجانب هدوئه أثناء مواجهة المواقف الدراسية المختلفة، والتزامه بما يكلف به من مهام.

النظريات المفسرة للطفو الأكاديمي:

-نظرية التوسيع والبناء:

تقترح نظرية التوسيع والبناء لفريدريكسون (٢٠٠١) أن العواطف والعمليات الإيجابية توفر القدرة على توسيع ذخيرة عمل التفكير اللحظي للأفراد وكذلك زيادة قدرة الأفراد على تعزيز مواردهم الشخصية الدائمة، بدءًا من الموارد المادية والفكرية إلى المصادر الاجتماعية والنفسية، كما تقترح النظرية أن القدرة على تجربة المشاعر الإيجابية قد تكون قوة بشرية أساسية في دراسة إزدهار الإنسان (Fredrickson, 2001, 218)، ومن ثم فإن التركيز على المبادئ الأساسية التي تقوم عليها الطفو الأكاديمي قد يشمل البناء على نقاط القوة والتأكيد على الأساليب الاستباقية بدلاً من الأساليب التفاعلية للانتكاس والتحدّي، قد يؤكد أيضًا على المحفزات الرئيسية لتحسين النتائج التعليمية التي تشمل بيئات مدرسية صحية، وعوامل تكيفية داخل الشخصية، ودافع إيجابي والمشاركة، واهتمامات ومواقف بناءة (Martin, & Marsh, 2009, 357).

ويجدر الإشارة إلى أن البيئة التي تدعم هذه المشاعر الإيجابية، مثل تلك التي تدعم الاستقلالية، لديها القدرة على التأثير بشكل إيجابي على قدرة الطلاب على التكيف والطفو الأكاديمي (وربما أيضًا إشباع حاجتهم النفسية الأساسية) وبالتالي تنوع النتائج الأكاديمية وغير الأكاديمية. (Tarbetsky, Martin, & Collie, 2017, 20).

ثانيًا: الضغوط النفسية:

تُعرف منى عبد الرزاق أبو شنب (٢٠١٤، ٧٠) الضغوط النفسية: بأنها "المعاناة التي يشعر بها طلاب نتيجة ضيق أحوال الحياة الاقتصادية والتعرض لمشكلات مالية وكذلك معاناة الطلاب من المشكلات والقيود والأعباء الأسرية وإدراك المعاملة القاسية من الأهل وكذلك الشعور بنقص الإنجاز وعدم القدرة على التركيز في الدراسة وتبني الطالب لأساليب مواجهة سلبية في مواقف التفاعل الاجتماعي مثل الخوف والتردد والارتباك وتوقع الفشل".

بينما تعرف ساميه عبد الحميد الفورتية وغزاله مصطفى الطيف (٢٠١٨، ٣٣) الضغط النفسي بأنه "الصعوبات التي تواجه الانسان، وتستلزم منه مطالب قد تفوق هذه المطالب قدراته وإمكاناته مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي أو التأزم النفسي، وتنحصر مصادر الضغط النفسي في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية".

وتُعرف زينب محمد الصفار (٢٠١٨، ٣٧٩) الضغوط النفسية بأنها "المشاكل والأحداث والمواقف غير السارة التي تواجه الطلبة في المرحلة الثانوية، والتي تثير فيهم حالة الخوف والخشية والضيق والإزعاج والارتباك تتجاوز قدرتهم على تحملها والتوافق معها، ويجدون صعوبة في حلها وهي الضغوط المتعلقة بالجوانب الشخصية والأسرية والمدرسية والعلاقات مع الآخرين".

ويذكر خضراوي نبيل (٢٠١٩، ١٠٥) الضغط النفسي بأنه " هو كل ما يتعرض له الطالب من مواقف قد تؤثر في حالته النفسية وتسبب له التوتر والانزعاج".

وتُعرف الباحثة الضغوط النفسية كالاتي: حالة الصراع والقلق والتوتر التي يعيشها طالب المرحلة الثانوية نتيجة الأفكار والمخاوف والمواقف التي يتعرض لها سواء كان ذلك نابع من أسرته أو بسبب دراسته وما يرتبط بذلك من ماديات فضلاً عما تسببه السوشيال ميديا من مقارنات وتهديدات.

أبعاد الضغوط النفسية:

حددت منى عبد الرزاق أبو شنب (٢٠١٤، ٧٧-٧٨) أربعة أبعاد للضغوط النفسية كالاتي:

- الضغوط الإقتصادية: ويشير إلى الضغط الذي يعاني منه الطالب لضعف الحالة الإقتصادية والظروف المادية السيئة وعدم القدرة على شراء اللوازم اللازمة للدراسة وعدم مشاركة زملائه في المناسبات بسبب نقص المال.
- الضغوط الأسرية: وتشير إلى الضغط الذي يعاني منه الطالب بسبب إهمال أسرته له وعدم منحه فرصة الإختيار في الأمور الخاصة بحياته والإحساس بالوحدة داخل أسرته ووجود إنقسامات بين أفراد أسرته.
- الضغوط الدراسية: وتشير إلى الضغط الذي يعاني منه الطالب بسبب الإحساس بوجود فجوة بين المقررات الدراسية والمشكلات التي يواجهها في التدريب الميداني، وضيق الوقت للمعرفة بالجوانب النظرية نتيجة العبء الخاص بالجوانب العملية وعدم القدرة على التركيز أثناء الدراسة.
- المواجهة السلبية: وتشير إلى الضغط الذي يعاني منه الطالب نتيجة الإحساس بالخل أثناء وجوده داخل الجماعة وسرعة الغضب والتردد عند إتخاذ القرارات وتوقع الفشل والارتباك أثناء التصدي للمشكلات.

ثالثاً: الهناء النفسي:

ويعرف (Keyes, Shmotkin, & Ryff (2002, 1007) الهناء النفسي بأنه التعامل مع التحديات الوجودية للحياة.

ويذكر (Ryff (2014,11) الهناء النفسي بأنه مجموعة من المؤشرات الموجودة التي تركز على الشعور بالرضا والسعادة والإيجابية والرضا عن الحياة.

كما يُعرف الهناء النفسي بأنه "قناعة الفرد بآرائه، وثقته في تطور قدراته بمرور الزمن، وامتلاكه لعلاقات جيدة مع الآخرين، والتوافق مع ذاته ومع الآخرين" (Viejo, Gómez-López & Ortega-Ruiz, 2018, 3) في (إيناس محمد صفوت وآخرون، ٢٠١٩، ١١٥)

وفي هذا الصدد ميز كل من Ryff(1989b, 45-46) و Ryff(1991, 288) و Ryff & Keyes (1995, 727) و Ryff(2014, 12) بين مرتفعي ومنخفضي الهناء النفسي من خلال الأبعاد الخاص به ويوضحها جدول (١) التالي:

جدول (١) التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الهناء النفسي

البعاد	مرتفعي الهناء النفسي	منخفضي الهناء النفسي
تقبل الذات- Self Acceptance	يمتلك موقفا إيجابيا تجاه الذات، يقر ويقبل جوانب متعددة من الذات، بما في ذلك الصفات الحميدة والسيئة، يشعر بإيجابية تجاه الحياة الماضية.	الشعور بعدم الرضا عن الذات، والإحباط مما حدث في الحياة الماضية، والانزعاج بشأن بعض الصفات الشخصية، والرغبة في أن يكون مختلفاً عما هو عليه.
العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with Others	يتمتع بعلاقات دافئة ومرضية وموثوقة مع الآخرين، يهتم برفاهية الآخرين، قادر على التعاطف والعاطفة، يفهم الأخذ والعطاء من العلاقات الإنسانية.	لديه القليل من العلاقات الوثيقة والثقة مع الآخرين، يجد صعوبة في أن تكون دافئاً ومنفتحاً ومهتمًا بالآخرين، منعزل ومحبط في العلاقات الشخصية، ليس على استعداد لتقديم تنازلات للحفاظ على العلاقات الهامة مع الآخرين.
الاستقلالية (الحكم الذاتي) Autonomy	هو تقرير ذاتي ومستقل، وقادر على مقاومة الضغوط الاجتماعية للتفكير والتصرف بطرق معينة، وتنظيم السلوك من الداخل، وتقويم الذات من خلال المعايير الشخصية.	يهتم بتوقعات وتقييمات الآخرين، ويعتمد على أحكام الآخرين لاتخاذ قرارات مهمة، ويتوافق مع الضغوط الاجتماعية للتفكير والتصرف بطرق معينة.
التمكن البيئي Environmental Mastery	لديه إحساس بالإتقان والكفاءة في إدارة البيئة، ويتحكم في مجموعة معقدة من الأنشطة الخارجية، ويستفيد بشكل فعال من الفرص المحيطة، ويكون قادرًا على	لديه صعوبة في إدارة الشؤون اليومية، يشعر بأنه غير قادر على تغيير أو تحسين السياق المحيط، غير مدرك للفرص المحيطة، يفترق إلى الشعور بالسيطرة على العالم الخارجي.

	اختيار أو إنشاء سياقات مناسبة للاحتياجات والقيم الشخصية.	
الهدف من الحياة Purpose in Life	لديه أهداف في الحياة وإحساس بالتوجيه، ويشعر أن هناك معنى للحياة الحالية والماضية، ويتمسك بالمعتقدات التي تعطي غرضًا للحياة، وله أهداف وأهداف للعيش.	يفتقر إلى الإحساس بمعنى الحياة، لديه أهداف قليلة، ويفتقر إلى الإحساس بالتوجيه، لا يرى غرضًا في الحياة الماضية، ليس له رؤى أو معتقدات تعطي معنى للحياة.
النمو الشخصي (تنمية الذات) Personal Growth	لديه شعور بالتطور المستمر، يرى الذات على أنها تنمو وتتوسع، ومنفتحة على التجارب الجديدة، ولديه إحساس بإدراك إمكاناته، ويرى تحسنًا في الذات والسلوك بمرور الوقت، ويتغير بطرق تعكس المزيد من المعرفة والفعالية للذات.	لديه إحساس بالركود الشخصي، يفترق إلى الإحساس بالتحسن أو التوسع بمرور الوقت، يشعر بالملل وعدم الاهتمام بالحياة، يشعر بأنه غير قادر على تطوير مواقف أو سلوكيات جديدة

المبررات النظرية للعلاقات المفترضة بين متغيرات البحث:

افترضت الباحثة العلاقات بين متغيرات البحث في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة والتراث النظري، في إطار العلاقة بين الطفو الأكاديمي والضغط النفسية، أشار (Hirvonen et al. (2019,101 إلى أن الطفو الأكاديمي يساهم في التقييم الأولي للطلاب لما إذا كان يُنظر إلى الموقف على أنه تهديد، وبالتالي ما إذا كان من المحتمل أن يثير مشاعر الضغط، وبالتالي من المتوقع أن يكون الطفو الأكاديمي العالي مرتبطًا بمستوى منخفض من ضغوط المدرسة، حيث هدفت دراستهم إلى معرفة أي مدى يرتبط الطفو الأكاديمي لطلاب الصف السادس ومزاجهم بالضغوط المرتبط بالمدرسة، وذلك على عينة قوامها ٨٤٥ طالبًا من طلاب الصف السادس وذلك لتقييم الضغوط المرتبطة بالمدرسة في بداية ونهاية العام الدراسي والطفو الأكاديمي في بداية العام، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الطفو الأكاديمي العالي في بداية العام الدراسي كانت مرتبطًا بإنخفاض الضغوط المرتبطة بالمدرسة في نهاية العام الدراسي وذلك بعد التحكم في الجنس والمعدل التراكمي ومستوى الضغط السابق، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدخلات التي تهدف إلى دعم الطفو الأكاديمي للطلاب قد تقلل أيضًا من شعورهم بالضغط المدرسي.

وفي إطار العلاقة بين الطفو الأكاديمي والهناء النفسي، هدفت دراسة عفاف عبداللاه عثمان (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقات بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية و الكفاءة الذاتية وبناء نموذج للعلاقات بين الطفو الأكاديمي كمتغير مستقل والكفاءة الذاتية كمتغير وسيط والرفاهية النفسية كمتغير تابع لدي عينة من طالبات جامعة نجران، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ٥٨٢ طالبة من جامعة نجران، وتوصلت نتائج الدراسة إلى

وجود علاقة إرتباطية موجبة دال إحصائياً بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية، وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) للطفو الأكاديمي على الرفاهية النفسية، كما تؤثر (الكفاءة الذاتية) تأثيراً إيجابياً كمتغير وسيط على العلاقة بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية.

وفي إطار العلاقة بين الضغوط النفسية والهناء النفسي هدفت دراسة علياء رجب السحيمي (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين الهناء النفسي والضغط النفسية، كما هدفت إلى التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات بالجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) عضوة من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعات المصرية من السيدات المتزوجات، بواقع (٩٧) مدرس مساعد، و (٨٣) مدرس، وكشفت النتائج أنه توجد علاقات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الهناء النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) والضغط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما أن الضغوط النفسية تسهم في التنبؤ بالهناء النفسي لدى عينة الدراسة.

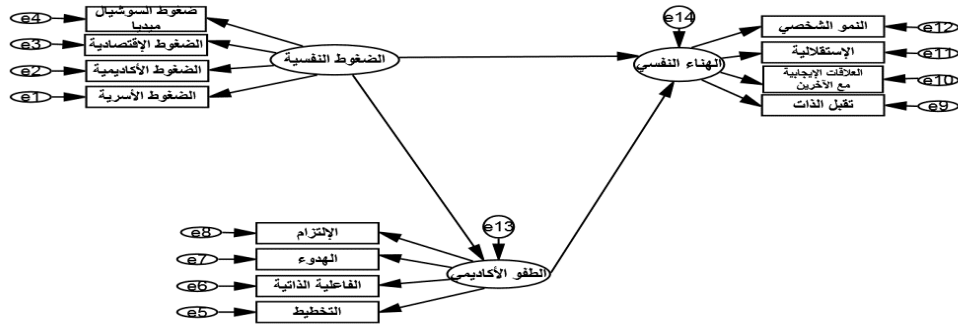
فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات والبحوث السابقة الخاصة بمتغيرات البحث، تم صياغة فروض البحث على النحو الآتي:

١. تشكل المتغيرات الضغوط النفسية كمتغير مستقل والطفو الأكاديمي كمتغير وسيط والهناء النفسي كمتغير تابع نموذجاً بنائياً يوضح العلاقات بين هذه المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. يوجد تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية كمتغير مستقل على الطفو الأكاديمي كمتغير تابع لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. يوجد تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للطفو الأكاديمي كمتغير مستقل على الهناء النفسي كمتغير تابع لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٤. يوجد تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية كمتغير مستقل على الهناء النفسي كمتغير تابع لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٥. يوجد تأثير غير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية كمتغير مستقل على الهناء النفسي كمتغير تابع من خلال الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

النموذج البنائي المفترض للعلاقات بين متغيرات البحث:

إفترضت الباحثة نموذجاً بنائياً لمتغيرات البحث (الطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي) وذلك في ضوء الأطر النظرية ونتائج الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت هذه المتغيرات كدراسة كل من عفاف عبداللاه عثمان (٢٠٢٢) ودراسة علياء رجب السحيمي (٢٠٢١) ودراسة (Hirvonen et al.(2019)، وشكل (٢) يوضح النموذج البنائي المفترض للعلاقات بين متغيرات البحث.



شكل (٢) النموذج البنائي المفترض للعلاقات بين الطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج الوصفي الإرتباطي، وذلك لملائمته لأهداف البحث والتي تهدف إلى التحقق من النموذج البنائي المفترض لمتغيرات البحث، وكذلك التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين هذه المتغيرات.

ثانياً: مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث في طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

ثالثاً: عينة البحث:

١- عينة حساب الخصائص السيكومترية: تكونت عينة الخصائص السيكومترية من (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثالث الثانوي بالمرحلة الثانوية بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ بمتوسط عمري قدره (١٦,٩)، وانحراف معياري قدره (٠,٦٣).

٢- العينة الأساسية: تكونت العينة الأساسية من ٣٧٤ طالباً وطالبة من طلاب الصف الثالث الثانوي بالمرحلة الثانوية بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، بمتوسط عمري قدره (١٧,٠٦)، وانحراف معياري قدره (٠,٦٧).

رابعاً: أدوات البحث:

اشتمل البحث الحالي على عدة أدوات وهي:

١- مقياس الطفو الأكاديمي (إعداد محمد يحيى ناصف، ٢٠١٨)

الخصائص السيكومترية لمقياس الطفو الأكاديمي: أولاً: صدق المقياس:

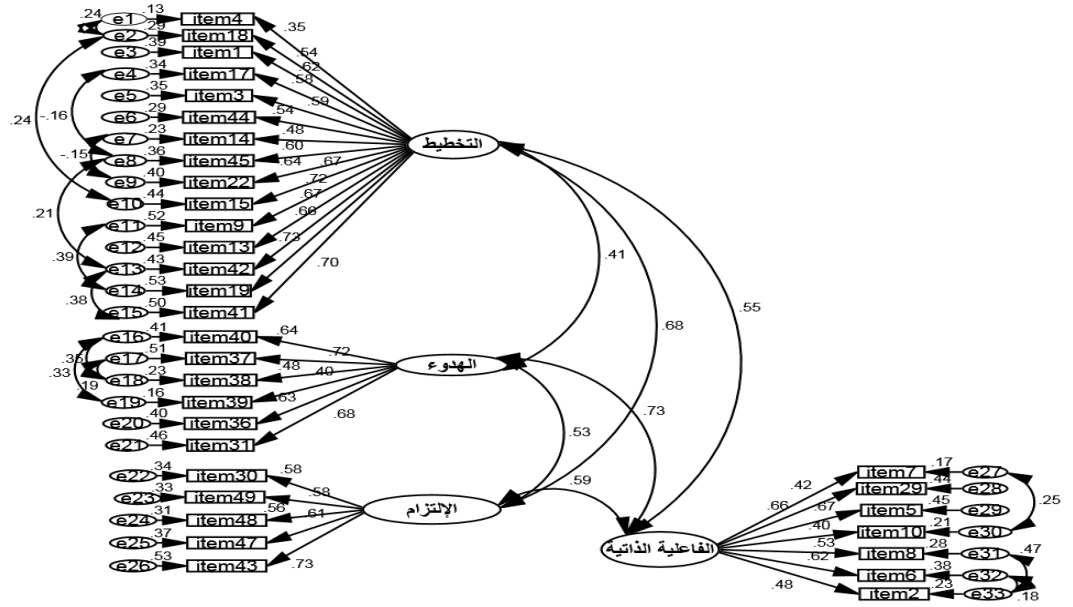
قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس الطفو الأكاديمي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي كما يلي:

أ- صدق التحليل العاملي الاستكشافي (EFA) لمقياس الطفو الأكاديمي:

استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي (EFA) بواسطة SPSS(V.18) بطريقة المكونات الأساسية، مع استخدام التدوير المتعامد (varimax)، وتم استخراج أربعة عوامل بقيم (الجزر الكامن) لها أكبر من 1,0، تضمنت العوامل الأربعة (44,107%) من حجم التباين الكلي في درجات أفراد العينة، وتراوحت تشبعات جميع المفردات على العوامل الأربعة من (0,336) إلى (0,780) فبلغت جميعها قيم مرضية من التشبع، وكانت قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة العوامل الأربعة (44,107%)، وقد تشبع على العامل الأول للمقياس (17) مفردة تقيس (التخطيط)، وتشبع على العامل الثاني (6) مفردات تقيس (الهدوء)، وتشبع على العامل الثالث (7) مفردات تقيس (الإلتزام)، وتشبع على العامل الرابع (7) مفردات تقيس (الفاعلية الذاتية).

ب- صدق التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لمقياس الطفو الأكاديمي:

أجرت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي لتأكد من البنية العاملية لمقياس الطفو الأكاديمي التي تم الحصول عليه من التحليل العاملي الاستكشافي، حيث تم في هذه الخطوة حذف المفردات رقم (24-27-34-46-50) ويظهر الشكل (3) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الطفو الأكاديمي وعوامله الأربعة.



شكل (٣) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الطفو الأكاديمي وعوامله الأربعة

وكانت مؤشرات المطابقة مقبولة وتشير إلى مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس الطفو الأكاديمي لبيانات عينة الخصائص السيكمترية وكانت المطابقة جيدة، كما كانت تشبعات المفردات على عواملها لمقياس الطفو الأكاديمي جيدة، حيث تراوحت درجة التشبع من (٠.٣٥) للمفردة رقم ٤ على بعد التخطيط إلى (٠.٧٣) للمفردة رقم ١٩ على بعد الهدوء وكذلك للمفردة رقم ٤٣ لبعء الإلتزام.

ثانياً: ثبات مقياس الطفو الأكاديمي:

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرو نباخ، لحساب الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل، وكانت جميع قيم معاملات ثبات ألفا كرو نباخ، للأبعاد وللمقياس ككل بلغت القيمة المحكية (٠,٧)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، ويمكن الإعتماد عليه.

ثالثاً: الإتساق الداخلي لمقياس الطفو الأكاديمي:

تم حساب الإتساق الداخلي لمقياس الطفو الأكاديمي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وفيما يلي جدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الطفو الأكاديمي

الفاعلية الذاتية		الإلتزام		الهدوء		التخطيط			
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر		
٢	**٠,٧١٤	٣٠	**٠,٦٩٣	٣١	**٠,٦٨٨	٤٥	**٠,٥٩٧	٤	**٠,٤٣٠
٦	**٠,٦٦٧	٤٣	**٠,٧٨٥	٣٦	**٠,٥٦٧	١٥	**٠,٦٩٩	١٨	**٠,٦١٦
٨	**٠,٧٠٩	٤٧	**٠,٦٥٠	٣٧	**٠,٧٥٤	٩	**٠,٦٨٨	١	**٠,٦٤٦
١٠	**٠,٦٠١	٤٨	**٠,٧٠٣	٣٨	**٠,٧٢٧	١٣	**٠,٧٢٥	١٧	**٠,٥٨٤
٥	**٠,٦٤٨	٤٩	**٠,٦٦١	٣٩	**٠,٦١٧	٤٢	**٠,٦٨٨	٣	**٠,٦٠٠
٧	**٠,٥٦٩			٤٠	**٠,٨١٧	١٩	**٠,٧٢٩	٤٤	**٠,٥٧٦
٢٩	**٠,٦٥٧					٤١	**٠,٧٤٤	١٤	**٠,٥٠٩
								٢٢	**٠,٦٥٩

ر: تشير إلى معامل الارتباط ** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير إلى مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس مع درجة العامل الذي تنتمي إليه، وبذلك فإن مقياس الطفو الأكاديمي يتميز بالصدق والثبات والاتساق الداخلي وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للإعتماد عليه.

٢- مقياس الضغوط النفسية: (إعداد الباحثة)

(أ) الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية.

(ب) مبررات إعداد المقياس:

- ندرة المقاييس الخاصة بطلاب المرحلة الثانوية ذلك من ناحية، ومن ناحية أخرى أن هذه المقاييس مضي عليها فترة من الزمن وأن الضغوط النفسية التي كان يتعرض لها طالب المرحلة الثانوية سابقاً تختلف عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب في الوقت الراهن، فكان لابد من مقياس يعبر بصورة أقرب إلى الواقع عن الضغوط النفسية التي يعاني منها طالب المرحلة الثانوية في الوقت الحالي.

(ت) خطوات إعداد المقياس:

١- قامت الباحثة ببناء المقياس من خلال الاطلاع على بعض الأدبيات والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الضغوط النفسية.

٢- الإطلاع على عدد من المقاييس التي تقيس الضغوط النفسية مثل استبيان الضغط النفسي لكريمان عويضة منشار (١٩٩٩)، مقياس الضغوط النفسية لمنى عبد الرازق أبو شنب (٢٠١٤)، مقياس الضغط النفسي لخرياش هدى وطوبال فطيمة (٢٠١٦).

٣- عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة الجامعة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية وذلك لإبداء آرائهم حول وضوح مفردات المقياس وكفائيتها، وملائمتها، وجاءت آرائهم حول إعادة صياغة بعض المفردات.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

أولاً: صدق المقياس:

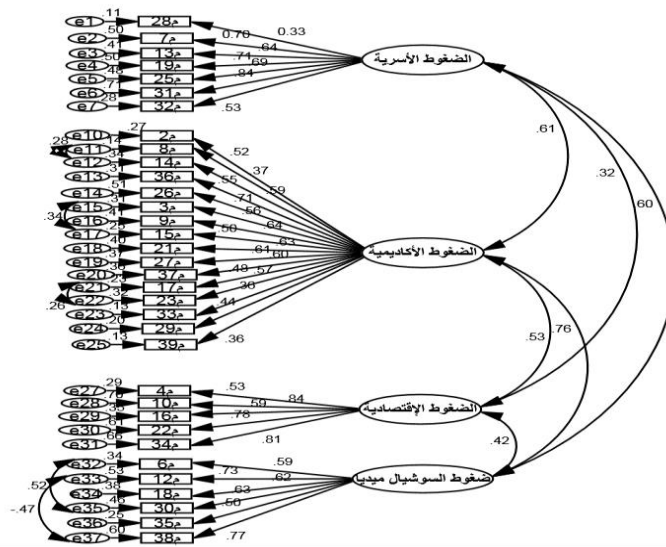
قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية باستخدام التحليل العاملي الإستكشافي والتوكيدي كما يلي:

أ- صدق التحليل العاملي الإستكشافي (EFA) لمقياس الضغوط النفسية:

استخدمت الباحثة التحليل العاملي الإستكشافي (EFA) بواسطة SPSS(V.18) بطريقة المكونات الأساسية، مع استخدام التدوير المتعامد (varimax)، وتم استخراج (٤) عوامل تضمنت هذه العوامل الأربعة (٤٢,٥١٢٪) من حجم التباين الكلي في درجات أفراد العينة، وتراوحت تشبعات جميع المفردات على العوامل الأربعة من (٠.٣١٤) إلى (٠.٨١٢) فبلغت جميعها قيم مرضية من التشبع، وكانت قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة العوامل الأربعة (٤٢,٥١٢٪)، وقد تشبع على العامل الأول للمقياس (١٧) مفردة تقيس (الضغوط الأكاديمية)، وتشبع على العامل الثاني (٩) مفردات تقيس (الضغوط الأسرية)، وتشبع على العامل الثالث (٦) مفردات تقيس (ضغوط السوشيال ميديا)، وتشبع على العامل الرابع (٥) مفردات تقيس (الضغوط الإقتصادية)،

ب- صدق التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لمقياس الضغوط النفسية:

أجرت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي لتأكد من البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية التي تم الحصول عليه من التحليل العاملي الإستكشافي والذي يتكون من أربعة عوامل، حيث تم في هذه الخطوة حذف المفردات رقم (٥، ٢٠، ٢٤) ويظهر الشكل (٤) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط النفسية وعوامله الأربعة



شكل (٤) نموذج التحليل العنقودي التوكيدي لمقياس الضغوط النفسية وعوامل الأربعة

وكانت مؤشرات المطابقة مقبولة وتشير إلى مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس الضغوط النفسية لبيانات عينة الخصائص السيكومترية وكانت المطابقة جيدة، كما كانت تشعبات المفردات على عواملها لمقياس الضغوط النفسية كانت جيدة، حيث تراوحت درجة التشعب من (٠.٣٣) للمفردة رقم ٢٨ على بعد الضغوط الأسرية إلى (٠.٨٤) للمفردة رقم ٣١ على بعد الضغوط الأسرية.

ثانياً: ثبات مقياس الضغوط النفسية:

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرو نباخ، لحساب الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل، وكانت جميع قيم معاملات ثبات ألفا كرو نباخ، للأبعاد وللمقياس ككل بلغت القيمة المحكية (٠,٧)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، ويمكن الاعتماد عليه.

ثالثاً: الإتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية:

تم حساب الإتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وفيما يلي جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الضغوط النفسية

الضغوط الأسرية		الضغوط الأكاديمية		الضغوط الاقتصادية		ضغوط السوشيال ميديا	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر

**،٦٣٢	٦	**،٦٨٦	٤	**،٤٩٦	٢٣	**،٦٥٧	٢	**،٧٣٣	٧
**،٧٢٢	١٢	**،٨٢٥	١٠	**،٦٨٨	٢٦	**،٥٨٣	٣	**،٦٨٢	١٣
**،٥٨٢	١٨	**،٦٨٩	١٦	**،٦٨٧	٢٧	**،٥٠٠	٨	**،٧٠٨	١٩
**،٧١٦	٣٠	**،٧٧٩	٢٢	**،٤٧٠	٢٩	**،٥٧١	٩	**،٧٧٣	٢٥
**،٧٣٥	٣٥	**،٨١٧	٣٤	**،٤٢٧	٣٣	**،٦٧٣	١٤	**،٤٨٦	٢٨
**،٦٩٦	٣٨			**،٥١١	٣٦	**،٦١٢	١٥	**،٧٨٧	٣١
				**،٧٣٣	٣٧	**،٥٠٧	١٧	**،٦٢٦	٣٢
				**،٤٥٨	٣٩	**،٥٦٣	٢١		

ر: تشير إلى معامل الارتباط ** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير إلى مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس مع درجة البعد الذي تنتمي إليه، وبذلك فإن مقياس الضغوط النفسية يتميز بالصدق والثبات والاتساق الداخلي وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للإعتماد عليه.

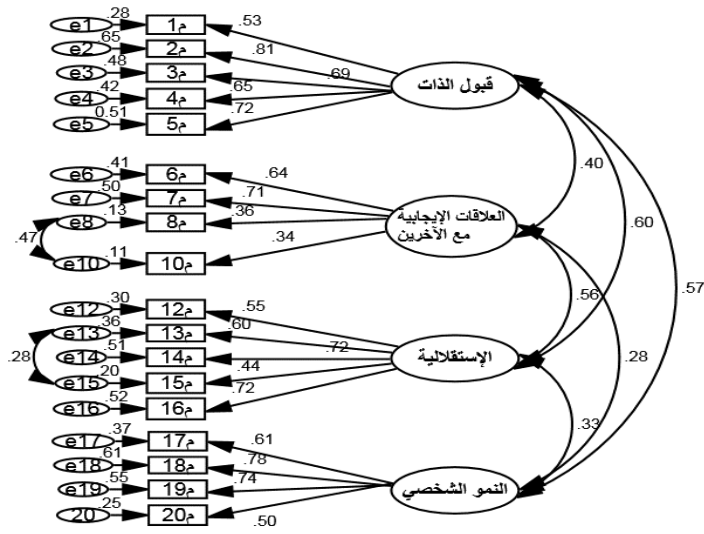
٣- مقياس الهناء النفسي (BSPWB-A) إعداد (Viejo et al., 2018) ترجمة وتعريب (إيناس محمد صفوت وآخرون، ٢٠١٩)

الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء النفسي في البحث الحالي:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس الهناء النفسي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي كما يلي:

أجرت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الهناء النفسي إعداد (Viejo et al., 2018) ترجمة وتعريب (إيناس محمد صفوت وآخرون، ٢٠١٩)، وذلك على عينة حساب الخصائص السيكومترية وذلك لتأكد من البنية العاملية لمقياس الهناء النفسي والذي يتكون من أربعة عوامل، حيث تم في هذه الخطوة حذف المفردات رقم (٩)، (١١)، ويظهر الشكل (٥) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الهناء النفسي وعوامله الأربعة.



شكل (٥) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الهناء النفسي وعوامله الأربعة

وكانت مؤشرات المطابقة مقبولة وتشير إلى مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس الهناء النفسي لبيانات عينة الخصائص السيكومترية وكانت المطابقة جيدة، كما كانت تشعبات المفردات على عواملها لمقياس الهناء النفسي جيدة، حيث تراوحت درجة التشعب من (٠.٣٤) للمفردة رقم ١٠ على بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين إلى (٠.٨١) للمفردة رقم ٢ على بعد قبول الذات.

ثانياً: ثبات مقياس الهناء النفسي:

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرو نباخ لحساب الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل، وكانت جميع قيم معاملات ثبات ألفا كرو نباخ، للأبعاد وللمقياس ككل بلغت القيمة المحكية (٠,٧)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، ويمكن الإعتماد عليه.

ثالثاً: الإتساق الداخلي لمقياس الهناء النفسي:

تم حساب الإتساق الداخلي لمقياس الهناء النفسي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وفيما يلي جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس

الهناء النفسي

النمو الشخصي		الإستقلالية		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		قبول الذات	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١٧	**٠,٧٢٤	١٢	**٠,٦٦٩	٦	**٠,٧٣٠	١	**٠,٦٩٦
١٨	**٠,٧٩٩	١٣	**٠,٧٦٥	٧	**٠,٧١٩	٢	**٠,٨٢٨
١٩	**٠,٧٩٧	١٤	**٠,٧٥٧	٨	**٠,٦٩٥	٣	**٠,٧٣٨
٢٠	**٠,٦٨١	١٥	**٠,٦٥٢	١٠	**٠,٦٥٥	٤	**٠,٧٥١
		١٦	**٠,٧١٧			٥	**٠,٧٨٣

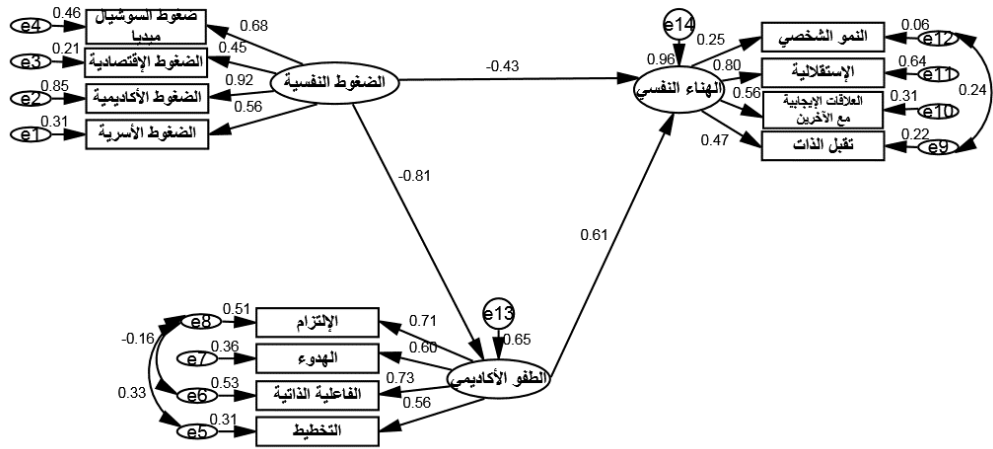
ر: تشير إلى معامل الارتباط ** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير إلى مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس مع درجة البعد الذي تنتمي إليه، وبذلك فإن مقياس الهناء النفسي يتميز بالصدق والثبات والاتساق الداخلي وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للإعتماد عليه.

نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول: والذي ينص على: تشكل المتغيرات الضغوط النفسية كمتغير مستقل والطفو الأكاديمي كمتغير وسيط والهناء النفسي كمتغير تابع نموذجاً بنائياً يوضح العلاقات بين هذه المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالتحقق من النموذج البنائي المفترض شكل (٢) للعلاقات بين الطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي وتأييده بواسطة بيانات عينة الأساسية باستخدام أسلوب نمذجة المعادلة البنائية من خلال برنامج (AMOS 22)، ويوضح الشكل (٦) النموذج البنائي النهائي لمتغيرات البحث الضغوط النفسية والطفو الأكاديمي والهناء النفسي وفقاً للتقديرات المعيارية.



شكل (٦) النموذج البنائي للضغط النفسية والطفو الأكاديمي والهناء النفسي وفقاً للتقديرات المعيارية.

وكانت مؤشرات المطابقة للنموذج البنائي كالتالي: مربع كاي المعياري (χ^2 / df) تساوي ٢,٩٣٢ وكان مؤشر حسن المطابقة (GFI) ٠.٩٤٥ وكان مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI) ٠.٩٠٩ وكان مؤشر حسن المطابقة الإقتصادي (PGFI) ٠,٥٦٩ وكان الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الإقتراب (RMSEA) يساوي ٠,٠٧ وكان مؤشر المطابقة المقارن (CFI) يساوي ٠,٩٤٣ وكان مؤشر المطابقة غير المعياري (TLI) ٠,٩٢٠ وكان مؤشر المطابقة المعياري (NFI) ٠.٩١٧ وكان مؤشر المطابقة المعياري التزايد (IFI) ٠,٩٤٤ وكان مؤشر المطابقة المعياري الإقتصادي (PNFI) ٠,٦٥٣، حيث نجد أن مؤشرات المطابقة مقبولة وأنه تم تأييد النموذج البنائي لطفو الأكاديمي والضغط النفسية والهناء النفسي بواسطة بيانات العينة الأساسية وكانت المطابقة جيدة.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على: يوجد تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية كمتغير مستقل على الطفو الأكاديمي كمتغير تابع لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب التأثيرات غير المباشرة لمتغيرات البحث وفقاً للنموذج البنائي لها، باستخدام Bootstrapping عند فترات ثقة ٩٥٪، وجدول (٥) يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية لمتغيرات البحث وفقاً للنموذج البنائي لها.

جدول (٥) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية لمتغيرات البحث وفقاً للنموذج البنائي لها (ن = ٣٧٤)

مستوى الدلالة	فترات الثقة للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ٩٥٪		CI95% للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية	التقديرات المعيارية (β)	قيمة P	القيمة الحرجة C.R.	خطأ القياس S.E.	التقديرات غير المعيارية	المتغير التابع	المتغير المستقل	نوع التأثير
	الحدود الدنيا	الحدود العليا									
دالة عند ٠,٠١	٠,٧٥٢-	١,٢٢٨-	٠,٠٠٦	٠,٨٠٨-	***	٧,٨٨١-	٠,١٢٤	٠,٩٧٨-	الطفو الأكاديمي	الضغط النفسية	مباشر
دالة عند ٠,٠٥	٠,٠٢٧-	٠,١٤٧-	٠,٠١٤	٠,٤٢٦-	٠,٠٠٣	٢,٩٥٠-	٠,٠٢٧	٠,٠٨٠-	الهناء النفسي	الضغط النفسية	مباشر
دالة عند ٠,٠١	٠,١٧٢	٠,٠٤٨	٠,٠٠٣	٠,٦٠٥	***	٣,٣٩٩	٠,٠٢٧	٠,٠٩٣	الهناء النفسي	الطفو الأكاديمي	مباشر
دالة عند ٠,٠١	٠,٠٤٦-	٠,١٧٠-	٠,٠٠٣	٠,٤٨٩-				٠,٠٩١-	الهناء النفسي	الضغط النفسية	غير مباشر عبر الطفو الأكاديمي

P<0,001

ويتضح من نتائج جدول (٥) وجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية على الطفو الأكاديمي

حيث كان تقدير التأثير = (-٠,٨٠٨) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وهذا يشير إلى كلما تعرض

الطالب إلى ضغوط نفسية قلت قدرته على الطفو الأكاديمي، مما يشير إلى صحة الفرض الثاني.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على: يوجد تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للطفو الأكاديمي كمتغير مستقل

على الهناء النفسي كمتغير تابع لدى طلاب المرحلة الثانوية.

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للطفو الأكاديمي على الهناء النفسي

حيث كان تقدير التأثير = (٠,٦٠٥) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما يشير إلى صحة الفرض الرابع.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع: والذي ينص على: يوجد تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية كمتغير مستقل

على الهناء النفسي كمتغير تابع لدى طلاب المرحلة الثانوية.

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية على الهناء النفسي حيث

كان تقدير التأثير = (-٠,٤٢٦) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، مما يشير إلى صحة الفرض الخامس.

خامساً: نتائج الفرض الخامس: والذي ينص على: يوجد تأثير غير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية

كمتغير مستقل على الهناء النفسي كمتغير تابع من خلال الطفو الأكاديمي وسيط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود تأثير غير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية على الهناء النفسي حيث كان تقدير التأثير = (-٠,٤٨٩) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما يشير إلى صحة الفرض السادس.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

فيما يتعلق بالفرض الأول يتضح من نتائج البحث أن النموذج البنائي النهائي للضغط النفسية والطفو الأكاديمي والهناء النفسي، تمثل فيه الضغوط النفسية (كمدخلات) متغير كامن له أربعة متغيرات مشاهدة هي (الضغوط الأسرية- الضغوط الأكاديمية- الضغوط الاقتصادية- ضغوط السوشيال ميديا)، ويمثل متغير الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط كامن له أربع متغيرات مشاهدة هي (التخطيط- الهدوء- الإلتزام- الفاعلية الذاتية)، ومتغير الهناء النفسي (كمخرجات) متغير كامن له أربعة متغيرات مشاهدة هي (تقبل الذات- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الإستقلالية- النمو الشخصي)، وكان هناك تأثيرات مباشرة سالبة للضغط النفسية كمتغير مستقل على متغيرات الطفو الأكاديمي، والهناء النفسي كمتغيرات تابعة، وكان هناك تأثيرات مباشرة للطفو الأكاديمي كمتغير مستقل على متغير الهناء النفسي كمتغير تابع، كما كان هناك تأثيرات غير مباشرة للضغط النفسية على متغير الهناء النفسي كمتغير تابع من خلال الطفو الأكاديمي كمتغير مستقل.

وفيما يتعلق بالفرض الثاني أشارت نتائج البحث إلى وجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية على الطفو الأكاديمي، وهذا يعني أنه كلما زادت الضغوط النفسية التي يتعرض إليها الطالب سواء كانت ضغوط أسرية أو ضغوط أكاديمية أو ضغوط مادية أو ضغوط يتعرض لها من السوشيال ميديا كلما قلت قدرته على مواجهة التحديات والصعوبات الأكاديمية التي تواجهه بصفة يومية حيث كان تقدير التأثير = (-٠,٨٠٨) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه موراى من أن الضغط هو القوة التي تعترض الفرد فتقيده أو تؤذيه في بيئته (جابر عبد الحميد جابر، ١٩٩٠، ٢١٩)

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه دراسة Hirvonen et al. (2019, 101) أن الطفو الأكاديمي قد يساهم في التقييم الأولي للطلاب لما إذا كان يُنظر إلى الموقف على أنه تهديد، وبالتالي ما إذا كان من المحتمل أن يثير مشاعر الضغط، وبالتالي، من المتوقع أن يكون الطفو الأكاديمي العالي مرتبطاً بمستوى منخفض من ضغوط المدرسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Puolakanaho et al. (2019) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة بصفة عامة انخفاضاً ذا دلالة إحصائية في أعراض الضغط الكلي وزيادة في الطفو الأكاديمي، كما تتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة فاطمة عبد الرحمن الطيب (٢٠٢٠) حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين ابعاد الضغوط النفسية ودرجتها الكلية وفاعلية الذات.

وفيما يتعلق بالفرض الثالث يوجد تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للطفو الأكاديمي على الهناء النفسي حيث كان تقدير التأثير = (0,605) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01، وهذا يشير إلى كلما زادت قدرة الطالب على الطفو الأكاديمي كلما زاد هناءه النفسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أهمية الهناء النفسي تتمثل في كونه عنصراً مهماً في التعليم حيث يرتبط بنتائج التعليم إيجابياً، وحيث أن قدرة الطالب على مواجهة الصعوبات والتحديات الدراسية هي عنصر مهم في تحديد تقدمه الدراسي وهو ما يعرف بالطفو الأكاديمي، لذا فإن قياس الطفو الأكاديمي لدى الطلاب يعتبر أحد الأساليب الفعالة لتصور وفهم هنائهم النفسي وبقائهم في سياق التعليم (عفاف عبد اللاه عثمان، 2022، 107).

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة وفاء رشاد راوي (2021، 469) والتي أشارت إلى أن الطالبة عندما تتمكن من مجابهة الشدائد والضغط الدراسية وإجتيانها والنهوض والإرتقاء في إطارها تتحقق لها ملامح الهناء في الحياة والرضا عن الحياة وتنعم براحة البال.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عفاف عبد اللاه عثمان (2022) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبه دال إحصائياً بين الطفو الأكاديمي والهناء النفسي، كما أشارت إلى وجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً عند مستوى (0.01) للطفو الأكاديمي على الهناء النفسي.

وفيما يتعلق بالفرض الرابع أشارت نتائج البحث إلى وجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للضغط النفسية على الهناء النفسي حيث كان تقدير التأثير = (-0,426) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0,05، وهذا يشير إلى كلما تعرض الطالب إلى ضغوط نفسية قل هناءه النفسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب تؤثر سلبياً على هناءه النفسي، فمن الطبيعي أي أن كان الشخص عندما يتعرض للضغوط النفسية فإن ذلك يؤثر بشكل مباشر على هناءه وصحته النفسية والعكس صحيح فكلما قلت الضغوط النفسية كلما ظهر ذلك على صحته وهناءه النفسي.

وهذا ما أشارت إليه النظرية السلوكية من أن النتائج السلوكية والنفسية التي تنتج عن الضغوط تحدث بواسطة السلوك ومدى تأثيره بنمط سلوك الفرد المعتاد (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2011، 19-20).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Chen, Wong, Ran, & Gilson (2009) والتي أشارت إلى أن الهناء النفسي له علاقة سلبية بالضغط، كما تتفق مع نتائج دراسة Klainin-Yobas, Vongsirimas, Ramirez, Sarmiento, & Fernandez (2021) والتي أشارت إلى أن الضغوط مؤشراً هاماً للهناء النفسي، كما اتفقت مع نتائج دراسة (Anand & Nagle (2016) والتي أشارت أن الضغوط المدركة كانت لها علاقة سلبية كبيرة مع جميع الأبعاد الستة للهناء النفسي وفقاً لمقياس رايف، كما جاءت الضغوط المدركة لتكون أحد المساهمين الرئيسيين في الهناء النفسي.

وأشارت نتائج دراسة (Padiapati & Livani, 2017) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط المدركة والهناء النفسي لدى الطلاب الهنود والأجانب.

كذلك اتفقت مع نتائج دراسة علياء رجب السحيمي (٢٠٢١) والتي أشارت إلى وجود علاقات سلبية دالة بين الهناء النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) والضغط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما أشارت إلى أنه يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الضغوط النفسية، كذلك تتفق مع نتائج دراسة Heizomi, Allahverdipour, Hejazi, Jafarabadi, & Shirazi (2018) والتي أشارت إلى ارتباط المستويات المنخفضة من الضغوط بهناء نفسي أفضل.

وفيما يتعلق بالفرض الخامس يوجد تأثير غير مباشر سالب دال إحصائياً للضغوط النفسية على الهناء النفسي حيث كان تقدير التأثير = (-٠,٤٨٩) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وذلك من خلال الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط جزئي لأن الطفو الأكاديمي لم يحمل كل تأثير الضغوط النفسية على الهناء النفسي، حيث أنه كان تقدير التأثير المباشر للضغوط النفسية على الهناء النفسي = (-٠,٤٢٦) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وحيث أنه إذا كان التأثير المباشر له دلالة والتأثير غير المباشر له دلالة ذلك يجعل وساطة المتغير الوسيط وساطة جزئية (محمد حبشي حسين، ٢٠٢٠، ٣٠ يناير).

وفي هذا الصدد تشير دراسة (Chen et al. (2009, 337) أنه يجب تشجيع استراتيجيات المواجهة الإيجابية مثل المثابرة أو البحث عن طرق متنوعة لحل المشكلات للتعامل مع الصعوبات بين الطلاب، وأن ذلك له تأثير في الحفاظ على مستوى أفضل من الهناء النفسي والحد من مشكلة الصحة النفسية، كما أن هذه الإستراتيجيات تعمل بمثابة حاجز عند مستوى عالٍ من الضغوط لتقليل مشاكل الصحة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة (Åslund, Larm, Starrin, & Nilsson (2014) والتي أشارت إلى وجود تفاعلات كبيرة بين الضغوط المادية (أحد أبعاد الضغوط النفسية) والدعم الاجتماعي (أحد أبعاد الطفو الأكاديمي) فيما يتعلق بالهناء النفسي.

توصيات البحث:

- عقد دورات تدريبية يتم فيها تدريب الطلاب بمراحل التعليم المختلفة على كيفية مواجهة التحديات الأكاديمية التي تواجههم في حياتهم الدراسية والتغلب عليها.
- ضرورة الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية وذلك لما تسببه هذه المرحلة من ضغوطات نفسية.
- عقد دورات إرشادية لفئات المجتمع المختلفة تدور حول كيفية تقبل الذات وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين ومساعدتهم على تحديد أهدافهم في الحياة وكيفية تطوير ذاتهم مما ينعكس إيجابياً على هئائهم النفسي.
- عقد ندوات توعية لفئات المجتمع المختلفة توضح الآثار السلبية للضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد داخل مجتمعه وكيفية التعامل معها بإيجابية وطرق مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها.

البحوث المقترحة:

- إعداد برامج لتنمية الطفو الأكاديمي لدى طلاب المراحل الدراسية المختلفة وطلاب ذوي الهمم.
- إعداد برنامج قائم على أبعاد الهناء النفسي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية الهناء النفسي لدى فئات المجتمع المختلفة.

المراجع العربية والأجنبية:

أحمد عبد الملك أحمد، سعاد كامل قرني (٢٠١٧). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس - رابطة التربويين العرب*، (٨٥)،

<http://search.mandumah.com/Record/1114852> مسترجع من ٣٦٨ - ٣٢٩

أحمد بوزيان تيغزة (٢٠١٢). *التحليل العاملي الإستكشافي والتوكيدي*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

إيناس محمد صفوت، هانم أحمد سالم، رانيا محمد على (٢٠١٩). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس - رابطة التربويين العرب*، (١١٦)، ١٠٥-١٦٤. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1017584>

جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٠). *نظريات الشخصية*. القاهرة: دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع.

جيهان عثمان محمود، نرمين عوني محمد. (٢٠١٨). بروفيالات الضجر الدراسي والطفو الأكاديمي في علاقتها بالعبء المعرفي والرجاء والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*، (١٨) (٢)، ٣٤٩ - ٤٢٤.

<http://search.mandumah.com/Record/1009761> مسترجع من

خرباش هدى، طوبال فطيمة (٢٠١٦). بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. *مجلة تنمية الموارد البشرية*، (٢) ٧، ١-٢٤.

خضراوي نبيل (٢٠١٩). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج: دراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. *دراسات نفسية - مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية*،

<http://search.mandumah.com/Record/1019378> مسترجع من ١٢٨ - ١٠٠، (١٦)

زينب محمد الصفار (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى الموهوبين والعادين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت: دراسة مقارنة. *مجلة كلية التربية - جامعة بنها*، (١١٤) ٢٩، ٣٧٣ - ٤١٨. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/906099>

سامية عبد الحميد الفورتية، غزالة مصطفى الطيف (٢٠١٨) "أساليب المعاملة الوالدية، وعلاقتها بالضغط النفسي كما يدركها طلبة مرحلة الشهادة الثانوية في مدينة مصراته المركز. *مجلة التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية*، (٤)،

<http://search.mandumah.com/Record/1000198> مسترجع من ٦٦-٣١

سومية شكري محمود، أمل محمد زايد (٢٠٢٢). الاسهام النسبي لكفايات التعلم الاجتماعي الوجداني وبعض المتغيرات الديمجرافية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلبة المدارس الثانوية العامة ومدارس المتفوقين للعلوم والتكنولوجيا STEM. *مجلة التربية*، ١(١٩٣)، ١٢٩ - ١٧٣. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1275016>

عبان عبد القادر (٢٠٢١، ١١ أغسطس). التحليل العاملي الإستكشافي EFA [ملف فيديو]. تم الإسترجاع من

<https://www.youtube.com/watch?v=KmLXZPEYPJk>

عفاف عبد اللاه عثمان (٢٠٢٢). النمذجة البنائية بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات الجامعات. *مجلة العلوم الإنسانية والإدارية*، (٢٦)، ١٠٢ - ١٢٥. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1266412>

علياء رجب السحيمي (٢٠٢١). الضغوط النفسية والشفقة بالذات كمنبئات بالهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم المتزوجات بالجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٣٢(١٢٦)، ١٣٥ - ٣٧٤. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1251620>

فاطمة عبد الرحيم النوايسة (٢٠١١). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

فاطمة كمال محمد (٢٠٢٢). فاعلية برنامج مقترح في قضايا علم نفس السعادة باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس. *مجلة*

جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ٨(١٦)، ٣١٤ - ٤٧١. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1334984>

كريمان عويضة منشار (١٩٩٩). الضغط النفسي في علاقته بدافعتي الانجاز والتواد لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس*، س٧، ع١٠٤، ٣٥٤-٤١٤. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/41861>

محمد يحيى ناصف (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين النهوض والعزم الأكاديميين والنمو الإيجابي وأساليب التواصل الأسري لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحث التربوي*، ١٧(٣٣)، ٢٣-١٣٣. مسترجع من

<https://doi.org/10.21608/ncerd.2018.195615>

منى عبد الرازق أبو شنب (٢٠١٤). مستوى الطموح وعلاقته بالضغط النفسية وفاعلية إدارة الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. *مجلة كلية التربية جامعة المنوفية*، ٢٩(٢)، ٦٥ - ١١١. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/703069>

وفاء رشاد راوي (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. *مجلة كلية رياض الأطفال بجامعة بورسعيد*، (١٨)، ٣٩٢-٥٠٠. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1150772>

- Anand, K., & Nagle, Y. K. (2016). Perceived stress as predictor of psychological well-being among Indian Youth. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 211-217.
- Åslund, C., Larm, P., Starrin, B., & Nilsson, K. W. (2014). The buffering effect of tangible social support on financial stress: influence on psychological well-being and psychosomatic symptoms in a large sample of the adult general population. *International journal for equity in health*, 13(85), 1-9. <http://www.equityhealthj.com/content/13/1/85>
- Chen, H., Wong, Y. C., Ran, M. S., & Gilson, C. (2009). Stress among Shanghai university students: The need for social work support. *Journal of Social Work*, 9(3), 323-344. DOI: 10.1177/1468017309334845
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Hejazi, S.B., Jafarabadi, M.A., & Shirazi, A. (2018) Factors Associating Perceived Stress and Psychological Well-being among Iranian Female Adolescents. *International Journal of Depression and Anxiety*, 1(1), 1-6. <https://pdfs.semanticscholar.org/9d2b/3b1ebb3476ac08efecad14b9b833040d3327.pdf>
- Hirvonen, R, Yli-Kivisto, L, Putwain, DW, Ahonen, T and Kiuru, N (2019) School-related stress among sixth-grade students - associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, 70, 100-108. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.01.012>
- Keys, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022. DOI: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Klainin-Yobas, P., Vongsirimas, N., Ramirez, D. Q., Sarmiento, J., & Fernandez, Z. (2021). Evaluating the relationships among stress, resilience and psychological well-being among young adults: a structural equation modelling approach. *BMC nursing*, 20(119), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00645-9>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic Buoyancy: Towards an Understanding of Students' Everyday Academic Resilience. *Journal of School Psychology*, 46, 53-83. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353-370. <https://doi.org/10.1080/03054980902934639>



- Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A., & Marsh, H. W. (2010). Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: do the '5Cs' hold up over time?. *The British journal of educational psychology*, 80, 473–496. <https://doi.org/10.1348/000709910X486376>
- Martin, A.J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-282. DOI: 10.1002/pits.20149
- Padiapati, S., & Livani, A. (2017). A Study on Coping Humor, Perceived Stress and Well-Being among Foreign and Indian Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 5-17. DOI: 10.25215/0501.021
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J. S., Hirvonen, R., Eklund, K. M., ... & Kiuru, N. (2019). Reducing stress and enhancing academic buoyancy among adolescents using a brief web-based program based on acceptance and commitment therapy: a randomized controlled trial. *Journal of youth and adolescence*, 287-305. Advance online publication <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10964-018-0973-8.pdf?pdf=button>
- Putwain, D. W., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping?. *Anxiety, stress, and coping*, 25(3), 349–358. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.582459>
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35-55. doi:10.1177/016502548901200102
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychology and aging*, 6(2), 286-295. doi:10.1037/0882-7974.6.2.286
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83, 10-28. DOI: 10.1159/000353263
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Tarbetsky, A. L., Martin, A. J., & Collie, R. J. (2017). Social and emotional learning, social and emotional competence, and students' academic outcomes: The roles of psychological need satisfaction, adaptability, and buoyancy. In Frydenberg, E., Martin, A.J., & Collie, R.J. (eds.), *Social and Emotional Learning in Australia and the Asia-Pacific* (pp. 17-37). Springer, Singapore. DOI 10.1007/978-981-10-3394-0_2
- Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International journal of environmental research and public health*, 15, 2325, 1-22. DOI: 10.3390/ijerph15102325