



عنوان البحث: بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الباحثة: دينا محمد مرسى
مرسى



جامعة مدينة السادات
كلية التربية
قسم علم النفس

بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث مستل من رسالة مقدمة إكمالاً للحصول علي درجة الماجستير في
التربية (صحة نفسية)

إعداد

دينا محمد مرسى مرسى

إشراف

الدكتورة

رحاب سمير طاحون

مدرس بقسم علم النفس

كلية التربية

جامعة مدينة السادات

الأستاذ الدكتور

حسام السيد عوض

أستاذ التربية الخاصة المساعد ووكيل

كلية علوم ذوى الإعاقة والتأهيل لشئون

التعليم والطلاب

كلية علوم ذوى الإعاقة والتأهيل

جامعة الزقازيق

١٤٤٤هـ - ٢٠٢٣م

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الحالي إلي الكشف عن مدى إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات والضمود الأكاديمي وأساليب التفكير، والكشف الفروق في الهناء النفسي في ضوء الإختلافات في النوع (ذكر-أنثي) والتخصص الدراسي (علمي-أدبي) والتفاعل الثنائي بينهما. وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي بعمر زمني يتراوح ما بين (١٥-١٧) عاماً. وتم تطبيق أدوات البحث وهي مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff 2003a) ترجمة رحاب سمير (٢٠٢٠) ومقياس الضمود الأكاديمي إعداد (Cassidy 2016) ترجمة يسرا شعبان (٢٠١٩) وقائمة أساليب التفكير إعداد (Sternberg & Wagner 1992) ترجمة وتقنين عبد المنعم الدريد وعصام الطيب (٢٠٠٤) ومقياس الهناء النفسي إعداد (Springer & Hauser 2006) ترجمة وتعريب السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠). وأسفرت نتائج البحث عن إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات وبُعدى (المثابرة، والتأمل والتكيف لطلب المساعدة) من أبعاد الضمود الأكاديمي وأسلوب التفكير الخارجي. كما أظهرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والأنثى علي مقياس الهناء النفسي لصالح الطلاب، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في مقياس الهناء النفسي ترجع إلي الإختلاف في التخصص (علمي-أدبي)، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في مقياس الهناء النفسي ترجع إلي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص. ويوصي البحث بضرورة تصميم برامج إرشادية لتنمية مستوى الهناء النفسي لدى الطلاب بالمراحل التعليمية المختلفة بوجه عام والمرحلة الثانوية بشكل خاص.

الكلمات المفتاحية: الهناء النفسي - الشفقة بالذات - الضمود الأكاديمي - أساليب التفكير

Abstract

The current research aimed to reveal the extent to which psychological well-being may be predicted by self-compassion, academic resilience, thinking styles, and to reveal the differences in psychological well-being in the light of differences in gender (male-female) and academic specialization (scientific-literary) and the bilateral interaction between them. The study participants were (300) male and female students in the second year of secondary school students with a chronological age ranging between (15-17) years. and the study instruments were Self-compassion scale prepared by Neff (2003a) translated by

Rehab Samir (2020) and Academic Resilience Scale prepared by Cassidy (2016) translated by Yusra Shaaban (2019) and the list of thinking styles prepared by Sternberg & Wagner (1992) translated and technicalized by Abdel Moneim El-Dardir and Essam El-Tayeb (2004) and the Psychological Well-Being Scale prepared by Springer & Hauser (2006) translated by Muhammad Abu Hashem (2010). The results of the research revealed the possibility of predicting psychological well-being through self-compassion, and two dimensions (perseverance, and reflecting and adaptive help-seeking) of the dimensions of academic resilience, and external thinking style. and there are statistically significant differences between the average scores of males and females on the psychological well-being scale in favor of male students, and there are no statistically significant differences between the average scores of male and female students on the psychological well-being scale due to the difference in specialization (scientific-literary). As well as There are also no statistically significant differences between the average scores of male and female students in the psychological well-being scale due to the bilateral interaction between gender and specialization. The study recommends the necessity of designing guidance programs to develop the level of psychological well-being among students at different educational levels in general and the secondary stage in particular.

key words: Psychological Well-Being - Self-compassion - Academic resilience - Thinking styles

أولاً: مقدمة

نالت مرحلة الثانوية العامة اهتمام كثير من الباحثين في علم النفس والتربية حيث يشهد الطلاب بهذه المرحلة الكثير من التغيرات التي يمرون بها أثناء دراستهم وتغيرات علي الصعيد النفسي وكثيراً من الإضطرابات السلوكية والاجتماعية ، كما تتحدد بها معالم شخصيتهم المستقبلية ، والتعليم الثانوي يهدف إلي تهيئة شخصية الطلاب للمشاركة في تطوير المجتمعات ومواجهة الحياة العملية وتنمية شعورهم بالمسؤولية تجاه أنفسهم ودراساتهم ومجتمعهم.

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً في البحث عن الأسباب التي تجعل بعض الأفراد أكثر هناء نفسياً عن الآخرين والمصادر التي تؤثر علي سعادتهم من الزاوية الفلسفية إلي النواحي التجريبية في علم النفس ، لما للهناء النفسي من أهمية فهو من أهم العوامل المسهمة في تحقيق الصحة النفسية الإيجابية للأفراد ولكل طالب الحق في التمتع بالهناء النفسي فهي تمدد بالصحة النفسية والجسمية والتعلم الجيد والقدرة علي مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة والصمود اتجاهها (Iren & Arild, 2018,39) .

وقد عُرفُ الهناء النفسي بأنه مجموعة من المؤشرات السلوكية والإنفعالية الدالة علي شعور الفرد بالعديد من المشاعر الجيدة كالشعور بالسعادة والإيجابية ، ورضاه عن نفسه وعن حياة بشكل عام (Ryff,2014,11).

إن الأفراد الذين يتمتعون بالهناء النفسي يكون لديهم شعور إيجابي بحسن الحال ، والقدرة علي الإعتماد علي أنفسهم وتنظيم شئون حياتهم، ويكون لديهم هدف بالحياة يسعون لتحقيقه، وعلي المستوي الإجتماعي القدرة علي بناء علاقات إيجابية مبنية علي الدفاء مع الآخرين، ويدعم ذلك دراسة يحيي محمود (٢٠١٨) التي أشارت إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوي مرتفع من الهناء النفسي يشعرون بالسعادة على المستوي الشخصي والإجتماعي والرضا عن علاقاتهم الإجتماعية والقدرة على تقبل الحياة بنوع من الإنفتاح.

وبناء عليه فقد وجب الإهتمام بالهناء النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية لأنهم عرضة للمشكلات النفسية في حال عجزهم عن مواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجههم في هذه المرحلة فهم بحاجة إلي التخفيف من أثر الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها ، فالهناء النفسي هو أهد المتغيرات الهامة لمقاومة الأثار السلبية التي يمرون لها.

وينظر إلي الشفقة بالذات علي أنها عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية للفرد، فهي وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الإنتباه إليها والأهتمام بها، واللفظ أو الرفقة بها ، وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بالخبرات غير السارة التي يمكن أن تؤثر في حال تطورها علي قدرته علي متابعة حياة بشكل طبيعي ، وتعرضة للإحساس بالمعاناة والألم (Neff & Lamb,2009 ,864).

أشار (Neff & McGehee (2010 , 225: 250) أن الأفراد المشفقين بذاتهم أكثر مرونة وإنفتاح علي الخبرات ويتعاملون مع المشكلات بعقلانية ، كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة والتفاؤل والشخصية الناضجة ، فالأفراد المشفقين بذاتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو فشل قد ينظرون إلي أنفسهم نظرة تفهم وإنسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم . ويدعم ذلك دراسة رحاب سمير (٢٠٢٠) التي أوصت بضرورة دراسة متغير الشفقة بالذات علي مختلف المراحل التعليمية لما له من اثر قوي علي هناء الأفراد.

فالصمود الأكاديمي هو القدرة على مواجهة العثرات والتحديات والضغوط والمشاكل الدراسية بوصفها جزءا من الحياة الأكاديمية، وكذلك هو قدرة الطلاب على النجاح في التغلب على الصعاب والتحديات المتمثلة في ضعف الأداء الأكاديمي، وضعف المنافسات بين الطلاب، وضغط الوقت، وصعوبة المهام التي تواجههم أثناء مسارهم الدراسي (Martin& Marsh, 2009) ، ومن هنا تكمن أهمية الصمود

الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية لما يعانيه هؤلاء الطلاب في هذه المرحلة من ضغوطات كثيرة لذا يعتبر من أهم المتغيرات التي تظهر أهميته في توجيه حياة طلاب المرحلة الثانوية وتأثيره في التوجهات المستقبلية لهم، ويدعم ذلك دراسة (سعاد كمال واحمد عبد الملك، ٢٠١٧) التي رأت أن الصمود الأكاديمي له تأثير كبير علي مستقبل الطلاب الأكاديمي حيث يرجع له نجاح طلاب دون غيرهم في مواجهة الضغوطات التي تواجههم.

وبالنظر إلى أساليب التفكير تجد أنها يتم اعتبارها من المفاهيم التي حازت قدراً كبيراً من الاهتمام من قبل الباحثين في مجال علم النفس المعرفي وذلك لإعتقاد الباحثين أن هذا المفهوم يربط بين المجال المعرفي والوجداني (Sternberg, 1997)، لكونها المسئولة عن طرق الفرد المفضلة في توظيف قدراته وإكتساب معارفه وتنظيم أفكاره والتعبير عنها لما يتلائم مع المهام والمواقف التي تعترضه .
ونظراً لأهمية أساليب التفكير أوصت دراسة أسماء محمود وآخرون (٢٠١٧) بالاهتمام بالكشف عن اساليب التفكير لدى الطلاب وخصوصاً طلاب المرحلة الثانوية وضرورة تضمين المناهج مشاكل ومواقف تعليمية تدعو لإستخدام التفكير بأساليب المختلفة.

ثانياً: مشكلة البحث

يعاني طلبة المرحلة الثانوية من العديد من المشكلات والضغوط لما لهذه المرحلة من أهمية ففيها يتحدد مصيرهم المهني ، كما تسبب توقعات الأهل لأبنائهم في زيادة هذه الضغوط حيث يأملون بأن يحقق أبنائهم النجاح الباهر والمتميز وأن يحصلون علي أعلى الدرجات ، وما يعاني منه الطلبة أيضاً من ضغوط بالمدرسة من قبل المعلمين وتنافس الاقران ، والرغبة في زيادة مستوى التحصيل الدراسي كل ذلك يساهم في شعور الطلبة بالقلق والتوتر وبمستويات منخفضة من السعادة والتفؤل.
وبالنظر إلي الهناء النفسي في مرحلة المراهقة نجد أنه من أهم المتطلبات الأساسية للأفراد حيث أكدت دراسة (Steven 2000) علي أهمية هذه المرحلة في تشكيل وتنمية الشعور بالهناء النفسي للطلاب ، فهو من أهم المفاهيم التي أرتبطت بحل المشكلات والسعادة وارتفاع الصحة العقلية والنفسية ، كما أشارت العديد من الدراسات لأهميته حيث أشارت سها عبد الوهاب (٢٠٢٠) إلي الهناء النفسي بإعتبارة من المتغيرات التي لها دور في زيادة قدرات وامكانيات الفرد الإيجابية فيعني شعور الفرد بالإرتياح النفسي والذهني والبعد عن القلق والضغوط اليومية التي تأخذ من تفكير الفرد وتؤثر علي مستوي إنجازاته وتحقيقه لإهدافه وطريقة تعامله مع الآخرين، كما أوصت دراسة علي ثابت (٢٠١٩) بإقامة ندوات تعريفية عن الهناء النفسي حتي يتسني للعاملين في الحقل التعليمي بتنمية مكوناتها الستة لدي التلاميذ في المراحل التعليمية المختلفة. كل ذلك لفت إنتباه الباحثة إلي أهمية متغير الهناء النفسي للطلبة بالمرحلة الثانوية لما له من أهمية في خفض مستويات القلق والإكتئاب ومختلف الضغوط

والمشاعر السلبية وإرتباطة بمختلف المشاعر الإيجابية كما أشارت الدراسات ، لذا ستستخدمه الباحثة في موضوع باحثها الحالي والبحث في إمكانية وجود متغيرات نفسية أخرى تتنبئ به.

وبالنظر إلي العلاقة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي ، نجد ان الشفقة بالذات مصدر ومورد مهم للهناء النفسي ويدعم ذلك دراسة (Kyeong, 2013) التي تؤكد أن الشفقة بالذات مدخل بديلاً للهناء النفسي كما أنها أحد العوامل المنبئة بالهناء النفسي ، وكذلك دراسات أخرى تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي وذلك علي عينات مختلفة مثل بحث (Voon, et al., 2022) ، وبحث (هند خالد، ٢٠٢٢).

وفي إطار علاقة الصمود الأكاديمي بالهناء النفسي ، أشارت دراسة (Rutter, 1987) بأن الصمود من أهم العوامل المعززة للهناء فهو يجعل الطلاب يتمتعون بالهناء والرضا علي الرغم من الضغوط فالصمود يتضمن موارد شخصية مثل المشاعر الإيجابية التي تعمل كآليات وقائية تمكن الفرد من التغلب علي الضغوط ، كما نجد دراسات عديدة تناولت العلاقة بين الصمود الأكاديمي والهناء النفسي وذلك علي عينات مختلفة مثل بحث (محمد علي، ٢٠٢٣) ، وبحث (Cassidy, et al., 2023) والتي أتقت علي وجود علاقة إرتباطية بين الصمود الأكاديمي والهناء النفسي.

وفي إطار العلاقة بين أساليب التفكير لستيرنبرج والهناء النفسي نجد أن السعادة مستمدة من إدراك الفرد للموقف، وطريقة تفكيره فيه، إذ يرى علماء النفس المعرفيون أن بإمكان الفرد التحكم في مشاعره السلبية وزيادة شعوره بالسعادة من خلال تعلمه للأساليب والأنماط المعرفية المناسبة كتغيير طريقة إدراكه للأحداث السلبية والنظر للأمور بإيجابية (نادية جان، ٢٠٠٨) . كما اشارت نتيجة دراسة مصطفى قسيم وآخرون (٢٠١٥) انه معظم اساليب التفكير ترتبط إيجابياً بالشعور بالسعادة كما أوصت الدراسة بضرورة تعريف المعلمين ومعدّي المناهج وأولياء الأمور والمهتمين والطلبة أنفسهم بأساليب التفكير والاهتمام بها وخصوصاً تلك التي لها علاقة بالسعادة والعمل على تمهيتها لدى الطلبة. كما أشارت العديد من الدراسات إلي وجود علاقة إرتباطية بين أساليب التفكير لستيرنبرج والهناء النفسي مثل بحث (Estejabi, et al., 2013) ، وبحث (نداء سامر، ٢٠٢٢) التي بينت وجود علاقة ارتباطية بين أساليب التفكير لستيرنبرج والهناء النفسي. ويُلاحظ من خلال العرض السابق لبعض الدراسات والبحوث السابقة أنه لم يتعرض أي بحث أو أي دراسة منها إلى الكشف عن العلاقة بين كل تلك المتغيرات أو الكشف عن الإسهام النسبي لهذه المتغيرات في التنبؤ بالهناء النفسي ، وعليه تتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن السؤالين التاليين:

١. هل يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي واساليب التفكير

لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

٢. هل يوجد تأثير لكل من النوع (الذكور/الإناث) والتخصص الدراسي (علمي/ ادبي) والتفاعل الثنائي بينهما علي مقياس الهناء النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية عينة الدراسة ؟

ثالثاً : أهداف البحث

هدف البحث الحالي إلي :

١. الكشف عن إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء: الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي وأساليب التفكير لدى طلاب المرحلة الثانوية عينة البحث.

٢. الكشف عن الفروق في الهناء النفسي في ضوء الإختلافات في النوع (ذكور ، إناث) والتخصص الدراسي (علمي ، أدبي) والتفاعل الثنائي بينهما.

رابعاً : أهمية البحث

يمكن تحديد أهمية البحث الحالي علي النحو التالي :

١. الأهمية النظرية وتتمثل في الآتي :

• أهتم البحث الحالي بتوسيع الأدب السيكولوجي في الهناء النفسي من خلال التنبؤ به في ضوء المتغيرات الآتية (الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي و أساليب التفكير).

• ندرة الدراسات العربية والأجنبية - في حدود علم الباحثة- التي تناولت العلاقة بين أساليب التفكير والهناء النفسي .

٢. الأهمية التطبيقية وتتمثل في :

• قد تساهم نتائج البحث في لفت نظر القائمين بالمجال التعليمي والنفسي والتربوي إلي أهمية متغيرات الدراسة والإستفادة منها في بناء برامج إرشادية أو تدريبية.

خامساً : المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث

١. الهناء النفسي Psychological Well-Being

تتبنى الباحثة في البحث الحالي تعريف (Ryff, et al., (2006) للهناء النفسي بأنه "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يُرصد من خلال المؤشرات السلوكية التي تدل علي ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام , وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه التي هي ذات قيمه ومعني بالنسبه له، واستقلاليته في تحديد مسار حياته، واقامته علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها ، كما يرتبط الهناء النفسي بالإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية".

ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي قياس الهناء النفسي إعداد Springer & Hauser(2006) ترجمة وتعريب محمد السيد أبو هاشم (٢٠١٠).

٢. الشفقة بالذات Self-compassion

تتبنى الباحثة في البحث الحالي تعريف (Neff (2003a للشفقة بالذات التي ترجمته: رحاب طاحون (٢٠٢٠) وهو : "وسيلة تكيفية للذات عندما نفكر في أوجه القصور الشخصية أو مواقف الحياة الصعبة". وتتكون الشفقة بالذات من ستة أبعاد (اللفظ الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية، الحكم الذاتي، العزلة، الإفراط في التعريف). ويُقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff (2003a ترجمة رحاب طاحون (٢٠٢٠).

٣. الصمود الأكاديمي Academic Resilience

تتبنى الباحثة في البحث الحالي تعريف (Cassidy (2016 للصمود الأكاديمي الذي ترجمته: يسرا شعبان (٢٠١٩) وهو "القدرة علي التغلب علي الشدائد والمحن المزمنة أو الحادة والتي تمثل تهديداً أساسياً في تقدم الطلاب التعليمي ، وتقييم الطلاب من خلال إستخدامهم للطرق التي يمكن من خلالها تحسين أدائهم الأكاديمي". ويتكون الصمود الأكاديمي من ثلاثة أبعاد وهي (المثابرة، التأمل والتكيف لطلب المساعدة، التأثيرات السلبية والإستجابة الإنفعالية). ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Cassidy (2016 ترجمة يسرا شعبان (٢٠١٩).

رابعاً: أساليب التفكير Thinking styles

وتتبنى الباحثة في البحث الحالي تعريف سترنبرج لأساليب التفكير (Sternberg (1994 والذي عرف أسلوب التفكير بأنه: "طريقة الفرد المفضلة في التفكير عند أداء الأعمال ، وهو ليس قدرة ، إنما هو تفضيل لاستخدام القدرات ويقع بين الشخصية والقدرات (الشخصية - أساليب التفكير - القدرات)". وأساليب التفكير وفقاً لنظرية إستيرنبرج للتحكم العقلي الذاتي (١٣) أسلوباً هي (أسلوب التفكير الملكي، الهرمي، الأقلّي، الفوضوي، التشريعي، التنفيذي، الحكمي، العالمي، المحلي، المتحرر، المحافظ، الداخلي، الخارجي). ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في كل أسلوب على حدة من قائمة أساليب التفكير (Sternberg & Wagner,1992) الصورة القصيرة ترجمة وتقنين: عبد المنعم أحمد الدردير وعصام علي الطيب (٢٠٠٤).

سادساً : محددات الدراسة

١. المحددات الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث الحالي في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ .

٢. المحددات المكانية: تم تطبيق أدوات البحث الحالي في مدرستين في مدينة الباجور محافظة المنوفية هما (مدرسة الشهيد طيار محمد عادل شبل المشتركة ، ومدرسة الثانوية بنات الجديدة والمطورة).

٣. المحددات البشرية : حيث تكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي ، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين ١٥ إلي ١٧ عاماً بمتوسط عمري قدرة (١٦.١٤) وإنحراف معياري قدرة (٠.٤١) .

الإطار النظري

أولاً : الهناء النفسي

مفهوم الهناء النفسي:

يُعرف رياض سليمان وأحمد عباس (٢٠٢١،٢٠٢٢) الهناء النفسي بأنه "شعور إيجابي لدى الفرد يتحصل عليه نتيجة سعيه الجاد لتحقيق التميز والفضيلة وإنجاز أهداف ذات قيمة بالنسبة له ،ويمكنه من ذلك شعوره بتقبل ذاته وتقييم نفسه وحياته الماضية بشكل إيجابي، وإقامته علاقات طيبة مع الآخرين ،وقدرته علي تحديد ذاته، وعلي إداره عالمه من حوله بفعالية واعتقاده بأن حياته هادفة وذات معنى والإحساس بالنمو الشخصي المستمر" .

النماذج والنظريات المُفسرة للهناء النفسي

نموذج كارول رايف للهناء النفسي

حيث ركزت رايف علي الأداء النفسي الإيجابي والمشاعر الإيجابية في تعريفها للهناء النفسي ووضعت له ستة أبعاد أو مكونات وفيما يلي عرض لهذه الأبعاد :

١ . **الاستقلالية** : وتعني إحساس الفرد انه مستقل ومنفرد بنفسه وأنه يمتلك دوافع نابعه من داخله ، كما أنه لا يهتم لقوانين الجماعه ومعتقداتهم ويتصرف وفق ما يري أنه مناسب ووفق معايير الشخصية ولا يستجيب للضغوط الإجتماعية، ويُقيم نفسه بناء علي ما يري انه مناسب أي وفق قيمه ومعايير الخاصة فلا ينتظر تقييم الآخرين له (Ryff,1989,1071 ; Ryff & Singer, 2008, 24) .

٢ . **التمكن من البيئة والسيطرة عليها**: وتعني إحساس الفرد أنه هو المسئول عن تنظيم وإدارة حياته وأنه لديه من خبره والكفاءه لكيفيه الإستفادة من الفرص المحيطة وإستغلالها لكي يصل لإهدافه ،

وقدرته علي خلق بيئة مناسبة لظروفه والتحكم بها مع قدره علي تغييرها عن طريق الأنشطة الجسدية والعقلية ، والقدرة علي تحقيق الاهداف سواء الشخصية أو المهنية (Ryff & Singer, 2008, 24) .

٣. **النمو الشخصي** : يشير هذا البعد إلي وعي الفرد لقدراته وأمكاناته الشخصية وإيمانه بها وقدرته علي تطوير هذه القدرات بشكل مستمر وزياده فعاليته وكفائته الشخصية بطريقه تعكس مدي المعرفة الذاتية وإدراكه لمدي تحسنه وتطوره بمرور الوقت وكذلك مثابره الفرد وإصراره علي تحقيق أهدافه وقدرته علي الإنفتاح علي الخبرات الجديده (Ryff, 1989,1072) .

٤. **الهدف في الحياة** : يشير إلي قدره الفرد علي وضع وتحديد أهدافه في الحياه وكذلك إحساسه ان لديه ذلك الهدف والاتجاه ومن ثم شعوره بان لحياته هدف ومعني فهو يمتلك معتقدات وروى تعطي معني لحياته (Ryff & Singer, 2008, 23) .

٥. **قبول الذات** : يعبر هذا البعد عن إتخاذ الفرد لموقف إيجابي تجاه ذاته وشعوره بمشاعر إيجابيه كالرضا تجاه حياته الماضيه (Ryff & Singer, 2008, 21).

٦. **العلاقات الإيجابية مع الاخرين** : يشير هذا البعد إلي أن يجيد الفرد علاقاته الإجتماعية مع الاخرين وأن تقوم العلاقات بينه وبين من حوله علي الدفء والاخذ والعطاء وأن يتنازل الفرد في علاقاته هذه لكي لا يخسر هذه العلاقات ويتعلق هذا البعد بالإستفادة من الفرص التي تتيحها تلك العلاقات من اثار نفسية إيجابية كالإستمتاع والترويح عن نفس فالفرد كائن إجتماعي بحاجه إلي أن يشعر أنه ينتمي لغيره وان يكون موضع إهتمام من الآخرين (Ryff & Singer, 2008, 21) .

ثانياً : الشفقة بالذات

مفهوم الشفقة بالذات

أشار Muris & Petrocchi (2017,373) أن الشفقة بالذات هي "رعاية الفرد المعتدلة لنفسه، وأن يكون ودوداً نحوها عند مواجهة أوجه القصور الشخصية والعيوب والإخفاقات، والتي تتميز بقبول الألام أو أوجه القصور مع حضور الذهن بدلاً من تجنبها أو أنكارها".

النظريات والنماذج المفسرة للشفقة بالذات

النظريات الإنسانية

روادها روجرز (1969) Rogers، وماسلو (1968) Maslow، وأليس (1973) Ellis ، حيث وصف Rogers الشفقة بالذات بانها نظرة الفرد الإيجابية نحو ذاتة تظهر ذلك في إصدار الفرد تقييمات وقرارات إيجابية نحو ذاتة لذلك وجد روجرز أن موقف الفرد الإيجابي نحو ذاتة هدف العلاج المتمركز حول العميل وتكمن اهميته في انه يمنح الفرد ان يكون اكثر تقبل لذاته ووعي بها، فالهدف من العلاج هو مساعدة العميل علي نمو التعاطف الداخلي مع ذاتة والشفقة تجاة إستجابات المرء لتجارية. كما شدد

ماسلو (١٩٦٨) علي أهمية مساعدة الأفراد علي قبول ذاتهم واعترافهم بالفشل كشرط أساسي لنموهم ورأي أن السبب الرئيس لكثير من الإضطرابات النفسية هو خوف الفرد من معرفة نفسه وإندفاعاته وعواطفه وقدراته كخوف دفاعي ليحمي تقدير ذاته ،أما أليس (١٩٧٣) يري أن الشفقة بالذات تمنح الفرد قبول ذاته الغير مشروط ويفسر ذلك من وجهة نظره أن مفتاح الصحة النفسية هو أن يكون الفرد متسامح إتجاه أوجة قصورة (Neff,2003b,91).

وبناء علية يمكن القول بان النظريات الإنسانية تركز علي أهمية قبول الفرد لذاته ، وكذلك أن ينظم الفرد ذاته ويركها ويدرك الآخرين والمواقف بشكل موضوعي .

ثالثاً : الصمود الأكاديمي

مفهوم الصمود الأكاديمي

عرفته كل من رانيا شعبان وسالي نبيل (٢٠٢٠، ٢٢٣) بأنه " قدرة الطالب علي التوافق والتكيف الإيجابي والمثابرة والإصرار والأستمرار النجاح في الدراسة رغم ظروف الحياة الضاغطة والصعبة والعوائق التي تواجهه وتعيقة عن مواصلة تحصيله وأهدافه الأكاديمية " .

النماذج النظرية التي فسرت الصمود الأكاديمي

نموذج مورالس وتروتمان (Morales and Trotman (2011) لدورة الصمود الأكاديمي

لقد وضع (Morales and Trotman (2011, 18-19) نموذج يقومون من خلاله بتفسير عملية الصمود الأكاديمي ويتكون هذا النموذج من خمسة عمليات تدور حول الذكاء العاطفي وتسهم كل منها في الصمود الأكاديمي ، وسيتم عرض هذه العمليات :

العملية الأولى : تحديد الطالب لإحتياجاته : يقوم الطالب في هذه العملية تحديد وتقييم لإحتياجاته في موقف أكاديمي معين وتكمن أهمية هذه العملية في التقييم الذي يقوم به الطالب في أنه مرتبط بمعرفة ما لديه من أوجه قصور أو إذا كان يفتقر إلي المعارف الأكاديمية أو إذا كان بحاجة إلي دعم لتقليل الفجوات بينهم وبين زمولائهم في الخبرات الأكاديمية ، ففي هذه العملية يحدد فيها إحتياجاته وتحدياته وعوامل الخطر التي تواجهه. **العملية الثانية: إكتساب الطالب لعوامل الحماية :** بعد أن حدد الطالب عوامل الخطر التي تواجهه في الموقف التعليمي سيقوم في هذه العملية بتلقي الدعم من أسرته ومعلميه لتخفيف أثار عوامل الخطر عن طريق مساعدته في حل المشكلات التي تواجهه في الموقف التعليمي.

العملية الثالثة : التنسيق والترابط بين العوامل الإنتاجية: يقوم الطالب في هذه العملية بإدارة العوامل الوقائية الخاصة به لتوجيه طاقته ونفسه نحو التفوق الاكاديمي حيث ينسق ويربط بين جميع الموارد التي تساعد علي تحقيق أهدافه الأكاديمي . **العملية الرابعة : بناء الفعالية الذاتية :** ففي هذه العملية يدرك الطلاب مدي قيمة وفعالية عوامل الوقاية الخاصة بهم والتي تدفعهم لمواجهة التحديات وتقييم فعاليتهم الذاتية لمساعدتهم علي الإنجاز والتفوق . **العملية الخامسة : دافعية الطالب المستمرة :** أن أهم العوامل

التي تحافظ علي دافعية الطالب أثناء عملية التعلم هي التحسن المستمر لعوامل الوقاية وكذلك تحقيق الطالب لأهدافه في نهاية مهمة أكاديمية معينة .

رابعاً : أساليب التفكير

مفهوم أساليب التفكير

يُعرف (Sternberg, 1994, 169) أسلوب التفكير بأنه: "طريقة الفرد المفضلة في التفكير عند أداء الأعمال ، وهو ليس قدرة ، إنما هو تفضيل لاستخدام القدرات ويقع بين الشخصية والقدرات (الشخصية – أساليب التفكير – القدرات)".

نظرية التحكم العقلي الذاتي لستيرنبرج

نظرية ستيرنبرج من أهم النظريات في مجال أساليب التفكير ظهرت عام ١٩٨٨ ولكن بأسم نظرية التحكم العقلي الذاتي ، ثم تطورت بعد عامان وأصبحت تسمى بنظرية أساليب التفكير ثم طورها ستيرنبرج بأواخر القرن العشرين لجديداً عام ١٩٩٧ وأصدر كتاب بعنوان أساليب التفكير . تري هذه النظرية أن أساليب التفكير تتمايز في ٥ أبعاد كل بعد يضم مجموعة متنوعة من الأساليب وفي النهاية تشمل ١٣ أسلوباً ويتم تقسيمها كالآتي

أولاً من حيث الوظائف: فنجد الأسلوب (التنفيذى ، التشريعي ، الحكمي) .

ثانياً من حيث الأشكال : فنجد الأسلوب (الهرمي ، الملكي ، الفوضوي ، الأقلّي) .

ثالثاً من حيث المستويات : فنجد الأسلوب (العالمي ، المحلي) .

رابعاً من حيث المجال : فنجد الأسلوب (الخارجي ، الداخلي).

خامساً من حيث الميول او النزعات : فنجد الأسلوب (المتحرر ، المحافظ).

من الجدير بالذكر أن الاساس التي تقوم عليه هذه النظرية هي أن السلطات أو الحكومات لها ٥ جوانب هي الوظائف والأشكال والمستويات والمجال والميول أو النزعات والتي أشرنا إليها، فتري هذه النظرية أن أساليب التفكير لدى الأفراد لها نفس الجوانب حيث أفترض ستيرنبرج أن للحكومات عدة طرق متنوعة في حكم المجتمعات وبالمثل فالأشخاص لديهم عدة طرق متنوعة لإستخدام قدراتهم والتحكم بعملية التفكير من أجل تنظيم انفسهم وحكم عملياتهم العقلية وضبط الأنشطة اليومية وهذه الطرق التي يفضلها الأفراد في إستخدام القدرات هي (أساليب التفكير) فهي الرابطة بين الأنشطة التي يقوم بها الفرد يومياً وإدارته للمهام المتعددة (Sternberg, 1997, 16).

الدراسات السابقة

المحور الأول : دراسات وبحوث تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي
أجري عبد المحسن مسعد (٢٠٢١) ببحث هدفة معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي ، ومعرفة القيمة التنبؤية للشفقة بالذات في التنبؤ بالهناء النفسي ، وكانت العينه مكونة من (٢٠) من آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، وطبقت عليهم أدوات الدراسة وهي (مقياس الهناء النفسي من إعداد الباحث ، ومقياس الشفقة بالذات من إعداد (2003)Neffترجمة وتقنين سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٧)) ، وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والهناء النفسي ومساهمة الشفقة بالذات في التنبؤ بالهناء النفسي.

المحور الثاني : دراسات وبحوث تناولت العلاقة بين الصمود الأكاديمي والهناء النفسي

قام محمد علي (٢٠٢٣) ببحث هدف إلي كشف عن العلاقة الإرتباطية بين الهناء النفسي والصمود الأكاديمي ودرجة إسهام اليقظة العقلية والهناء النفسي في التنبؤ بالهناء النفسي ، وكانت عينه البحث قوامها (٤٤٧) طالبًا بكلية التربية بالدقهلية- جامعة الأزهر ، واشتملت أدوات البحث على (مقياس الهناء النفسي إعداد (1995) Ryff) ترجمة (النجار ، ٢٠١١)، ومقياس الصمود الأكاديمي إعداد (الباحث)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية وإيجابية بين الدرجة الكلية للهناء النفسي بأبعاده والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي بأبعاده ، وإسهام كل من اليقظة العقلية والهناء النفسي في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة حيث فسروا نحو ٢٨٪ من حجم التباين في الصمود الأكاديمي حيث تنبئت الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية للهناء النفسي في التنبؤ بالدرجة الكلية للصمود الأكاديمي.

المحور الثالث: دراسات وبحوث تناولت العلاقة بين أساليب التفكير والهناء النفسي

قامت نداء سامر (٢٠٢٢) ببحث كان الهدف منه هو معرفة العلاقة بين أساليب التفكير والهناء النفسي ، وإمكانية التنبؤ بالهناء النفسي من خلال أساليب التفكير، وكانت أدوات الدراسة هي (مقياس الهناء النفسي إعداد (2008) Stewart-Brown & janmohamed ترجمة الباحثة، وقائمة أساليب التفكير النسخة القصيرة لستيرنبرج وواجنر (1992) Sternberg & Wagner ترجمة وتقنين عبد المنعم أحمد الدريد، عصام علي الطيب (٢٠٠٤)) وطبقت علي عينه قوامها (١١٠) مطلقة ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية وذات دلالة إحصائية بين جميع أساليب التفكير والهناء النفسي وإن كان اقوي إرتباط كان مع أربعة اساليب وهي بالترتيب التفكير الخارجي ثم المحلي ثم الهرمي ثم الحكمي ، كما لم يتنبئ أي أسلوب تفكير بالهناء النفسي).

التعليق علي الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

1. عدم وجود دراسة في البيئة العربية والاجنبية - علي حد علم الباحثة- تناولت متغيرات الدراسة الراهنة مجتمعة (الشفقة بالذات- الصمود الأكاديمي- أساليب التفكير - الهناء النفسي).
2. أكدت بعض الدراسات علي إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات كبحث(عبد المحسن مسعد، ٢٠٢١)، كما أكدت الأخرى علي إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الصمود الأكاديمي كدراسة (محمد علي، ٢٠٢٣)، وأكدت دراسة(نداء سامر ، ٢٠٢٢) علي إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي من خلال أساليب التفكير. كما أستفاد البحث الحالي من الدراسات والبحوث السابقة في الجوانب التالية:

1. تنظيم الأطار النظري للدراسة وصياغته.
2. صياغة فروض البحث في ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة .
3. تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات الدراسة.
4. تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة.

فروض الدراسة:

في ضوء ما أظهرته الأطر النظرية وما كشفت عنه نتائج الدراسات ذات الصلة، يمكن صياغة الفرضيين التاليين:

- يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال كل من الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي وأساليب التفكير لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.
- يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين متغيري النوع (الذكور/الإناث) والتخصص الدراسي (علمي/ ادبي) في تأثيرهما المشترك علي الهناء النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية .

إجراءات البحث

المجتمع الاصلي للبحث

تمثل المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلاب وطالبات الصف الثاني الثانوي من مدارس المرحلة الثانوية العامة بمدينة الباجور بمحافظة المنوفية بمدرستي الشهيد طيار عادل شبل الثانوية المشتركة ومدرسة الثانوية البنات الجديدة والمطورة، ويتكون مجتمع البحث من (٩٥٣) طالباً وطالبة بالشعبتين العلمية والأدبية، وقد تم إختيار فئة التعليم الثانوي لأنها من أهم المراحل الدراسية التي يمر بها الفرد ففيها يمر الطالب بكثير من الضغوط التي تؤثر علي صحته النفسية، كما يتحدد فيها ملامح شخصيته المستقبلية ويتحدد مصيره المهني.

المشاركون

١. المشاركون في الدراسة الإستطلاعية (عينة حساب الخصائص السيكومترية): المستخدمة لتقنين أدوات البحث الحالي تم تطبيقها إستطلاعياً على عدد (١٥٠) طالب وطالبة بالصف الثاني الثانوي تم اختيارهم عشوائياً من مدارس المرحلة الثانوية العامة بمدينة الباجور بمحافظة المنوفية بمدرستي الشهيد طيار عادل شبل الثانوية المشتركة ومدرسة الثانوية البنات الجديدة والمطورة بمحافظة المنوفية، وقد تراوحت أعمارهم من ١٥-١٧ عام بمتوسط حسابي للعمر الزمني يقدر بـ (١٦.٢٩) سنة وانحراف معياري (٠.٤٧). ٢. المشاركون في الدراسة الأساسية : عدد (٣٠٠) طالباً وطالبة بالصف الثاني الثانوي تم اختيارهم عشوائياً وقد تراوحت أعمارهم من ١٥-١٧ عام بمتوسط حسابي للعمر الزمني يقدر بـ (١٦.١٤) سنة وانحراف معياري (٠.٤١).

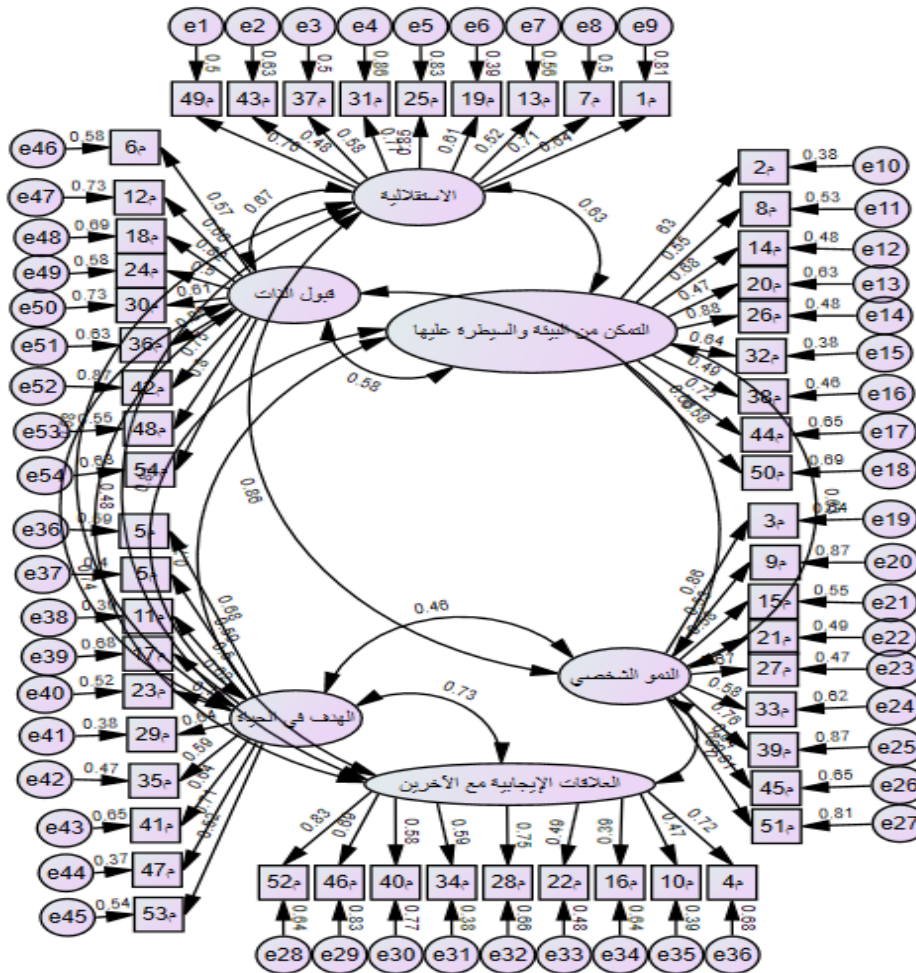
أدوات البحث

أولاً: مقياس الهناء النفسي إعداد (Springer&Hauser(2006) ترجمة وتعريب محمد السيد أبو هاشم (٢٠١٠)

- أ - الهدف من المقياس: قياس الهناء النفسي لدى طلاب وطالبات الصف الثاني الثانوي .
- ب - وصف المقياس: وهو من إعداد (Hauser & Springer (2006)، حيث قامت Ryff (1989) بإعداد مقياس للهناء النفسي يتكون من (١٢٠) عبارة موزعة على ست أبعاد بواقع (٢٠) عبارة لكل بعد، ثم ظهرت صور عديدة من هذا المقياس منها الصورة الحالية والتي تتكون من (٥٤) عبارة بواقع (٩) عبارات لكل بعد من أبعاد الهناء النفسي الستة وهي : الاستقلالية، والتمكن من البيئة والسيطرة عليها ، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وقبول الذات، وهذه الأبعاد هي البعد الأول: الأستقلالية : وهذا البعد يشمل العبارات رقم (١-٧-١٣-١٩-٢٥-٣١-٣٧ -٤٣-٤٩). البعد الثاني : التمكن من البيئة والسيطرة عليها وهذا البعد يشمل العبارات رقم (٢-٨-١٤-٢٠-٢٦-٣٢-٣٨-٤٤-٥٠) . البعد الثالث : النمو الشخصي ويشمل هذا البعد العبارات رقم (٣-٩-١٥-٢١-٢٧-٣٣-٣٩-٤٥-٥١). البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين : ويشمل هذا البعد عبارات رقم (٤-١٠-١٦-٢٢-٢٨-٣٤-٤٠-٤٦-٥٢). البعد الخامس : الهدف في الحياة : ويشمل هذا البعد العبارات رقم (٥-١١-١٧-٢٣-٢٩-٣٥-٤١-٤٧-٥٣). البعد السادس : قبول الذات : ويشمل هذا البعد العبارات رقم (٦-١٢-١٨-٢٤-٣٠-٣٦-٤٢-٤٨-٥٤).
- هـ - الخصائص السيكومترية للمقياس:

١. صدق التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لمقياس الهناء النفسي: أجرت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي لتأكد من البنية العاملية لمقياس الهناء النفسي، وأسفر التحليل عن ستة عوامل للهناء النفسي وهم (الاستقلالية - التمكين البيئي - النمو الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الهدف في

الحياة - قبول الذات) وتكون من ٥٤ مفردة تتوزع على الأبعاد الستة السابقة، وحيث أن العبرة في تضمين المفردة للعامل ليست الدلالة الإحصائية ولكن وصول قيمة التثبع إلى الحد الأدنى لمقبوليته وهي محك جيفورد ٠,٣٠، ويظهر الشكل (١) التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الهناء النفسي وعوامله الستة.



شكل (١): نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الهناء النفسي

ويتضح مما سبق مؤشرات المطابقة للنموذج العائلي التوكيدي لمقياس الهناء النفسي وعوامله الستة وفقاً لبيانات عينة الخصائص السيكمترية وذلك في ضوء قيم المؤشرات النموذجية، وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج البيانات مقياس الهناء النفسي على العينة فكانت جيدة، حيث بلغت قيمة مربع كاي (١٩,٢٤) وكانت غير دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (١٢٧)، وأيضاً بلغت نسبة (مربع كاي/ درجات الحرية) (٠,١٥)، وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٠٤٨)، وأيضاً بلغت قيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعياري (SRMR) (٠,٠٨)، كما بلغ قيمة مؤشر الملاءمة المعياري

(NFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة اللا معياري (TLI) أو (NNFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة التزايدية (IFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة المقارن (CFI) قيماً أعلى من (٠,٩٠)، وجميع هذه المؤشرات تدل على تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة عالية من المطابقة لبيانات مقياس الهناء النفسي. واتضح مما سبق أن جميع تشبعات الفقرات المعدة للمقياس مقبولة على العامل أو البعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت درجة التشبع من (٠,٣٩) للفقرة رقم (١٦) للبعد الرابع العلاقات الإيجابية مع الآخرين إلى (٠,٨٨) للفقرة رقم (٣٦) للبعد السادس قبول الذات، وبناء على مؤشرات المطابقة سالفة الذكر ومقارنتها بالمؤشرات النموذجية نجد مطابقة النموذج لبيانات عينة الخصائص السيكومترية وكانت المطابقة جيدة. ٢. الثبات: ولحساب ثبات المقياس تم الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ وذلك للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة، مع حساب قيمة معامل الثبات للمقياس ككل، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك.

جدول (١) معاملات ثبات مقياس الهناء النفسي ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة الثبات
البعد الأول: الاستقلالية	٩	٠,٧١٥
البعد الثاني: التمكين البيئي	٩	٠,٧٩٠
البعد الثالث: النمو الشخصي	٩	٠,٨٢٧
البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٩	٠,٧٤١
البعد الخامس: الهدف في الحياة	٩	٠,٧٢٧
البعد السادس: قبول الذات	٩	٠,٨٠٤
المقياس ككل	٥٤	٠,٧٦٢

ومن نتائج الجدول السابق يتضح ارتفاع قيم معامل ألفا كرونباخ لكافة أبعاد المقياس، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس من (٠,٧١٥) إلى (٠,٨٢٧)، وجاء البعد الثالث: النمو الشخصي بأعلى معامل ثبات يقدر بقيمة (٠,٨٢٧)، وأقل معامل الثبات للبعد الأول: الاستقلالية يقدر بقيمة (٠,٧١٥)، وأن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل تقدر بـ (٠,٧٦٢) مما يشير إلى تمتع مقياس الهناء النفسي وأبعاده بثبات مرتفع. ٣. الإتساق الداخلي: عن طريق تحديد قيمة العلاقة الارتباطية بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه، ودرجة ارتباط كل بعد مع درجة المقياس ككل، وذلك باستخدام معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط، وتوضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٢) قيم معاملات الصدق الارتباطي لمقياس الهناء النفسي

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والبعد	معامل الارتباط بين البعد والمقياس ككل	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والبعد	معامل الارتباط بين البعد والمقياس ككل
البعد الأول: الاستقلالية	١	**٠,٦٢	**٠,٦٣٨	البعد الثاني: التمكين من البيئة	٧	**٠,٧٥	**٠,٧٠١
	١٣	**٠,٦٦			٨	**٠,٧٩	
					١٤	**٠,٧٨	

معامل الارتباط بين البعد والمقياس ككل	معامل الارتباط بين العبارة والبعد	رقم العبارة	البعد	معامل الارتباط بين البعد والمقياس ككل	معامل الارتباط بين العبارة والبعد	رقم العبارة	البعد
	**٠,٨٧	٢٠			**٠,٨٣	١٩	
	**٠,٥٩	٢٦			**٠,٧٢	٢٥	
	**٠,٦٣	٣٢			**٠,٧٩	٣١	
	**٠,٦٩	٣٨			**٠,٦٣	٣٧	
	**٠,٦٤	٤٤			**٠,٧٨	٤٣	
	**٠,٧٣	٥٠			**٠,٨٠	٤٩	
**٠,٦٤٩	**٠,٧٨	٤	البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٠,٥٩٢	**٠,٦٦	٣	البعد الثالث: النمو الشخصي
	**٠,٨٣	١٠			**٠,٦٢	٩	
	**٠,٧٠	١٦			**٠,٧٥	١٥	
	**٠,٦٢	٢٢			**٠,٥٧	٢١	
	**٠,٧٧	٢٨			**٠,٦٩	٢٧	
	**٠,٦٤	٣٤			**٠,٥١	٣٣	
	**٠,٦٩	٤٠			**٠,٥٢	٣٩	
	**٠,٧٤	٤٦			**٠,٥٨	٤٥	
**٠,٧٩	٥٢	**٠,٦٨	٥١				
**٠,٥٣٥	**٠,٥٠	٦	البعد السادس: قبول الذات	**٠,٧٦٠	**٠,٧٤	٥	البعد الخامس: الهدف في الحياة
	**٠,٥٧	١٢			**٠,٦١	١١	
	**٠,٧٣	١٨			**٠,٧٦	١٧	
	**٠,٧٦	٢٤			**٠,٦٤	٢٣	
	**٠,٧٩	٣٠			**٠,٧٥	٢٩	
	**٠,٧١	٣٦			**٠,٥٦	٣٥	
	**٠,٥٤	٤٢			**٠,٨٠	٤١	
	**٠,٦٧	٤٨			**٠,٦٣	٤٧	
	**٠,٦٩	٥٤			**٠,٥٥	٥٣	

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من نتائج جدول (٤) السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط عبارات المقياس مع الأبعاد التابعة لها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وجميعها معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة وجميعها موجبة، وهو ما يشير إلى ارتباط عبارات مقياس الهناء النفسي بأبعادها التابعة لها، كما جاءت قيم معاملات ارتباط أبعاد المقياس مع المقياس ككل دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وجميعها معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة وجميعها موجبة، وجاء أعلى معامل ارتباط بين البعد الخامس: الهدف في الحياة والمقياس ككل (٠,٧٦٠)، وأقل معامل ارتباط بين البعد السادس: قبول الذات والمقياس ككل (٠,٥٣٥)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع ومناسب.

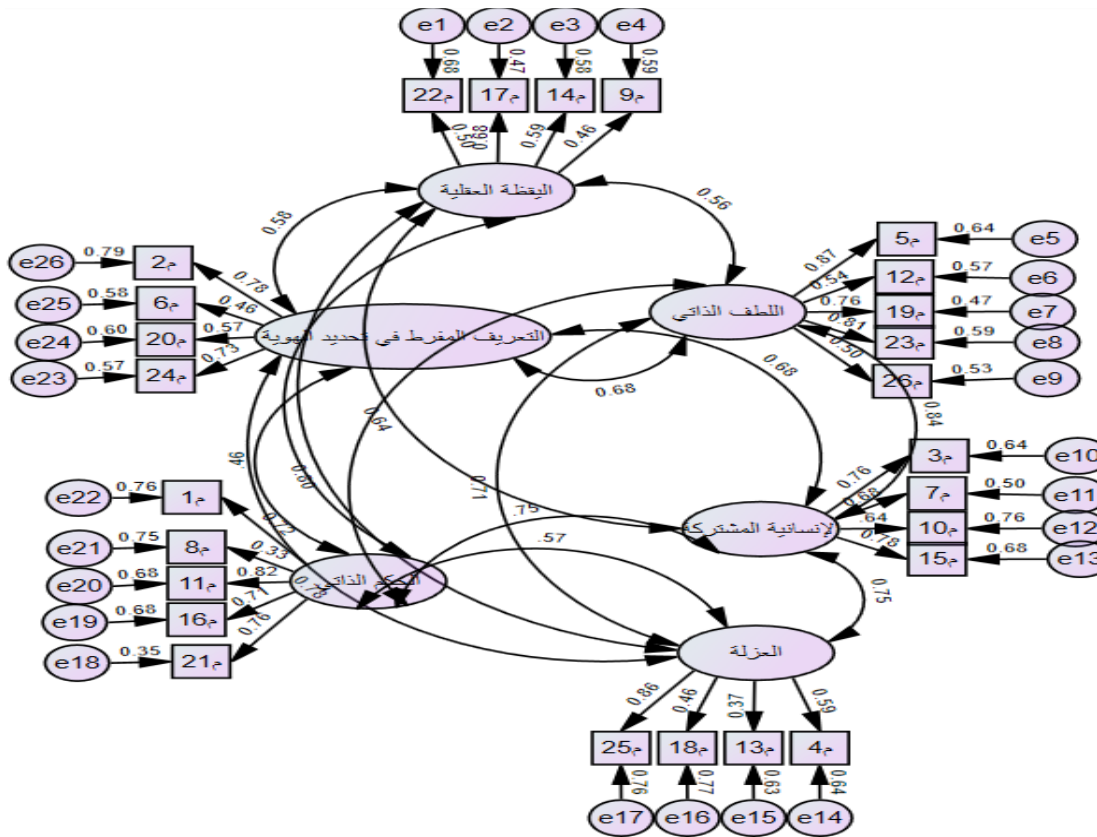
ثانياً: مقياس الشفقة بالذات إعداد Neff (٢٠٠٣) ترجمة رحاب سمير (٢٠٢٠):

وصف المقياس: تكون هذا المقياس من (٢٦) فقرة موزعة علي ستة أبعاد هي: ١. العزلة: يحتوي هذا البعد علي أربعة عبارات هذه العبارات رقم (٤-١٣-١٨-٢٥). ٢. التعريف المفرط في تحديد الهوية:

يحتوي هذا البعد علي أربعة عبارات هذه العبارات رقم (٢-٦-٢٠-٢٤). ٣. الحكم الذاتي : يحتوي هذا البعد علي علي خمسة عبارات هذه العبارات رقم (١-٨-١١-١٦-٢١). ٤. اليقظة العقلية : يحتوي هذا البعد علي أربعة عبارات هذه العبارات رقم (٩-١٤-١٧-٢٢). ٥. اللطف الذاتي : يحتوي هذا البعد علي خمسة عبارات هذه العبارات (٥-١٢-١٩-٢٣-٢٦). ٦. الإنسانية المشتركة : يحتوي هذا البعد علي علي أربعة عبارات هذه العبارات رقم (٣-٧-١٠-١٥).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١. صدق التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لمقياس الشفقة بالذات: أجرت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي لتأكد من البنية العاملية لمقياس الشفقة بالذات، وأسفر التحليل عن ستة عوامل للشفقة بالذات وهم (اليقظة العقلية - اللطف الذاتي - الإنسانية المشتركة - العزلة - الحكم الذاتي - التعريف المفرط في تحديد الهوية) وتكون من ٢٦ مفردة تتوزع على الأبعاد الستة السابقة، وحيث أن العبرة في تضمين المفردة للعامل ليست الدلالة الإحصائية ولكن وصول قيمة التشبع إلى الحد الأدنى لمقبوليته وهي محك جيلفورد ٠,٣٠، ويظهر الشكل (٢) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات وعوامله الستة.



شكل (٢): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات

ويتضح من هنا مؤشرات المطابقة للنموذج العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات وعوامله الستة وفقاً لبيانات عينة الخصائص السيكومترية وذلك في ضوء قيم المؤشرات النموذجية، وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج البيانات مقياس الشفقة بالذات على العينة فكانت جيدة، حيث بلغت قيمة مربع كاي (73,93) وكانت غير دالة عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (139)، وأيضاً بلغت نسبة (مربع كاي/ درجات الحرية) (0,53)، وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (0,031)، وأيضاً بلغت قيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعياري (SRMR) (0,072)، كما بلغ قيمة مؤشر الملاءمة المعياري (NFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة اللا معياري (TLI) أو (NNFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة التريدي (IFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة المقارن (CFI) قيماً أعلى من (0,90)، وجميع هذه المؤشرات تدل على تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة عالية من المطابقة لبيانات مقياس الشفقة بالذات. واتضح مما سبق أن جميع تشبعات الفقرات المعدة للمقياس مقبولة على العامل أو البعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت درجة التشبع من (0,33) للفقرة رقم (8) للبعد الخامس الحكم الذاتي إلى (0,86) للفقرة رقم (25) للبعد الرابع العزلة، وبناء على مؤشرات المطابقة سالفة الذكر ومقارنتها بالمؤشرات النموذجية نجد مطابقة النموذج لبيانات عينة الخصائص السيكومترية وكانت المطابقة جيدة.

٢) الثبات: ولحساب ثبات المقياس تم الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ وذلك للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة، مع حساب قيمة معامل الثبات للمقياس ككل، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك.

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة الثبات
البعد الأول: اليقظة العقلية	٤	٠,٧٦٣
البعد الثاني: اللطف الذاتي	٥	٠,٧٤٤
البعد الثالث: الإنسانية المشتركة	٤	٠,٧٣٦
البعد الرابع: العزلة	٤	٠,٨٨١
البعد الخامس: الحكم الذاتي	٥	٠,٨٢٧
البعد السادس: التعريف المفرط في تحديد الهوية	٤	٠,٨٧٤
المقياس ككل	٢٦	٠,٨١٠

ومن نتائج الجدول السابق يتضح ارتفاع قيم معامل ألفا كرونباخ لكافة أبعاد المقياس، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس من (0,736) إلى (0,881)، وجاء البعد الرابع: العزلة بأعلى معامل ثبات يقدر بقيمة (0,881)، وأقل معامل الثبات للبعد الثالث: الإنسانية المشتركة يقدر بقيمة (0,736)، وأن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل تقدر بـ (0,810) مما يشير إلى تمتع مقياس الشفقة بالذات وأبعاده بثبات مرتفع.

٣. الاتساق الداخلي: يسعى هذا النوع من صدق الاتساق الداخلي إلى تحديد قيمة العلاقة الارتباطية بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه، ودرجة ارتباط كل بعد مع درجة

المقياس ككل، وذلك باستخدام معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط، وتوضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٤) قيم معاملات الصدق الارتباطي لمقياس الشفقة بالذات

معامل الارتباط بين البعد والمقياس ككل	معامل الارتباط بين العبارة والبعد	رقم العبارة	البعد	معامل الارتباط بين البعد والمقياس ككل	معامل الارتباط بين العبارة والبعد	رقم العبارة	البعد
**٠,٥٨٣	**٠,٦١	٥	البعد الثاني: اللطف الذاتي	**٠,٧٤٢	**٠,٥٤	٩	البعد الأول: اليقظة العقلية
	**٠,٨٩	١٢			**٠,٥٧	١٤	
	**٠,٧٢	١٩			**٠,٦٨	١٧	
	**٠,٨٤	٢٣			**٠,٨٥	٢٢	
	**٠,٥٢	٢٦					
**٠,٦٠٢	**٠,٧٧	٤	البعد الرابع: العزلة	**٠,٧١٧	**٠,٧٤	٣	البعد الثالث: الإبتسامة المشتركة
	**٠,٦٢	١٣			**٠,٦٨	٧	
	**٠,٦٥	١٨			**٠,٦٩	١٠	
	**٠,٥٠	٢٥			**٠,٧٠	١٥	
**٠,٦١٨	**٠,٦٩	٢	البعد السادس: التعريف المطرف في تحديد الهوية	**٠,٥٠٢	**٠,٦٢	١	البعد الخامس: الحكم الذاتي
	**٠,٥٩	٦			**٠,٨٠	٨	
	**٠,٧٠	٢٠			**٠,٥١	١١	
	**٠,٦٣	٢٤			**٠,٦٨	١٦	
					**٠,٨٤	٢١	

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من نتائج جدول (١) السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط عبارات المقياس مع الأبعاد التابعة لها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وجميعها معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة وجميعها موجبة، وهو ما يشير إلى ارتباط عبارات مقياس الشفقة بالذات بأبعادها التابعة لها، كما جاءت قيم معاملات ارتباط أبعاد المقياس مع المقياس ككل دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وجميعها معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة وجميعها موجبة، وجاء أعلى معامل ارتباط بين البعد الأول: اليقظة العقلية والمقياس ككل (٠,٧٤٢)، وأقل معامل ارتباط بين البعد الخامس: الحكم الذاتي والمقياس ككل (٠,٥٠٢)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع ومناسب.

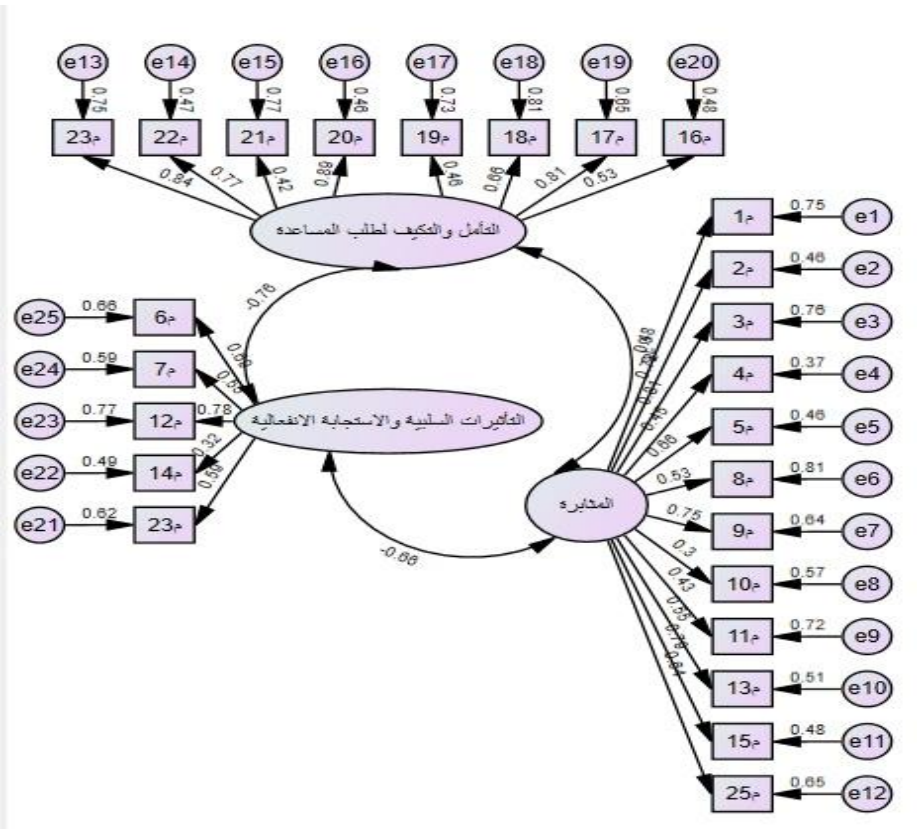
ثالثاً: مقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Cassidy 2016) ترجمة وتعريب يسرا شعبان (٢٠١٩): ويتكون هذا المقياس من ٢٥ مفردة موزعة علي ثلاثة أبعاد:

البعد الأول بعد المثابرة : ويتكون من العبارات رقم (١-٢-٣-٤-٥-٨-٩-١٠-١١-١٣-١٥-٢٥) ،
والبعد الثاني بعد التأمل والتكيف لطلب المساعدة: يتكون من العبارات التي تأخذ رقم(١٦-١٧-١٨-

١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٤) ، والبعد الثالث بعد التأثيرات السلبية والإستجابة الإنفعالية: يتكون من العبارات رقم (٦-٧-١٢-١٤-٢٣).
الخصائص السيكومترية للمقياس :

بالتحقق من صدق مقياس الصمود الأكاديمي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي كما يلي:

(١) صدق التحليل العاملي التوكيدي (CFA): أجرت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي لتأكد من البنية العاملية لمقياس الصمود الأكاديمي، وأسفر التحليل عن ثلاثة عوامل للصمود الأكاديمي وهم (المثابرة - التأمل والتكيف لطلب المساعدة - التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية) وتكون من ٢٥ مفردة تتوزع على الأبعاد الثلاثة السابقة، وحيث أن العبرة في تضمين المفردة للعامل ليست الدلالة الإحصائية ولكن وصول قيمة التشبع إلى الحد الأدنى لمقبوليته وهي محك جيلفورد ٠,٣٠، ويظهر الشكل (٢) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الصمود الأكاديمي وعوامله الثلاثة.



شكل (٣): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الصمود الأكاديمي

ويتضح من هنا مؤشرات المطابقة للنموذج العاملي التوكيدي لمقياس الصمود الأكاديمي وعوامله الثلاثة وفقاً لبيانات عينة الخصائص السيكومترية وذلك في ضوء قيم المؤشرات النموذجية، وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج البيانات مقياس الصمود الأكاديمي على العينة فكانت جيدة، حيث بلغت قيمة مربع كاي

(٨٢,٠٧) وكانت غير دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (١١٩)، وأيضًا بلغت نسبة (مربع كاي/ درجات الحرية) (٠,٦٩)، وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٠٤١)، وأيضًا بلغت قيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعياري (SRMR) (٠,٠٦٩)، كما بلغ قيمة مؤشر الملاءمة المعياري (NFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة اللا معياري (TLI) أو (NNFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة التزايدي (IFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة المقارن (CFI) قيمًا أعلى من (٠,٩٠)، وجميع هذه المؤشرات تدل على تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة عالية من المطابقة لبيانات مقياس الصمود الأكاديمي. واتضح مما سبق أن جميع تشبعات الفقرات المعدة للمقياس مقبولة على العامل أو البعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت درجة التشبع من (٠,٣٠) للفقرة رقم (١٠) للبعد الأول المثابرة إلى (٠,٨٩) للفقرة رقم (٢٠) للبعد الثاني التأمل والتكيف لطلب المساعدة، وبناء على مؤشرات المطابقة سالفة الذكر ومقارنتها بالمؤشرات النموذجية نجد مطابقة النموذج لبيانات عينة الخصائص السيكومترية وكانت المطابقة جيدة. (٢) الثبات: ولحساب ثبات المقياس تم الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ وذلك للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده على حدة، مع حساب قيمة معامل الثبات للمقياس ككل، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك.

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس الصمود الأكاديمي

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة الثبات
البعد الأول: المثابرة	١٢	٠,٨٣٨
البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة	٨	٠,٧٥٢
البعد الثالث: التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية	٥	٠,٨٦٠
المقياس ككل	٢٥	٠,٧٩٩

ومن نتائج الجدول السابق يتضح ارتفاع قيم معامل ألفا كرونباخ لكافة أبعاد المقياس، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس من (٠,٧٥٢) إلى (٠,٨٦٠) مما يشير إلى تمتع مقياس الصمود الأكاديمي وأبعاده بثبات مرتفع. ٣. الاتساق الداخلي: عن طريق تحديد قيمة العلاقة الارتباطية بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه، ودرجة ارتباط كل بعد مع درجة المقياس ككل، وذلك باستخدام معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط، وتتضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٦) قيم معاملات الصدق الارتباطي لمقياس الصمود الأكاديمي

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والبعد	معامل الارتباط بين البعد والمقياس ككل	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والبعد	معامل الارتباط بين البعد والمقياس ككل
البعد الأول: المثابرة	١	**٠,٧٦	**٠,٥٢٩	البعد الثاني: التأمل والتكيف	١٦	**٠,٧٠	**٠,٦٣١
	٢	**٠,٥٨			١٧	**٠,٧٣	

معامل الارتباط بين البعد والمقياس ككل	معامل الارتباط بين العبارة والبعد	رقم العبارة	البعد	معامل الارتباط بين البعد والمقياس ككل	معامل الارتباط بين العبارة والبعد	رقم العبارة	البعد
	**٠,٦٤	١٨			**٠,٦٦	٣	
	**٠,٤٣	١٩			**٠,٦٩	٤	
	**٠,٧٧	٢٠			**٠,٧٩	٥	
	**٠,٥٠	٢١			**٠,٧٥	٨	
	**٠,٧٠	٢٢			**٠,٥٦	٩	
	**٠,٨٣	٢٤			**٠,٦٨	١٠	
				**٠,٤٧	١١		
				**٠,٥٥	١٣		
				**٠,٧١	١٥		
				**٠,٧٥	٢٥		
				**٠,٧٥	٦	البعد الثالث: التأثيرات السلبية والاستجابية الانفعالية العاطفية	
			**٠,٥٧١	**٠,٥٣	٧		
				**٠,٦٢	١٢		
				**٠,٨٦	١٤		
				**٠,٥٥	٢٣		

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من نتائج جدول (٥) السابق جاءت قيم معاملات ارتباط أبعاد المقياس مع المقياس ككل دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وجميعها معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة وجميعها موجبة، وجاء أعلى معامل ارتباط بين البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة والمقياس ككل (٠,٦٣١)، وأقل معامل ارتباط بين البعد الأول: المثابرة والمقياس ككل (٠,٥٢٩)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع ومناسب.

رابعاً: قائمة أساليب التفكير (النسخة القصيرة) إعداد (Sternberg & Wagner 1992) ترجمة وتقنين: عبد المنعم أحمد الدريد، عصام علي الطيب (٢٠٠٤)

وصف المقياس: أعد هذه القائمة إسترنبرج وواجنر (Sternberg & Wagner 1992) في ضوء نظرية ستيرنبرج "التحكم العقلي الذاتي" لقياس ثلاثة عشر أسلوباً من أساليب التفكير وتتكون من (٦٥) مفردة بمعدل (٥) مفردات لكل أسلوب من أساليب التفكير وهم ١٣ أسلوب ويتكون كل أسلوب من خمسة عبارات وفيما يلي عرض لإرقام هذه العبارات

جدول (٧) توزيع بنود قائمة اساليب التفكير لستيرنبرج

رقم العبارات	الأسلوب
٤٩-٣٢-١٤-١٠-٥	الاسلوب التشريعي
٣٩-٣١-١٢-١١-٨	الأسلوب التنفيذي
٥٧-٥١-٤٢-٢٣-٢٠	الأسلوب الحُكمي

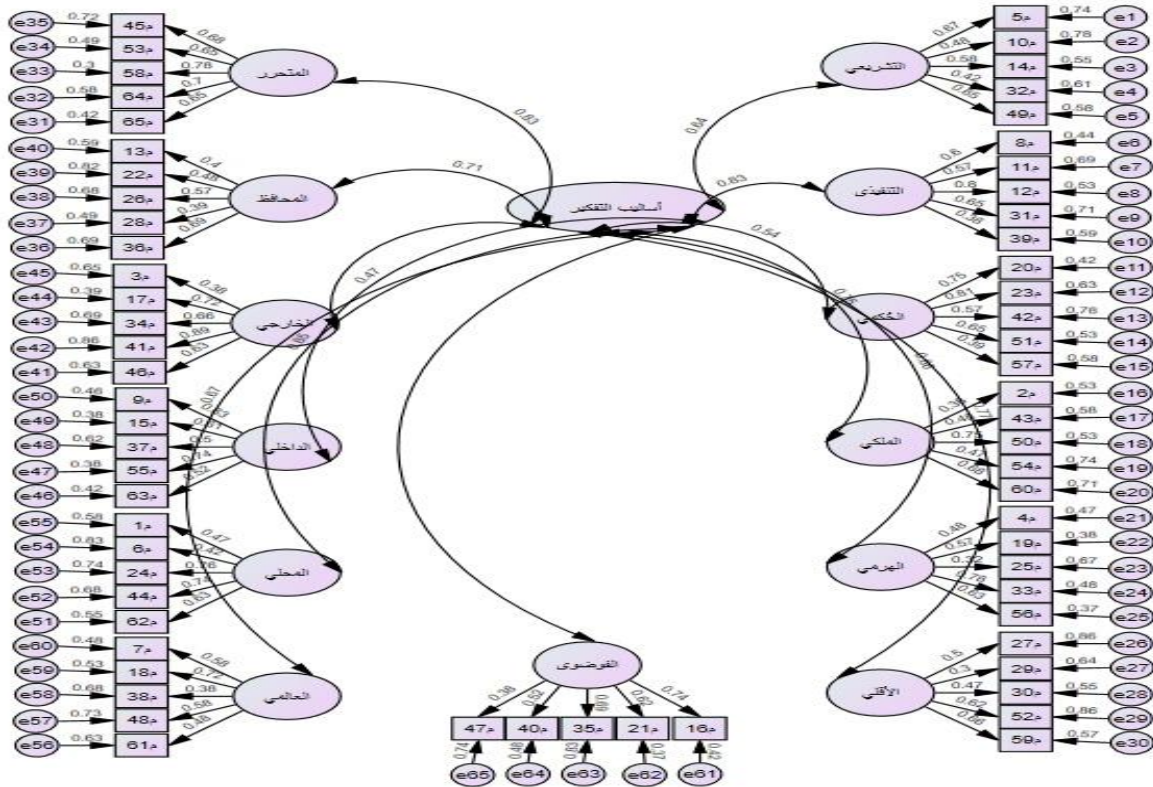
٦١-٤٨-٣٨-١٨-٧	الاسلوب العالمي
٦٢-٤٤-٢٤-٦-١	الأسلوب المحلي
٦٥-٦٤-٥٨-٥٣-٤٥	الأسلوب المتحرر
٣٦-٢٨-٢٦-٢٢-١٣	الأسلوب المحافظ
٥٦-٣٣-٢٥-١٩-٤	الاسلوب الهرمي
٦٠-٥٤-٥٠-٤٣-٢	الأسلوب الملكي
٥٩-٥٢-٣٠-٢٩-٢٧	الأسلوب الأقلّي
٤٧-٤٠-٣٥-٢١-١٦	الأسلوب الفوضوي
٦٣-٥٥-٣٧-١٥-٩	الأسلوب الداخلي
٤٦-٤١-٣٤-١٧-٣	الأسلوب الخارجي

الخصائص السيكومترية للقائمة:

١. الصدق: قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس أساليب التفكير باستخدام التحليل العاملي التوكيدي كما يلي:

١. صدق التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لمقياس أساليب التفكير:

أجرت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي لتأكد من البنية العاملية لمقياس أساليب التفكير، وأسفر التحليل عن (١٣) عامل لأساليب التفكير وهم (الأسلوب التشريعي - الأسلوب التنفيذي - الأسلوب الحكمي - الأسلوب الملكي - الأسلوب الهرمي - الأسلوب الأقلّي - الأسلوب الفوضوي - الأسلوب العالمي - الأسلوب المحلي - الأسلوب الداخلي - الأسلوب الخارجي - الأسلوب المحافظ - الأسلوب المتحرر (المستقل)) وتكون من ٦٥ مفردة تتوزع على الأبعاد السابقة، وحيث أن العبرة في تضمين المفردة للعامل ليست الدلالة الإحصائية ولكن وصول قيمة التشبع إلى الحد الأدنى لمقبوليته وهي محك جيلفورد ٠,٣٠، ويظهر الشكل (٤) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس أساليب التفكير.



شكل (٤): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس أساليب التفكير

ويتضح مما سبق مؤشرات المطابقة للنموذج العاملي التوكيدي لمقياس أساليب التفكير وعوامله الستة وفقاً لبيانات عينة الخصائص السيكومترية وذلك في ضوء قيم المؤشرات النموذجية، وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج البيانات مقياس أساليب التفكير على العينة فكانت جيدة، حيث بلغت قيمة مربع كاي (٥٨,٤١) وكانت غير دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (١٣١)، وأيضاً بلغت نسبة مربع كاي/ درجات الحرية (٠,١٥)، وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٠٤٥)، وأيضاً بلغت قيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعياري (SRMR) (٠,٠٦٩)، كما بلغ قيمة مؤشر الملاءمة المعياري (NFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة اللا معياري (TLI) أو (NNFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة التزايدى (IFI)، وقيمة مؤشر الملاءمة المقارن (CFI) قيماً أعلى من (٠,٩٠)، وجميع هذه المؤشرات تدل على تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة عالية من المطابقة لبيانات مقياس أساليب التفكير. واتضح مما سبق أن جميع تشعبات الفقرات المعدة للمقياس مقبولة على العامل أو البعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت درجة التشعب من (٠,٣٠) للفقرة رقم (٢٩) للأسلوب الأقل إلى (٠,٨٩) للفقرة رقم (٤١) للأسلوب الخارجي، وبناء على مؤشرات المطابقة سالفة الذكر ومقارنتها بالمؤشرات النموذجية نجد مطابقة النموذج لبيانات عينة الخصائص السيكومترية وكانت المطابقة جيدة. ٢ الثبات: ولحساب ثبات المقياس تم الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ وذلك لكل أسلوب من أساليب التفكير على حدة، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك.

جدول (٨) معاملات ثبات أساليب التفكير

الأساليب	عدد الفقرات	قيمة الثبات
(١) الأسلوب التشريعي	٥	٠,٧٨٣
(٢) الأسلوب التنفيذي	٥	٠,٧٦٩
(٣) الأسلوب الحكمي	٥	٠,٧١٤
(٤) الأسلوب الملكي	٥	٠,٧٨٨
(٥) الأسلوب الهرمي	٥	٠,٨٥٢
(٦) الأسلوب الأقلّي	٥	٠,٧٣٠
(٧) الأسلوب الفوضوي	٥	٠,٧٦١
(٨) الأسلوب العالمي	٥	٠,٧٩٤
(٩) الأسلوب المحلي	٥	٠,٧٣٩
(١٠) الأسلوب الداخلي	٥	٠,٧٨٨
(١١) الأسلوب الخارجي	٥	٠,٧٠٢
(١٢) الأسلوب المحافظ	٥	٠,٧٥٣
(١٣) الأسلوب المتحرر (المستقل)	٥	٠,٧٩٦

ومن نتائج الجدول السابق يتضح ارتفاع قيم معامل ألفا كرونباخ لكافة أساليب التفكير، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لها من (٠,٧٠٢) إلى (٠,٨٥٢)، وجاء الأسلوب الخامس الأسلوب الهرمي بأعلى معامل ثبات يقدر بقيمة (٠,٨٥٢)، وأقل معامل الثبات جاء للأسلوب الحادي عشر الأسلوب الخارجي يقدر بقيمة (٠,٧٠٢)، مما يشير إلى تمتع مقياس أساليب التفكير وأبعاده بثبات مرتفع. (٣) الاتساق الداخلي: وذلك باستخدام معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط، وتتضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٩) قيم معاملات الصدق الارتباطي لمقياس أساليب التفكير

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والاسلوب	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والاسلوب
(١) الأسلوب التشريعي	٥	**٠,٧٩	(١) الأسلوب التشريعي	٥	**٠,٧٩
	١٠	**٠,٨٨		١٠	**٠,٨٨
	١٤	**٠,٧١		١٤	**٠,٧١
	٣٢	**٠,٥٩		٣٢	**٠,٥٩
	٤٩	**٠,٧١		٤٩	**٠,٧١
(٣) الأسلوب الحكمي	٢٠	**٠,٧١	(٣) الأسلوب الحكمي	٢٠	**٠,٧١
	٢٣	**٠,٦٦		٢٣	**٠,٦٦
	٤٢	**٠,٥٤		٤٢	**٠,٥٤
	٥١	**٠,٧٢		٥١	**٠,٧٢
	٥٧	**٠,٦٦		٥٧	**٠,٦٦
(٢) الأسلوب الملكي	٨	**٠,٦٣	(٢) الأسلوب الملكي	٨	**٠,٦٣
	١١	**٠,٧١		١١	**٠,٧١
	١٢	**٠,٧٩		١٢	**٠,٧٩
	٣١	**٠,٦١		٣١	**٠,٦١
	٣٩	**٠,٦٨		٣٩	**٠,٦٨
(٤) الأسلوب الأقلّي	٢	**٠,٧١	(٤) الأسلوب الأقلّي	٢	**٠,٧١
	٤٣	**٠,٧٣		٤٣	**٠,٧٣
	٥٠	**٠,٥٢		٥٠	**٠,٥٢
	٥٤	**٠,٧٤		٥٤	**٠,٧٤
	٦٠	**٠,٥٨		٦٠	**٠,٥٨

البيد	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والاسلوب	البيد	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والاسلوب
(٥) الأسلوب الهومي	٤	**٠,٦٨	(٦) الأسلوب الخيالي	٢٧	**٠,٥٩
	١٩	**٠,٧٧		٢٩	**٠,٤٦
	٢٥	**٠,٧٠		٣٠	**٠,٦٤
	٣٣	**٠,٤٩		٥٢	**٠,٧٨
	٥٦	**٠,٦٢		٥٩	**٠,٧٤
(٧) الأسلوب الفوضوي	١٦	**٠,٥٢	(٨) الأسلوب العملي	٧	**٠,٧٧
	٢١	**٠,٦٥		١٨	**٠,٥٢
	٣٥	**٠,٦٨		٣٨	**٠,٦١
	٤٠	**٠,٧٨		٤٨	**٠,٧٨
	٤٧	**٠,٥٢		٦١	**٠,٨٤
(٩) الأسلوب المحلي	١	**٠,٥٩	(١٠) الأسلوب الداخلي	٩	**٠,٧٩
	٦	**٠,٦٤		١٥	**٠,٦٦
	٢٤	**٠,٥٩		٣٧	**٠,٧٨
	٤٤	**٠,٦٩		٥٥	**٠,٦٩
	٦٢	**٠,٨٨		٦٣	**٠,٨٠
(١١) الأسلوب الخارجي	٣	**٠,٧٦	(١٢) الأسلوب المحافظ	١٣	**٠,٧٠
	١٧	**٠,٧٩		٢٢	**٠,٦٢
	٣٤	**٠,٦١		٢٦	**٠,٧٧
	٤١	**٠,٧٦		٢٨	**٠,٦٤
	٤٦	**٠,٦٤		٣٦	**٠,٦٩
(١٣) الأسلوب المتحرر	٤٥	**٠,٤٣			
	٥٣	**٠,٦٩			
	٥٨	**٠,٥١			
	٦٤	**٠,٦٧			
	٦٥	**٠,٥٤			

يتضح من نتائج جدول (٩) السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط عبارات المقياس مع الأساليب التابعة لها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وجميعها معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة وجميعها موجبة، وهو ما يشير إلى ارتباط عبارات مقياس أساليب التفكير بأبعادها التابعة لها (الأساليب)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع ومناسب.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الثاني ومناقشته وتفسيره

والذي ينص علي "يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من النوع (الذكور/الإناث) والتخصص الدراسي (علمي/ ادبي) والتفاعل الثنائي بينهما على مقياس الهناء النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية " :
وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الثنائي Two way anova لدراسة تأثير متغيري النوع (الذكور/الإناث) والتخصص الدراسي (علمي/ ادبي) والتفاعل الثنائي بينهما على مقياس الهناء النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية

جدول (١٠) نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير متغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل الثنائي بينهما على عينة البحث في مقياس الهناء النفسي (ن=٣٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع (الذكور/الإناث)	٤٨١٢.٤٨	١	٤٨١٢.٤٨	١٣.١٩	دالة عند مستوى (٠,٠٥)
التخصص الدراسي (علمي/ ادبي)	١٣.٩٩٨	١	١٣.٩٩٨	٠.٠٣٨	غير دالة عند مستوى (٠,٠٥)
التفاعل: النوع × التخصص	٢٣١.٦٢	١	٢٣١.٦٢	٠.٦٣٥	غير دالة عند مستوى (٠,٠٥)
الخطأ (داخل المجموعات)	١٠٧٩٢١.٧	٢٩٦	٣٦٤.٦٠١		
المجموع	٦٣٦٣٩٤٤	٢٩٩			

يتضح من الجدول (١٠) أن: (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في مقياس الهناء النفسي تعزى إلى الاختلاف في متغير النوع (الذكور/الإناث) لصالح طلاب ، وذلك بعد حساب المتوسطات الحسابية لكلا الفئتين حيث يقدر المتوسط الحسابي للطلاب بـ (١٥٠.٢٣) بانحراف معياري (١.٩٥٧)، والمتوسط الحسابي للطالبات بـ (١٤١.٥٤) بانحراف معياري (١.٣٧٥). (٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في مقياس الهناء النفسي تعزى إلى الاختلاف في متغير التخصص الدراسي (علمي/ ادبي)، وذلك بعد حساب المتوسطات الحسابية لكلا الفئتين حيث يقدر المتوسط الحسابي لطلبة التخصص العلمي بـ (١٤٥.٦٥) بانحراف معياري (١.٥٠٣)، والمتوسط الحسابي لطلبة التخصص الأدبي بـ (١٤٦.١٢) بانحراف معياري (١.٨٦١). (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب والطالبات في مقياس الهناء النفسي تعزى إلى التفاعل الثنائي بين متغيري النوع (الذكور/الإناث) والتخصص الدراسي (علمي/ ادبي)، وجاءت قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقاً للجدول (٩) التالي.

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتفاعل الثنائي بين متغيري النوع (الذكور/الإناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي) في مقياس الهناء النفسي (ن=٣٠٠)

متغير النوع	متغير التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	علمي	٦١	١٥٠.٩٥	٢.٤٤٤
	أدبي	٣٩	١٤٩.٥١	٣.٠٥٨
الإناث	علمي	١١٩	١٤٠.٣٥	١.٧٥٠
	أدبي	٨١	١٤٢.٧٢	٢.١٢٢

ويمكن أن يرجع ذلك إلى: أن الطالب في هذه المرحلة يبدأ في الشعور بمزيد من الإستقلالية مقارنة بالمراحل السابقة (الإبتدائي والإعدادي) حيث يبدأ يستقل برأية ويحدد مصيرة كرهبة في الإلتحاق بالتخصص الدراسي الذي يميل إليه ويرغب من خلاله في الإلتحاق بالكلية التي يسعى للوصول إليها كما يبدأ في السيطرة علي بيئته بالتحكم في الظروف المحيطة به للوصول لإهدافة كما انه في هذه المرحلة يبدأ في النضج ومعرفة نفسه والسعي لتطوير شخصيته . أما عن عدم وجود فروق ترجع للتخصص فهذا يرجع إلي ان جميع الطلبة يتعرضون لنفس المناخ التعليمي ولنفس البيئات المدرسية والمناهج والسياسات التعليمية. وتتفق نتائج البحث الحالي جزئياً مع بحث (هاجر جمال الدين و طه أحمد ، ٢٠٢١) في عدم وجود تأثير للتفاعل بين النوع والتخصص علي الهناء النفسي كما تختلف جزئياً معه في عدم وجود فروق في الهناء النفسي ترجع للنوع ووجود فروق في الهناء النفسي لصالح التخصص الأدبي أو النظري. وتختلف مع بحث (هند خالد ، ٢٠٢٢) في وجود فروق في الهناء النفسي لصالح الإناث. وتتفق جزئياً مع بحث (محمد نعمة الله ، ٢٠٢٣) في عدم وجود فروق في الهناء النفسي ترجع للإختلاف في التخصص.

نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها

والذي ينص علي " تُسهم كل من الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي وأساليب التفكير في التنبؤ بالهناء النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية" وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Enter بين متغيرات الهناء النفسي والشفقة بالذات والصمود الأكاديمي وأساليب التفكير لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، والذي يوضح نتائجه الجداول الآتية:

جدول (١٢) نتائج معاملات الارتباط بين نتائج متغيرات البحث

النموذج	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R ²)	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
1	0.745	0.555	0.532	13.34852

يتضح من نتائج الجدول السابق أن معامل التحديد المصحح والذي بلغ (٠,٥٣٢) وذو قيمة ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠١) يشير إلى أن الشفقة بالذات، والصمود الأكاديمي، وأساليب التفكير يفسروا نحو (٥٣ %) من التباين الكلي في درجات متغير الهناء النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة

الثانوية وهى كمية متوسطة من التباين المفسر بواسطة هذه المتغيرات المستقلة، أي ان (٥٣ %) من المتغير التابع (الهناء النفسي) يرجع تفسيره إلى المتغيرات المستقلة (الشفقة بالذات، والصمود الأكاديمي، وأساليب التفكير).

جدول (١١) نتائج تحليل التباين الأحادي بين نتائج متغيرات البحث

الدالة الإحصائية	قيمة " ف "	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة عند مستوى ٠,٠١	٣٢,٦٢	٤٢٠٨,٦٢٥	١٧	٦٣١٢٩,٣٨	الانحدار
		١٧٨,١٨	٢٨٢	٥٠٦٠٣,٩٤	البواقي
			٢٩٩	١١٣٧٣٣,٣٢	المجموع

يتضح من نتائج الجدول (١١) أن الانحدار بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع معنوي، ويوجد أثر دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الهناء النفسي وكل من الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي وأساليب التفكير لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

وبتطبيق معادلات تحليل الانحدار المتعدد بطريقة (Enter) بين المتغيرات المستقلة: الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي وأساليب التفكير والمتغير التابع الهناء النفسي ، ظهرت النتائج الآتية كما يوضح الجدول (١٢) التالي :

جدول (١٢) نتائج المعاملات المعيارية وغير المعيارية لنتائج تحليل الانحدار المتعدد بين الهناء النفسي والمتغيرات المستقلة

الدالة الإحصائية	قيم اختبار (ت)	المعاملات المعيارية قيم Beta	المعاملات غير المعيارية		المتنبات
			الخطأ المعياري	معامل (B)	
دالة عند مستوى ٠,٠١	٨,٣١٦	---	٤,٧٨٢	١٧,٩٦١	الثابت
دالة عند مستوى ٠,٠١	٤,٩٠٧	٠,٤٨٥	٠,٠٦٣	٠,٥٨٥	الشفقة بالذات
دالة عند مستوى ٠,٠١	٤,٦٤١	٠,٢٦٥	٠,٠٨١	٠,٣٧٥	المثابرة
دالة عند مستوى ٠,٠١	٣,٩١٩	٠,١٨٥	٠,٠٢٤	٠,٣٠٧	التأمل والتكيف لطلب المساعدة
غير دالة عند مستوى ٠,٠٥	٠,٨٧٧-	٠,٠٤٤-	٠,٦٨٤	٠,١٠٢-	التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية

المتنبات	المعاملات غير المعيارية		المتغيرات غير المعيارية	قيم اختبار (ت)	الدلالة الإحصائية
	معامل (B)	الخطأ المعياري			
الأسلوب الخارجي	٠.١٨٥	٠.١٦٩	٠.١٠١	٣,٨٢٩	دالة عند مستوى ٠,٠١
الأسلوب الهرمي	٠.١٣٩	٢.٦٢٢	٠,٠٢٨	٠,٥٤١	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب المحلي	٠.٠٨٣	١.١٠٠	٠,٠٩٩	١,٠٢٢	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب الحكمي	٠.١١٦	٢.٣٠٤	٠,٠٨٢	٠,٧١٩	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب التشريعي	٠.٠٢٥	٠.٠٦٦	٠,٠٨٩	٠,٠٠٢	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب التنفيذي	٠.١٤٧-	١.٠٢٨	٠,٠٩١-	١,٠٠٠-	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب الملكي	٠.٠٥٨	٠.٦٢١	٠,٠٢٦	٠,٤٢٨	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب الأقلّي	٠.٠٨٦	٠.٧٧٤	٠,٠١٠	٠,٥١٠	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب الفوضوي	٠.٠٩٤	١.١٢٦	٠,٠٧١	١,٠٠٩	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب العالمي	٠.١٠٠-	٠.٤٨٢	٠.٩٤-	٠,٠٧٦-	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب الداخلي	٠.٠٧٧-	٠.٦٣١	٠,٠٧١-	٠,٨٢٢-	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب المحافظ	٠.٠٥٢-	٠.٥١٩	٠,٠٤٩-	٠,٥٠٦-	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥
الأسلوب المتحرر	٠.١٨١	١.٠٥٣	٠,٠٨٣	١,٠٠٤	غير دالة عند مستوى ٠,٠٥

تشير هذه النتائج إلى ما يلي:

• وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين كل من الشفقة بالذات، والمثابرة، والتأمل والتكيف لطلب المساعدة، والأسلوب الخارجي من أساليب التفكير على درجات الهناء النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

• عدم وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لكل من بُعد التأثيرات السلبية والإستجابة الإنفعالية وبقية أساليب التفكير على درجات الهناء النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

من الجدول السابق (١٢) يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تُسهم في الهناء النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، كما يلي:

$$\text{الهناء النفسي} = ١٧.٩٦١ + ٠.٥٨٥ (\text{الشفقة بالذات}) + ٠.٣٧٥ (\text{المثابرة}) + ٠.٣٠٧ (\text{التأمل والتكيف لطلب المساعدة}) + ٠.١٨٥ (\text{الأسلوب الخارجي})$$

ويمكن تفسير ذلك أن تنبؤ الشفقة بالذات وبُعدى المثابرة والتأمل والتكيف لطلب المساعدة والاسلوب الخارجي للهناء النفسي يمكن أن يرجع لوجود علاقة بينهم وبين الهناء النفسي، حيث أشارت العديد من الدراسات إلي أن الشفقة بالذات تعزز الهناء النفسي ، حيث أشارت دراسة (Mak et al., 2019) أن

الشفقة بالذات تعتبر أحد العوامل الهامة التي ترتبط بالهناء النفسي وتساهم في تحقيقه فهي وسيلة لتوجيه الفرد للتعامل بلطف وإهتمام مع ذاته عند التعرض للمعاناة، كما أشارت دراسة (Neff et al., 2007) ان الشفقة بالذات تساهم في تحسين الإنفعالات الإيجابية كالشعور بالسعادة والتفاؤل والتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة وهذه من أهم مؤشرات الهناء النفسي، أما عن وجود علاقة بين الصمود الأكاديمي والهناء النفسي فيمكن تفسيرها بأنه عندما يقابل الطالب العديد من الضغوط والصعاب في البيئة الأكاديمية ويحاول بكل جهد للعمل بجد رغم الضغوط ويثابر ولايستسلم لها فأنة سيكون أقل عرضة للإكتئاب والقلق وأي مؤثرات سلبية كما سيكون أكثر قدرة علي التمكن من بيئة لأنه لا يستسلم لأي ضغوط ، كما أن تمسكة بخططة دليل علي وجود هدف لحياة يسعى لتحقيقه ، كما أن قبولة لملاحظات المعلمين له والعمل بها يجعله يرتقي بمستواة الشخصي ويطور من شخصيته كما ان الطالب الذي يفكر في نواحي قوته وضعفه ويقيم جهدة ويكافئ نفسه بناء علي أدائه الأكاديمي أكثر معرفة لنفسه وبالتالي سيطور من نفسه والطالب الذي يطلب المساعدة التشجيع من الآخرين بمواجهة الصعوبات هذا بدوره يوطد علاقته بالآخرين ويكون لديه علاقات إيجابية معهم ، أما عن العلاقة بين الأسلوب الخارجي والهناء النفسي يمكن تفسيره بأن الأفراد ذو الأسلوب الخارجي منبسطيين ويميلون لتكوين علاقات إجتماعية مع الآخرين كما أنهم مريحين وهذا بدوره يجعلهم يشعرون بمستويات من السعادة والتفاؤل ، كما ان الافراد ذو الأسلوب الهرمي يتميزون بالثقة بالنفس ولديهم وعي بذاتهم وهذا مؤشر علي قبول الذات كما أنهم متسامحين ومرنين وهذا يمكن أن يكون له دور في قدرتهم علي تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع بحث (عبد المحسن مسعد ، ٢٠٢١) ، والتي توصلت نتائجها إلي أنه يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات . وبحث (Cassidy, et al., 2023) والتي توصلت نتائجها إلي أنه يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الصمود الأكاديمي .وتتفق جزئياً مع بحث (Khuan, 2023) الذي توصلت نتائجها إلي إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي من خلال أسلوب التفكير الداخلي والخارجي والهرمي .

توصيات الدراسة

١. ضرورة الإهتمام بطلاب المرحلة الثانوية وذلك لما يتعرضوا له في تلك المرحلة من ضغوط نفسية.
٢. إقامة ندوات للمعلمين وأولياء الأمور لتوعيتهم بالضغوط التي يتعرض لها الطلاب في المرحلة الثانوية وكيفية التعامل معها.

البحوث المقترحة

١. إعداد برنامج إرشادي لتنمية الهناء النفسي لطلاب المرحلة الثانوية.

٢. النمذجة البنائية للشفقة بالذات والصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع العربية والأجنبية

أسماء محمود ومحمد رزق وهويدا محمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض أساليب التفكير وتأثيره في تحسين مهارات الاستنكار لدى عينه من المراهقين. *مجلة دراسات الطفولة*، ٢٠ (٧٥)، ٢٢١ - ٢٣١ .

رانيا شعبان وسالي نبيل (٢٠٢٠) . العلاقات السببية بين الصمود الأكاديمي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والمساندة الإجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة: دراسة سيكومترية كلينيكية . *مجلة البحث العلمي في التربية*، (٢١)، ٢١٥-٢٧٩.

رحاب سمير (٢٠٢٠) . التراحم الذاتي والدعم النفسي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط التوقعات الأكاديمية والرفاهية العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية . *مجلة البحث العلمي في التربية* ، (٢١) ، ١٨٨ - ٢١٧ .

رياض سليمان وأحمد عباس (٢٠٢١) . النمذجة البنائية للفعالية الذاتية للمعلم في علاقتها بالحماس للعمل والذكاء الانفعالي والرضا الوظيفي والهناء النفسي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، ٣١ (١١٣) ١٩٣-٢٥٨.

سعاد كمال وأحمد عبد الملك (٢٠١٧) . الإسهام النسبي للتوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بكلية التربية جامعة المنيا: دراسة من منظور علم النفس الإيجابي . *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (١)، ١٨٥ - ٢٢٥ .

سها عبد الوهاب (٢٠٢٠) . الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدي طفل الروضة. *مجلة الطفولة والتربية*، ٥ (٤١)، ١٥٧ - ٢١٢ .

عبد المنعم أحمد وعصام علي (٢٠٠٤) . قائمة أساليب التكبير (النسخة القصيرة). القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية .

عبد المحسن مسعد إسماعيل المغازي (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، ١٢ (٤٣)، ٣٩-٧٢.

علي ثابت (٢٠١٩) . الانفعالات الاكاديمية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية . *مجلة التربية الخاصة* ، (٢٨) ، ١١٠ ، - ١٧٩ .

محمد علي (٢٠٢٣) . الإسهام النسبي لليقظة العقلية وجودة الحياة النفسية في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية - جامعة كفر الشيخ، مصر .

مصطفى قسيم وسارة حامد و ختام سليم (٢٠١٥). أساليب التفكير وعلاقتها بالسعادة لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة اليوبيل في عمان. *رسالة التربية وعلم النفس*، (٤٩)، ١٩٩، - ٢١٩ .

نادية جان (٢٠٠٨). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، *مجلة الدراسات نفسية*، ١٨ (٤)، ٦٠١ - ٦٤٨ .

نداء سامر (٢٠٢٢) . *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأساليب التفكير وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى المطلقات في فلسطين*(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية- نابلس ، فلسطين .

هاجر جمال الدين و طه أحمد (٢٠٢١) . التسامح وعلاقتها بالهناء النفسي لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة أسيوط في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . *مجلة كلية التربية-جامعة بني سويف*، (٢)، ٥٦٤-٥١١ .

هند خالد (٢٠٢٢) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي . *مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية*، ١ (١)، ١٢٧-١٥٣ .

يحيي محمود (٢٠١٨) .العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدي العاملين في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة. *مجلة دراسات في علم نفس الصحة*، (٦)، ١٨ - ٢١ .

يسرا شعبان (٢٠١٩) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . *المجلة التربوية* ، (٦٨)، ٢٤٦٣-٢٥٢٠ .

Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, (18), 1- 11.

Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran C., Hughes L., & Willis, SC. (2023). A Large-scale Multicenter Study of Academic Resilience and Well-being in Pharmacy Education. *American Journal of Pharmaceutical Education* ,87(2) 265-272.

Estejabi, M.Z , Barmas, H., & Bahrami, H. (2013). A survey of the relationship among styles of thinking , Martial satisfaction and psycgoloical well-being among Married stidents. *Journal of psychological studies* , 9(2),103-130.

Iren, G. & Arild, L. (2018). Longitudinal Changes a Many Adolescents' Well-Being At School and the Importance of Gender and Over Weight. *Internal Journal of Educational Administration and Policy Studies*, 10(5), 39-47.

Khuan, T.J. (2023) .The mediating role of thinking styles in the relationship between adolescent time perspective and subjective well-being . *Journal of Adolescence* ,95(3),479-493.

- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899–902.
- 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.
- Morales, E.E., & Trotman, F.K. (2011). *A focus on hope: Fifty resilient students speak*. Lanham, MD: Rowman Littlefield/University press of America Press.
- Muris, P. & Petrocchi, N. (2017). Protection or Vulnerability? A Meta Analysis of The Relations Between The Positive And Negative Components of Self-Compassion And Psychopathology. *Clinical Psychology And Psychotherapy*, 24, 373–383.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D., & Lamb, L. (2009). Self-compassion. In Lopez, S. (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 864-867). Hoboken, NJ: Blackwell Publishing.
- Neff, K., & McGehee., (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. 9,225-240.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C.D., Dienberg Love G., Urry, H.L., Muller, D., Rosenkranz, M.A., Friedman, E.M., Davidson, R.J., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychother Psychosom* ,75(2),85-95.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies* 9(1), 13–39.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*,83 (1):10-28.
- Sternberg, R. J. (1997). *Thinking Styles*, New York: Cambridge University press.
- Sternberg, R. J., & Wagner, R. K. (1992). *Thinking styles inventory*, Unpublished test. Yale: Yale University.



عنوان البحث: بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الباحثة: دينا محمد مرسى
مرسى



Steven, A.(2000). *Emotional intelligence, Meaning, and Psychological Well-Being.A Compraison between Early & Late Adolescence* (Unpublished Master thesis) , Trinity Western University.

Voon, S.P., Lau, P.L., Leong, K.E. & Jaafar, J.S. (2022) . Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Malaysian Counselors: The Mediating Role of Resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*,31, 475–488