



الاسهام النسبي لكل من: الصمود والاحتراق الأكاديميين في التنبؤ بالرفاهية
الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

إعداد

د/ وسام حمدي القصبي

مدرس علم النفس التربوي بكلية التربية
بكلية التربية - جامعة طنطا
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
بكلية التربية - جامعة الملك خالد

د/ يوسف محمد شلبي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد
بكلية التربية - جامعة طنطا
أستاذ علم النفس التربوي المشارك
بكلية التربية - جامعة الملك

د/ صالحة احمد حسن أمحديش

أستاذ علم النفس التربوي المساعد
بكلية التربية - جامعة الملك خالد

هذا البحث تم دعمه من خلال البرنامج البحثي العام بعمادة البحث العلمي جامعة الملك خالد،

المملكة العربية السعودية رقم (1440 - 208 - GRP)

المجلد (٧٧) العدد الأول الجزء الأول يناير ٢٠٢٠م

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى تحديد الاسهام النسبي لكل من الصمود والاحترق الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية لدى طلبة الجامعة. كما هدف الى الكشف عن مستوى طلاب جامعة الملك خالد في متغيرات البحث الثلاث. وتكونت عينة البحث الاساسية من (٢٣٩) طالب بواقع (١١١ طالب، ١٢٨ طالبة) تم اختيارهم عشوائيا من طلبة المستوى الثالث والرابع بكلية التربية بجامعة الملك خالد بأبها، وبلغ متوسط اعمارهم الزمنية (٢٠،١٩) بانحراف معياري (٢،١٧). طبقت عليهم مقاييس الرفاهية الاكاديمية والاحترق الأكاديمي والصمود الأكاديمي. وقد أظهرت نتائج البحث أن كلا من متغيري الصمود والاحترق الأكاديمي تنبأ بدلالة بالرفاهية الأكاديمية وكان متغير الصمود الأكاديمي أكثر اسهاما من متغير الاحترق الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية. وقد تنبأ متغير الصمود بأبعاده تنبأ دالا وإيجابيا بالرفاهية وكانت أكثر الابعاد اسهاما في التنبؤ هما بعدى التخطيط للمستقبل والمثابرة، كما تنبأ متغير الاحترق الأكاديمي بأبعاده تنبأ دالا سلبيا بالرفاهية وكانت أكثر ابعاد الاحترق اسهاما في التنبؤ هما بعدى النفور والانهاك. كما أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الرفاهية الاكاديمية، ومستوى مرتفع من الصمود الأكاديمي لدى افراد العينة، بالإضافة الى وجود مستوى متوسط من الاحترق الأكاديمي لدى افراد العينة.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية الاكاديمية، الاحترق الأكاديمي، الصمود الأكاديمي.

The relative contribution of: academic resilience and academic burnout in predicting academic well-being for university students

Abstract:

The aim of the current study is to determine the relative contribution of academic resilience and academic burnout in predicting academic well-being among university students. The main sample of the study consisted of (239) students, with (111 students, 128 students) randomly chosen from the third and fourth level students at the College of Education at King Khalid University in Abha, with mean age (20,19). The results showed that both academic resilience and academic burnout Significant predicting academic well-being. The academic resilience variable is more contribution than the academic burnout in predicting academic well-being. The results also showed that there is an average level of academic well-being, and a high level of academic resilience, in addition to the presence of an average level of academic burnout among members of the sample.

Keywords:

Academic well-being, academic resilience, academic burnout

مقدمة البحث والخلفية النظرية:

تتجه دراسات وبحوث علماء النفس في العصر الحالي بخطى ثابتة نحو علم النفس الإيجابي في دراستهم للخبرات والخصائص الإيجابية في شخصية الإنسان كالسعادة والتفاؤل وتنظيم الذات والأمل والتسامح والتعاطف والإيثار والامتنان والذكاء الانفعالي والذكاء الروحي، والصمود؛ حيث يتطلب هذا العصر إنساناً ذا مواصفات وقدرات وإمكانات من الناحية الجسمية والنفسية والتربوية والروحية بقدر يمكنهم من الحياة في سعادة وسلام (أرنوط، ٢٠١٦).

في المقابل تعد المرحلة الجامعية التي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة، من المراحل المهمة التي يعيشها الفرد، فمن خلالها يتحدد مصيره الأكاديمي والمهني، حيث يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته، وتتحدد فيه شكل حياته المستقبلية ويتزامن هذا مع تغيرات نفسية واجتماعية وعاطفية سريعة وواضحة المعالم. كما أن هذه المرحلة لا تخلو من تعرض طلبة الجامعة لضغوط متعددة، وإحباطات مختلفة، التي تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية، التي تفرضها عليهم مطالب الحياة، حيث تنعكس سلباً على صحتهم النفسية (إسماعيل، ٢٠١٧). لذا بات من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بالرفاهية النفسية التي تمكنه من التصدي للضغوط والإحباطات التي تواجهه، حتى يتحقق له التكيف الجديد مع متغيرات الحياة، حيث تشير الرفاهية النفسية psychological well-being في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً على قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (حلاوة، ٢٠١٣). فالشخصية السوية الحسنة بما تتمتع به من سمات إيجابية ممثلة في العافية / الرفاهية النفسية psychological well-being والامل والتفاؤل والرضا عن الذات وجودة الحياة توفر للفرد فرصاً كبيرة للنمو والارتقاء والازدهار. (عكاشة، وسليم، ٢٠١٠).

ويمثل مفهوم الرفاهية محور اهتمام علم النفس الإيجابي وقد ترجم الباحثين في هذا المجال مصطلح well-being في اللغة العربية الى معاني عديدة، فبعضهم يعده مرادفاً للسعادة، والبعض ترجمه إلى الوجود الأفضل، أو طيب العيش، وبعضهم يراه

مرادفاً للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية، واخرين رأوه مرادفاً لجودة الحياة كذلك ترجم الى الهناء الشخصي، وحسن الحال، والتمتع الذاتي، والحياة الطيبة، والرفاه النفسي. ويشير الضبع (٢٠١٦) إلى أن الرفاهية بشكل عام تعد أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو حالة نسبية تختلف من فرد إلى آخر، وفي ذات الفرد تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى، كما تختلف من مجتمع لآخر، ومن ثقافة لأخرى، وقد ترتبط مؤثراتها بعوامل الصحة والمرض، ومستوى الدخل المادي، والمكانة الاجتماعية، والنجاح المهني، أو العلاقات الاجتماعية المشبعة، وعوامل الشهرة والنبوغ. وتتطور الرفاهية النفسية من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة كما أنها تزيد مع العمر والتعليم (Edwards, Ngcobo, Edwards, & Palavar, 2005)، كما ارتبطت مع العديد من الخصائص الإيجابية في الأدبيات، كالتفاؤل، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والرفاهية والسعادة، والتعاطف، والتوافق البيئي للأفراد (Acun – Kapikiran, 2011). وتشير نتائج الدراسات الى ان الرفاهية النفسية منبئ قوي بالأداء المثالي للفرد وجودة الحياة (Cho&Jeon,2019; Diener, Oishi, Lucas,2003) وقد ظهر اتجاهان رئيسيان في تفعيل مكون الرفاهية أو السعادة وهما: اتجاه المتعة أو التلذذ hedonic أو المشاركة والانخراط الاجتماعي(Chan,2013). حيث ينظر اتجاه المتعة أو التلذذ إلى السعادة كحالة من السعادة والرضا الشخصيين ويشار إليها على أنها سعادة ذاتية subjective well-being (SWB). (Bauer & Mcadams, 2010، بينما ينظر المنظور التشاركي الاجتماعي إلى السعادة باعتبارها أداء أفضل وخبرات إيجابية في الحياة (Ryan & Deci, 2001). وتتضمن الرفاهية تقييمات الافراد المعرفية والانفعالية لحياتهم في ضوء: الرضا عن الحياة المدرك، وجود الانفعالات الموجبة وغياب الانفعالات السالبة (Diener,1994) . وقد تعددت التعريفات النفسية لمفهوم الرفاهية حيث عرفها (Ryff, 2006) بانها ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، والإحساس العام بالمشاعر الإيجابية والسكينة والطمأنينة النفسية. كما يعرفها شاهين (٢٠١٤، ٢٠)

بأنه تقييمات الفرد المعرفية والوجدانية لنوعية حياته، وما تتطوي عليه من ردود الفعل الانفعالية الإيجابية للأحداث المختلفة، والاستمتاع بالوجدان الإيجابي، والتحرر من الوجدان السلبي، فضلاً عن الإقرار المعرفي للشعور بالرضا والإشباع. ويضيف الجندي (٢٠٠٩، ٢٦) بأنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة - وجود أهداف محددة - التدين - الثقة بالنفس - التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني)، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب الأسري - الأصدقاء - نشاط وقت الفراغ)، وذلك كما يعبر عنها الفرد وفق إدراكه لها.

إن الرفاهية النفسية تعني الشعور بانفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لجودة الحياة، ومن هذه الوجهة فإن الرفاهية النفسية تتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر، وهذه التقييمات تشمل ردود الأفعال الانفعالية للأشخاص تجاه الأحداث الحياتية والأمزجة والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها الأشخاص حياتهم الخاصة، ومن ثم فالرفاهية النفسية عامة تشتمل ثلاثة أبعاد البعد العضوي، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي (Novo, Vargas, Alex, Karing, Maryori, & Castellanos, 2010).

وعلى الرغم من تعدد تعريفات الرفاهية النفسية، إلا أن معظم الباحثين اتفقوا على أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين (Christopher, 1999).

وتصنف الرفاهية النفسية الى ثلاثة أنواع هي: أ- الرفاهية الذاتية: وهي الشعور الذاتي بالسعادة وتدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس الرفاهية الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والوظائف والأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاد ضرورية للصحة النفسية. ب- الرفاهية النفسية: وهي تتميز عن السعادة الذاتية، حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور إقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.

ج- الرفاهية الموضوعية: وتشمل خمسة أنواع وهي (الرفاهية المادية، والصحة، والنمو والنشاط، والرفاهية الاجتماعية، والرفاهية الانفعالية (عبد الوهاب، ٢٠٠٦).

وفيما يتعلق ببنية السعادة النفسية فقد قدم (Ryff & Singer, 2008) نموذجا نظريا لمكونات السعادة يتكون من ستة أبعاد هي: الاستقلال الذاتي، التطور الشخصي، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الكفاء البيئية، الحياة الهادفة، تقبل الذات. كما حدد (Ryff 1995) تسع وعشرون مؤشر للسعادة النفسية لدى الأفراد، تم تصنيفهم في (٨) عوامل رئيسية هي: الرضا، والاستمتاع بالوقت، والرضا عن التعلم، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية المدركة، والضبط المدرك، والقيم المادية، والقيم المعرفية والعقلية، والقيم الاجتماعية، والعلاقات الشخصية. وقد أظهرت نتائج التحليل العاملى أن إسهام بعض هذه العوامل في الدرجة الكلية للسعادة النفسية هو (٨٢،٦٤%) والتمثل في (الرضا عن الحياة - الاستمتاع بالوقت - الرضا عن التعليم - الرضا عن العائلة والأصدقاء) (Gonzalez & et al, 2007).

والأشخاص السعداء كغيرهم من الأشخاص، يواجهون تحديات وأزمات في حياتهم، لكنهم يتميزون عن الأشخاص العاديين بالقوة والالتزان اللذين يظهر وهما في مواجهة تلك التحديات، وتفسير المواقف بطريقة إيجابية، حيث ينظرون إلى الجوانب المشرقة من الأمور وهم أصحاب إرادة قوية في المواقف الصعبة، وقادرين على تحمل الإحباطات، وحل الصراعات بفعالية (أرجايل، ١٩٩٣). كذلك يتميز الأشخاص السعداء بأفكار ذات طبيعة إيجابية، حيث أنهم يشعرون بنوع خاص من الرضا والإنجاز والكمال، وتبدو كل جوانب الحياة لديهم أكثر معنى من الآخرين (Fordyce 2000, M.). ويمتاز الأشخاص السعداء بالكفاءة، حيث أنهم يبذلون طاقة أكبر وحماس أكثر في نشاطاتهم المختلفة، وهم أكثر التزاماً وجدية من غيرهم في كافة الأنشطة. إضافة لكونهم أقدر على اتخاذ التزامات بعيدة المدى، ومثابرة أكبر في تحقيق أهدافهم، وأقل سرعة في التعب من العمل، كذلك يتسم هؤلاء الأشخاص بأنهم ذوي قدرة عالية على تنظيم وتوجيه الذات نحو الأهداف التي يحدونها. كما يميل الأشخاص السعداء لإدراك الأحداث الإيجابية كجزء من حياتهم أكثر من إدراكهم للأحداث السلبية، كذلك فهم يتذكرون أحداث حياة إيجابية أكثر من تذكرهم لأحداث الحياة السلبية (Garcia, 2011).

وقد ظهرت العديد من النظريات المفسرة للرفاهية النفسية من أهمها أ-نظريات المتعة أو اللذة: (Hedonism): وتقوم على افتراض أساسي مفاده أن الرفاهية هي عبارة عن غلبة السرور على الألم، وأن السرور هو الأمر الوحيد المفيد للإنسان.

ب-نظريات القمة-القاع والقاع-القمة: (Down-Top):

وتفترض أن الرفاهية النفسية هي مجرد حالة تتضمن مجموعة من اللحظات الصغيرة السارة والإيجابية، فعندما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فهو يعبر عن نظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته وهذا يشمل جوانب حياته المختلفة كالعمل، والزواج، والدراسة وغيرها. وترى تلك النظرية أن الرفاهية عبارة عن سمة من سمات الشخصية، حيث أنها تعتمد على ميل الشخص لتفسير وتقييم الخبرات التي يعيشها على أنها إيجابية (Cheng & Furnha 2002)

ب-نظرية السعادة الحقيقية: (happiness Authentic):

ورائدها هو مارتن سيلجمان (2002) Seligman ووفقاً لهذه النظرية تم تقسيم السعادة إلى ثلاثة مكونات أولها الحياة السارة أو الممتعة، ومن ثم الحياة المليئة بالالتزامات (الحياة المشغولة أو النشطة)، وأخيراً الحياة ذات المعنى. ويركز كل من المكونين الأول والثاني للرفاهية على الحياة الشخصية للفرد، في حين أن المكون الثالث للسعادة يتضمن بشكل جزئي ما هو أكبر وأكثر قيمة من إشباع المتعة (Seligman & Rozyman, 2003)

ويتضمن مفهوم الرفاهية النفسية الأحكام المعرفية للأفراد على حياتهم ككل، وهو ما يعرف بالرضا العام عن الحياة Life Satisfaction، أو على مجالات معينة من حياتهم، مثل الدراسة، أو العمل وهو ما يعرف بالرضا عن المجال Domain Satisfaction (Diener, 2002). وقد اتجهت دراسات الرفاهية في الآونة الأخيرة إلى تناول مظاهر نوعية لها ترتبط بمجالات معينة، مثل: الرفاهية المهنية، والرفاهية الاجتماعية، والرفاهية الأكاديمية. ومن هذا المنطلق يتناول البحث الحالي الرفاهية في المجال الأكاديمي (الرفاهية الأكاديمية)، حيث تعد الرفاهية الأكاديمية بعد نوعي للرفاهية النفسية بشكل عام، وهو يقتصر على الرفاهية لطلاب الجامعة المرتبط بالأنشطة الأكاديمية، ومواقف التعلم المختلفة في الجامعة.

وقد تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة الرفاهية الأكاديمية، كأحد العوامل الإيجابية المهمة، لدى طلبة الجامعة؛ والعديد من المتغيرات المرتبطة بها، باعتبارها أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية للضغوط الأكاديمية التي يمر بها طالب الجامعة، أو عندما يعيش حالة من حالات الفشل في حل مشكلاته الحياتية، أو الأكاديمية. لذا أصبحت دراسة سعادة ورفاهية الطلاب جانباً مهماً في تطوير البرامج الأكاديمية النوعية التي تعزز ليس فقط الكفاءة الأكاديمية ولكن أيضاً القدرات الاجتماعية والشخصية (Lustrea, Al Ghazi & Predecu , 2018).

وتشير الرفاهية الأكاديمية الى تلك الاحكام التي يكونها الطالب عن نوعية حياته الأكاديمية بشكل عام عن طريق معرفة وتحديد انفعالات لتقرير مدى جودة ظروف حياته العقلية والى أي مدى تتشابه هذه الظروف مع توقعاته وامنياته فيما يرغب ان يشعر به ويعيشه. (الحولة وعبد المجيد، ٢٠١٥، ص ٢٠٣)

وتلعب خصائص الشخصية دوراً مهماً في الرفاهية النفسية. فهناك سمات قد تعزز الرفاهية بشكل حيوي، كما أن عدم وجود سمات سلبية يمكن أيضاً أن يعزز تلك الرفاهية، إن الجوانب السلبية للعمل يمكن أن تقلل من الرفاهية (Pretsch,Flunger,&Schmitt,2012) لما يترتب عليها من شعور الفرد بالإجهاد والاحتراق النفسي. لذا يعد الاحتراق النفسي Psychological Burnout من المتغيرات وثيقة الصلة والتأثر بالرفاهية. فالاحتراق النفسي يعد من الظواهر النفسية الخطيرة على العنصر البشري في مجال العمل والانجاز فهو تؤثر سلبا على جميع جوانب الشخصية الإنسانية سواء الاجتماعية أو النفسية أو الأكاديمية، حيث تزداد الضغوط النفسية ومن ثم يقل الإنجاز ويزداد الشعور بالتعب والانهك (العمرى، ٢٠٠٧).

ويمثل الاحتراق النفسي مؤشراً هاماً للرفاهية النفسية بين الافراد والذي يتحدد من خلال ثلاثة أبعاد هي: الانهك، التشاؤم وعدم الكفاءة. ومن الملاحظ أن اعرض الاحتراق النفسي لا تقتصر على الجانب المهني فقط بل ترتبط بمجالات أخرى مثل الزواج والرياضة والدراسة الجامعية (Zhang,Gan&Chan,2007,p.1530). ويعتبر الاحتراق نمط سلبي في الاستجابة للأحداث الضاغطة ونقص المساندة وهو حالة متطورة من الاجهاد النفسي الذي يعنى وجود أعباء انفعالية زائدة تؤدي الى الإنهك

البدني والنفسي (وضاح، محمد، ٢٠٠٩). فالاحتراق النفسي هو زملة من الاعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وادائها في الاعمال التي يقوم بها وهذه الزملة لها علاقة بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل، وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية نحو الاخرين (عثمان، ٢٠٠١، ص ٨١).

ويعرف الاحتراق النفسي على أنه متلازمة ذات ثلاثة أبعاد هي: الانهك الانفعالي Exhaustion، تلبد المشاعر depersonalization او السخرية cynicism، وانخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي او عدم الكفاءة Lack of personal accomplishment والتي تظهر في شكل حالة من التعب والارهاق البدني، النفسي، العقلي واستنزاف لطاقة الفرد النفسية، فيفقد ثقته وتقديره لذاته واحساسه بالمسؤولية، وينخفض إنجازاه وينسحب من المجتمع. (Maslash&Jackson,1981).

وتتمثل أعراض الاحتراق النفسي في الاحساس بالفشل والغضب والعناد والاحساس بالتعب غالبية الوقت، إضافة الى فقدان الإحساس الإيجابي نحو العمل والغياب المنكر وعدم المرونة والسلبية في التعامل مع الاخرين (Powell,1994). كما يتضمن الاحتراق الشعور بالإرهاق النفسي والفسولوجي، والتغير السلبي في استجابة الفرد للأخرين والاستجابة السلبية تجاه ذاته وتجاه إنجازه الشخصي Ackerley,et (al.,1998). كما حدد (Schaufeli et al.,2002) ثلاثة أعراض للاحتراق الأكاديمي هي: الانهك الانفعالي، والإحباط أو التشاؤم، والشعور بعدم الكفاءة. ويرتبط الانهك الانفعالي بفقد الطاقة الجسدية والانفعالية نتيجة لمتطلبات الدراسة، بينما يرتبط الإحباط والتشاؤم بشعور الطلبة بعدم الأهمية واللامبالاة نحو الأنشطة الأكاديمية، بينما يشير عدم الكفاءة الى الإحساس بالإنجاز المنخفض الذي يؤدي الى تحصيل أكاديمي منخفض. ويمكن تحديد مظاهر الاحتراق النفسي في: شعور الفرد بالإنهك الجسمي والنفسي مما يؤدي الى شعور الفرد بفقدان الطاقة النفسية وضعف الحيوية والنشاط وبالتالي فقدان الشعور بتقدير الذات، الاتجاه السلبي نحو العمل وفقدان الدافعية نحو العمل، النظرة السلبية للذات والحياة المهنية والاحساس بالإحباط واليأس والفشل (قائد واخرون، ٢٠١٢، ص ٩٩).

وتعتبر الضغوط من أهم أسباب الاحتراق النفسي إلا أنها ليست هي السبب الوحيد المباشر لحدوثه (Loehr, 1997). حيث يمثل العمل لفترات طويلة دون أخذ فترة

راحة وغموض الدور وفقدان الشعور بالسيطرة على العمل ونواتجه والشعور بالعزلة وضعف العلاقات الإنسانية والزيادة في عبء العمل وضعف القدرة على مواجهة الصعوبات من أسباب الاحتراق (قائد واخرون، ٢٠١٢).

ويمر الاحتراق النفسي بأربعة مراحل هي: الحماس: حيث يكون الفرد في هذه المرحلة على

درجة عالية من الحيوية والنشاط والدافعية والانجاز المرتفع فيشعر الفرد بكل إمكاناته، ثم مرحلة الجمود او الخمود : حيث يشعر الفرد في هذه المرحلة بأنه اعطى اكثر مما ينبغي ويرجع عدم قدرته على العمل الى نقص طاقته، ويولى اهتمامه لحاجاته الخاصة وشؤونه الأخرى وتأتى مرحلة الإحباط : حيث تنتاب الفرد الشكوك ويساوره إحساس بعدم الثقة بالنفس ويشعر بالذنب والعجز ليصل به الامر الى درجة الشعور بعدم الكفاءة ليصل الى مرحلة اليأس واللامبالاة :وفى هذه المرحلة تتخفف معنويات الفرد وينخفض ادائه ويشعر الفرد بأنه محبط تماما فلا يستطيع إتمام عمله (باوية ، ٢٠١٢ ; فتيحة ، ٢٠١٠). ويرى (Maslash,1998) أن الاحتراق النفسي يمر بثلاثة مراحل هي: مرحلة الاستنزاف الانفعالي، ثم مرحلة تفكك الشخصية ثم مرحلة عدم الرضا عن الإنجاز الشخصي.

وإذا كانت دراسات الاحتراق أكثر شيوعا في بيئات العمل المختلفة فان بيئة الدراسة يتوافر فيها الكثير من العناصر التي تشبه طبيعة بيئة العمل والتي تمثل أسبابا او مصادر للاحتراق في بيئة التعلم (حسانين، ٢٠١٢، ص ٣٧٧). فالدراسة في الجامعة أو المدرسة تعد مصدرا للضغوط كما أنها تتطلب التركيز والتفاعل المستمر، وقد ركزت الدراسات المتعلقة بالاحتراق على المعلم والأخصائي النفسي وأعضاء هيئة التدريس الا انها اغفلت حتى عهد قريب دراسته عند الطلاب على الرغم أن المدرسة أو الجامعة تعتبر بيئة عمل بالنسبة للطلاب، حيث يتم تكليف الطلاب بمهام وواجبات دراسية ترتبط بالمسؤولية مثل بيئة العمل.(Aypay, 2012, p.783) , فالخبرات السلبية والضغوط التي يمر بها الطلاب لها تأثير سلبي على بعض الطلاب والذي قد يظهر في الشعور بالاحتراق النفسي والذي يترتب عليه العديد من المشكلات الاكاديمية والنفسية (Misra&McKean,2000).ويظهر الاحتراق لدى العديد من

الطلاب نتيجة لأن أنشطة ومهام التعلم وابعاء المقررات والتي تعتبر شكلا من اشكال العمل تمثل ضغوطا واجهدا على الطلاب (Wang et al., 2012) . وتتضمن البيئة الجامعية العديد من العوامل التي قد تؤدي الى إصابة الطالب الجامعي بالإجهاد وتتمثل هذه العوامل في: ضغوط الدراسة المستمرة، والاختبارات والأبحاث الواجب إنجازها، قلة الوقت المتاح لإنجاز المهام الاكاديمية، صعوبة المقررات الدراسية والعلاقة بين الطالب والأساتذ (مقداد والمطوع، ٢٠٠٤). ويتمثل الاحتراق الأكاديمي بين طلبة الجامعة في الشعور بالإرهاك بسبب متطلبات الدراسة مع وجود اتجاه تشاؤمي نحو العمل الأكاديمي والشعور بعدم الكفاءة كطالب (Zhang.et.al, 2007). فهذه المتلازمة تشير الى الانهك الناتج عن الضغوط الاكاديمية التي تنشأ عن تكاليفات ومسئوليات الطلبة المتعلقة بالدراسة والأنشطة المرتبطة بها (Aypay,2012). حيث يعاني العديد من الطلاب من تدهور الرفاهية النفسية التي تتميز بالنضوب العاطفي والاجهاد (الإرهاق)، والانفصال وفقدان الاهتمام بالعمل الدراسي (السخرية)، والشعور العام بعدم الكفاءة كطالب (عدم وجود فعالية)، هذه المكونات الثلاثة تمثل السمات الأساسية للاحتراق الأكاديمي. (Bask & Salmela-Aro,2013)

ويعرف (Schaufeli et al.,2002) الاحتراق الأكاديمي بأنه شعور الطالب بالإرهاك الانفعالي والمشاعر السلبية نحو الدراسة والشعور بعدم الكفاءة. كما عرف (شليبي والقصي، ٢٠١٨) الاحتراق الأكاديمي بأنه زملة أعراض تنشأ نتيجة للضغوط الاكاديمية المتزايدة والأعباء الدراسية وتتمثل أعراضها في شعور الطالب بالإرهاك الانفعال والاتجاه السلبي نحو الدراسة بالإضافة الى شعور الطالب بانخفاض كفاءته. وقد توصلت الدراسات التي بحثت الاحتراق الأكاديمي للعديد من النتائج: على سبيل المثال أكدت نتائج دراسة (Line &Huang,2014) أن غالبية الطلاب يظهرون درجة ما من درجات الاحتراق الأكاديمي خلال عملية التعلم ومن ثم يجب دراسته لدى الطلاب لفهم سلوكهم اثناء عملية التعلم. كما اظهرت نتائج دراسة (Aypay,2012) ان الاحتراق الأكاديمي يؤدي الى التغييب عن الدراسة ونقص الدافعية وارتفاع معدلات التسرب لدى الطلاب (Shin et al., 2011). وللاحتراق الأكاديمي تأثيرات سلبية على الضبط النفسي ونجاح الطلاب، لذا فقد ارتبط الاحتراق

الدراسي بالأداء الأكاديمي والمعرفي المنخفض (Bask & Salmela-Aro, 2013). كما ارتبط الاحتراق سلبيا بالرفاهية الاكاديمية حيث أظهرت نتائج دراسة (Cho&Jeon,2019) وجود ارتباط سلبى قوى ودال بين الاحتراق والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .مما ينعكس في النهاية سلبيا على الأداء الأكاديمي للطلاب .

على جانب آخر يعد الصمود النفسي Psychological Resilience من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي والذي يرتبط بالقدرة على مواجهة الصعاب والتحديات، لذا اهتمت الدراسات الحديثة بدراسة الصمود في مواقف التعلم الاكاديمية لما تزخر به من مصادر للضغوط والاعباء الاكاديمية على الطلاب (المنشأوي، ٢٠١٦، ص ١٥٥). حيث يعد الصمود الأكاديمي أحد المصادر التي تساعد على حماية الطالب من الاحداث الضاغطة والاستمرار في الدراسة بدرجة عالية من الدافعية والانجاز، حيث يعمل الصمود الأكاديمي على تدعيم مواجهة الاحتراق الأكاديمي لدى المتعلم، والذي يتمثل في الشعور بالإحباط والفشل، وقد دعمت نتائج الدراسات وجود علاقة سالبة دالة بين متغيرات الإرهاق الأكاديمي والصمود (المنشأوي، ٢٠١٦، ص ١٥٥). ويعزز الصمود قدرة الشخص على مواجهة الضغوط وتقليل الشعور بالإجهاد مما يؤدي إلى السعادة النفسية. (Pretsch ,2012,Flunger,&Schmitt), فالصمود يعد أحد عوامل الشخصية المعززة للرفاهية فهو يجعل العديد من الافراد ينعمون بالسعادة والرضا على الرغم من تعرضهم لضغوط ومخاطر شديدة، فمكون الصمود يشمل الموارد الشخصية مثل المشاعر الإيجابية التي تعمل كآليات وقائية وتمكن الناس من التغلب على الضغوط. (Rutter, 1987)

والصمود عملية دينامية تتمثل في عملية تكيف مرن لمواجهة الضغوط والخبرات السلبية المستمرة والمتغيرة، وقدرة على التكيف ومواجهة الضغوط والصدمات النفسية الشديدة، وكذلك القدرة على الارتداد من الخبرات الانفعالية السلبية وحالة اختلال التوازن الى حالة التوافق مرة أخرى، كما يتضمن مفهوم الصمود التعرض للمحنة وإظهار نتائج التكيف الإيجابي. (Wald et al,2006)

ويعرف (Harrington,2013) الصمود الأكاديمي بأنه القدرة على المثابرة على الرغم من الخبرات الاكاديمية السلبية. كذلك يشير الصمود الأكاديمي الى القدرة على الحفاظ

على مستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز والأداء على الرغم من وجود الظروف والاحداث الضاغطة (Martin&Marsh,2006,p.272) كما عرفه (شلبي والقصبي، ٢٠١٨) بأنه قدرة لدى المتعلم تمكنه من مواجهة الضغوط الاكاديمية التي تواجهه وخبرات التعلم السلبية والفشل من خلال المثابرة والحفاظ على تماسك البنية الداخلية للمتعلم ومستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز.

ويحدد (Martin &Marsh,2006) خمسة عوامل تتنبأ بالصمود الأكاديمي هي: الكفاءة الذاتية، والقدرة على الضبط /التحكم، التخطيط، القلق المنخفض، المثابرة. حيث يتميز الطلاب ذوي الصمود المرتفع بمستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز والأداء. في حين يرى (Morales,2008) وجود اربعة عناصر ترتبط بالصمود هي: عوامل المخاطرة، وعوامل الوقاية، ومجالات استهداف الخطر، والاستراتيجيات التعويضية. حيث يشكل التفاعل بين هذه العناصر عملية الصمود.

وتتعدد العوامل التي تؤثر في قدرة الفرد على الصمود ومواجهة الاحداث الضاغطة وهي اما عوامل تدعم قدرة الفرد على الصمود او عوامل تضعف من قدرة الفرد على الصمود ويمكن تحديدها في: عوامل شخصية ونفسية (مرتبطة بالفرد) وعوامل أسرية، وعوامل تتعلق بالمجتمع والبيئة المحيطة بالفرد. ويحددها عطية (٢٠١١) في عوامل فردية وبيئية وتفاعلية تتمثل في: التوجه نحو التحصيل والانجاز، مهارات التفكير، التكيف مع التغيير، القبول، القدرة على التعبير الانفعالي الإيجابي، الالتزام، التعلق الآمن، الصمود الذاتي وضبط الذات، الانفتاح على الخبرة، المرونة، مهارات الاتصال الجيد. ويشير (Harrington,2013) الى وجود سبعة عوامل مؤثرة في الصمود الأكاديمي هي: الثقة بالنفس، التفاؤل، الرغبة في المخاطرة، الاستعداد للتعلم من الأخطاء، القلق حول ما يمكن التحكم فيه، تكوين شبكة علاقات قوية مع الافراد الموثوق بهم مثل الأصدقاء وافراد العائلة، بذل الجهود لبناء علاقات قوية في الجامعة. كما أشار (Perez et al.,2009) الى وجود عوامل شخصية وبيئية تؤثر في الصمود الأكاديمي. وتتمثل العوامل الشخصية في: التقييم الإيجابي للذات الاكاديمية، الشعور بالقدرة على التحكم في النجاح والفشل، الثقة في القدرات المعرفية، والتحصيل الأكاديمي المرتفع. بينما تتمثل العوامل البيئية في: وجود شبكة داعمة من الافراد المقربين مثل الأصدقاء وأفراد الاسرة.

ويلعب الصمود دورا هاما في تشكيل شخصية الطلاب وتوافقهم مع الحياة الاكاديمية ويزداد هذه الدور مع زيادة التغيرات المتلاحقة والضغط داخل البيئة الاكاديمية والتي تتطلب القدرة على التوافق والنهوض بفعالية بعد هذه الضغوط والأزمات الخطيرة (المغازي، ٢٠١٧). حيث يعمل الصمود الأكاديمي على الحفاظ على مستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز والأداء على الرغم من وجود الظروف والاحداث الضاغطة (Martin & Marsh, 2006). فالطلاب ذوي الصمود الأكاديمي يتميزوا بالقدرة على التوافق في المواقف الصعبة والظروف الطارئة التي تجلب التعاسة للفرد، والصمود بذلك يعتبر دالة للتوافق النفسي والأكاديمي الذي يدل على تماسك البنية الداخلية للفرد على المستوى الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي والأكاديمي. (عطية، ٢٠١١). كما يتصف الافراد ذوي الصمود المرتفع بعدد من السمات مثل: إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، مهارات التواصل الجيدة، ارتفاع مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات، وامتلاك أساليب ملائمة لمواجهة الضغوط، الانفعال الإيجابي، المرونة، تقبل المشاعر السلبية، امتلاك مهارات حل المشكلات (المغازي، ٢٠١٧). كما أضاف (Kapikiran, 2012) الخصائص التالية وهي: مرتفعي التنظيم الذاتي، حب الدراسة، مرتفعي فعالية الذات، التوجه نحو الاتقان، إدارة فعالة للدراسة، المثابرة، انخفاض القلق، التعامل الجيد مع المخاطر، التحصيل الأكاديمي المرتفع، التوجه الإيجابي نحو المستقبل، المهارات الاجتماعية المرتفعة، تقدير الذات المرتفع.

ويحدد عطية (٢٠١١) الخصائص المميزة للطلاب الصامدون أكاديميا في: مهارات حل المشكلات، الكفاءة الاجتماعية، الاستقلال الذاتي، الشعور بالهدف، الشعور بالتفاؤل والحفاظ على نظرة تفاؤلية.

وقد ارتبط الصمود الأكاديمي باستخدام الانفعال الإيجابي فالأفراد مرتفعي الصمود يستخدمون الانفعالات الإيجابية في الابتعاد عن الخبرات السلبية وإعادة التوازن مما يجعلهم قادرين على التعامل مع الخبرات السلبية بشكل إيجابي (Novotny, 2011). وفيما يختص بعلاقة الصمود بالرفاهية الاكاديمية للطلاب فقد أكدت نتائج العديد من الدراسات (Chen, 2016; Nalin&Freitas, 2015; Pinheiro&Matos, 2015) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود والرفاهية النفسية وأن الصمود يعتبر منبئ

أساسي بالرفاهية. فقد أظهرت نتائج دراسة (Chen,2016) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود والرفاهية لدى طلاب الجامعة حيث تتبا الصمود بدلالة بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة اكدت دراسة (Nalin&Freitas,2015) وجود ارتباط بين الصمود والرفاهية وأن الصمود يعد من المنبئات الرئيسية بالرفاهية.

إن دور الصمود الأكاديمي وارتباطه بمفهوم الرفاهية لدى طلبة الجامعة يتضح من خلال تعلقه بالقدرة على مواجهة الضغوط وعوامل الفشل الأكاديمية، ومن ثم يمكن أن يكون له دورا حاسما في توافق الطلاب ورفاهيتهم الأكاديمية وذلك من خلال قدرتهم على مواجهة عوامل الفشل والإحباط والتشاؤم لتحقيق مستوى ملائم من الرفاهية.

مما سبق يتضح وجود علاقات وتأثيرات متداخلة بين الرفاهية الأكاديمية ومتغيرات الاحتراق والصمود الأكاديميين والتي تؤثر بشكل معقد ومتداخل على أداء الطلاب وانجازهم الأكاديمي. لذا تسعى الدراسة الحالية الى تحديد درجة الاسهام النسبي لكل من الاحتراق والصمود الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

في ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي:

ما درجة الاسهام النسبي لكل من الاحتراق والصمود الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟ ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟

٢- ما مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

٣- ما مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

٤- هل يختلف الاسهام النسبي لكل من الاحتراق والصمود الأكاديميين في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال الآتي:

-تناول البحث لمتغيرات مهمة مرتبطة بالعملية التعليمية لطلبة الجامعة وهي الرفاهية الذاتية والاحتراق والصمود الأكاديمي.

- التوصل الى الاسهام النسبي لكل من الاحتراق والصمود الأكاديميين في التباين الحادث في الرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة والذي يمهد الطريق لرفع مستوى شعور الطلاب بالرفاهية الأكاديمية مما يترتب عليه ارتفاع نواتجهم الأكاديمية.

- ندرة الدراسات في البيئة العربية، وخاصة في البيئة السعودية التي تناولت موضوع الرفاهية الذاتية الاكاديمية وعلاقته بالاحترق والصمود الأكاديمي في منظومة ارتباطية واحدة

-توجيه نظر التربويين والقائمين على العملية التعليمية الى الدور الأساسي الذي تلعبه متغيرات البحث الحالي في نواتج التعلم.

- تعتبر متغيرات الدراسة الحالية من المتغيرات القابلة للتدخل والتعديل ودراستها يساعد على بناء برامج نوعية لتعديل بعض الخصائص والسمات الشخصية للطلاب بما يؤدي الى رفع مستوى شعورهم بالرفاهية ومن ثم نواتج التعلم.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

- ١- التعرف على مستوى الرفاهية الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.
- ٢- التعرف على مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ٣- التعرف على مستوى الاحترق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ٤- تحديد الاسهام النسبي لكل من الصمود والاحترق الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.

مصطلحات البحث:

الرفاهية الأكاديمية Academic well-being

مجموعة من المؤشرات والإدراكات التي تعكس إحساس طلاب الجامعة بمتعة التعلم، وتربطهم في الجامعة، ووضوح الهدف لديهم، واعتقادهم في فاعليتهم الأكاديمية، وما يترتب على ذلك من إنجاز أكاديمي. ويتضمن المفهوم أربعة أبعاد فرعية هي: ١- الرضا الأكاديمي Academic satisfaction: شعور الطالب بالخبرات والانفعالات الإيجابية عند اندماجه في المهام الدراسية. ٢- الترابط الجامعي University Connectedness: شعور الطالب بانتمائه للجامعة، وبالاهتمام والتقبل من الآخرين فيها. ٣- الامتنان الأكاديمي College gratitude: ميل للإدراك والاستجابة للانفعالات الإيجابية (التقدير والشكر) لدور العطاء الذي يقدمه الآخرون للطلاب في الكلية. ٤- الفاعلية الأكاديمية Academic Efficacy: اعتقاد الطالب في قدراته وفاعلية سلوكياته التي تلبي أهدافه الأكاديمية. (Renshaw 2016)

وتعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرفاهية الاكاديمية

الصمود الأكاديمي: Academic Resilience

هو قدرة المتعلم على تحقيق النجاح في دراسته من خلال عملية المثابرة بالرغم من وجود احداث ضاغطة وعوامل خطورة اعاقته عن مواصلة تحصيله الأكاديمي، حيث يرجع المتعلم مرة أخرى الى حالة من التوازن النفسي التي كان عليها قبل مرور المحنة. (شليبي والقصبي ، ٢٠١٨). ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصمود الأكاديمي المستخدم.

الاحترق الأكاديمي: Academic Burnout

هو الشعور بالإرهاك والاجهاد نتيجة الضغوط التي تنشأ بسبب متطلبات واعباء الدراسة الاكاديمية والأنشطة المرتبطة بها، مع وجود اتجاه تشاؤمي نحو العمل الأكاديمي والشعور بعدم الكفاءة كطالب. (Zhang et al., 2007). ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الاحتراق الأكاديمي المستخدم.

حدود البحث:

١-الحدود الموضوعية: الكشف عن العلاقات الارتباطية بين الرفاهية الاكاديمية والكمالية والاحتراق والصمود الأكاديمي.

٢-الحدود البشرية: طلاب وطالبات جامعة الملك خالد المقيدون في العام الجامعي ١٤٤٠هـ / ١٤٤١هـ

٣-الحدود المكانية: جامعة الملك خالد في مدينة أبها بالمملكة العربية السعودية.

٤-الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الاول من العام الجامعي ١٤٤٠هـ / ١٤٤١هـ.

٥-الحدود الأدائية:الأدوات المستخدمة في الدراسة، ومنهجها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة بياناتها.

دراسات سابقة:

هدفت دراسة (Bordbar, Nikkar, Yazdani, & Alipoor 2011) إلى فحص العلاقة بين الرفاهية النفسية والأداء الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب جامعي. وكشفت نتيجة الدراسة ارتباط الرفاهية النفسية إيجابياً بالأداء الأكاديمي. كما توصلت إلى اختلاف الرفاهية باختلاف الجنس، ومستوى الدراسة والحالة الزوجية.

وفي دراسة على طلبة كلية التربية أجراها قائد واخرون (٢٠١٢) للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لديهم وأثره على تكيفهم الاجتماعي والدراسي وتكونت عينة الدراسة من (١٦٨) طالب وطالبة . وتوصلت النتائج الى وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى الطلبة، وكذلك وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث في مستوى الاحتراق النفسي وكانت الفروق لصالح الاناث مما يعنى ان الاناث أكثر عرضة للاحتراق من الذكور.

وفحصت دراسة (باوية، ٢٠١٢) مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة. وأثر الجنس والتخصص الدراسي على الاحتراق النفسي وتكونت العينة من ١٧٠ طالب وطالبة. وتوصلت الدراسة الى وجود مستوى مرتفع من الاحتراق لدى العينة وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الاحتراق، وكذلك عدم وجود فروق في الاحتراق تعزى لمتغير التخصص.

واهتمت دراسة حسانين (٢٠١٢) بالكشف عن العلاقة بين الاحتراق والارتباط الدراسي لدى طلاب الجامعة والكشف عن تأثير التفاعل بين النوع والتخصص الدراسي على الاحتراق والارتباط لدى عينة من طلاب جامعة الازهر قوامها (٨٣٦) طالبا واستخدمت الدراسة مقياسي الاحتراق والارتباط الدراسي من تعريب الباحث. وتوصلت نتائج الدراسة الى: وجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين الاحتراق والارتباط الدراسي، كما اشارت النتائج الى وجود فروق بين في الاحتراق وفقاً للنوع لصالح الاناث.

وأجرى الجمال (٢٠١٣) دراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٥٨) طالباً بكلتي التربية والآداب

والعلوم بجامعة تبوك وتوصلت النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية متباينة النوع (موجبة - سالبة)، والدلالة (دلالة - غير دالة) بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي. ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة والاتجاه نحو الدراسة الجامعية. ووجود فروق بين الطلاب والطالبات في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية.

واستهدفت دراسة زهران (٢٠١٣) التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس. تكونت العينة الكلية من (٢٤٠) من طلاب الدراسات العليا. وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية ودرجاتهم على مقياس الصمود الأكاديمي، كذلك وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الصمود الأكاديمي وبين درجاتهم على مقياس الاستغراق الوظيفي.

وأجرى ياسين وسرميني وشاهين (٢٠١٤) دراسة هدفت لبحث مدى إسهام مستوى الصداقة في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية على الرفاهية النفسية، بتطبيق مقياس الصداقة والرفاهية النفسية على عينة مكونة من (١٣٩) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة عين شمس. وتوصلت النتائج إلى أن الرفاهية النفسية لا تختلف باختلاف النوع، كما كشفت عن الاسهام الدال للصداقة في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

واستكشفت دراسة (Nalin&Freitas,2015) علاقة الصمود والرضا الاقتصادي والاجتماعي بالرفاهية النفسية، حيث أجريت الدراسة على (٢٧٠) مشارك من المتقاعدين. وظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الرفاهية النفسية والصمود والمستوى الاقتصادي والاجتماعي كما توصلت النتائج الى ان الصمود من المنبئات الرئيسية بالرفاهية حيث فسر (٢٨%) من التباين في الرفاهية.

وهدفنا دراسة (Pinheiro&Matos,2015) الى تحليل العلاقة بين أهمية الشخصيات والصمود والرفاهية، وأجريت الدراسة على عينة عدد (٢٤٦) مراهق من

كلا الجنسين تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٨) عام بمؤسسات الرعاية، وقد تم اختبار الدور الوسيط للسمود في العلاقة بين أهمية /تأثير الشخصيات والرفاهية من خلال النمذجة بالمعادلة البنائية. وظهرت النتائج ان السمود يلعب دور الوسيط في تلك العلاقة .

وهدفت دراسة خرنوب (٢٠١٦) للتعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي والتفاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية. وأجريت الدراسة على عينة عددها (١٤٧) طالب وطالبة بكلية التربية. وظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية. كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني، والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

وبحثت دراسة (Chang et al.,2016) العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي ونوعين مختلفين من الكمالية هما الكمالية التكيفية والكمالية غير التكيفية ،كما بحثت الدور الوسيط للدافعية في العلاقة بين الكمالية والاحتراق الأكاديمي .وأجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة (ن = ٣٤٥ : ٢١٣ طالب ، ١٣٢ طالبة) الذين لم يتخرجوا بعد تتراوح أعمارهم بين (١٩ : ٢٩ عام) طبق عليهم مقياس الدافعية الاكاديمية لطلبة الجامعة، ومقياس الاحتراق الأكاديمي، ومقياس الكمالية متعدد الابعاد ومقياس الكمالية المنقح وتوصلت الدراسة الى : وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الكمالية التكيفية والدافعية الداخلية وعلاقة سلبية مع الاحتراق الأكاديمي، كما وجد تأثير وسيط للدافعية على العلاقة بين الكمالية غير التكيفية والاحتراق الأكاديمي، كما ارتبطت الكمالية غير التكيفية إيجابيا بالمستويات المرتفعة من الدافعية، كما ارتبطت الدافعية المرتفعة مع الاحتراق الأكاديمي

وهدفت دراسة (Freitas ,et al.,2016) الى الكشف عن الدور الوسيط للرفاهية في العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق حيث افترضت الدراسة أن تقدير الذات والرفاهية تعمل كعوامل ضد نمو الاحتراق . وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٨٤) مفحوص متوسط أعمارهم (٣٧,٨) وقد دعمت نتائج تحليل النمذجة بالمعادلة البنائية النموذج

المفترض للتأثيرات الإيجابية والسلبية لمتغيرات البحث وعلى الأخص وجود تأثير سلبي للرفاهية على الاحتراق .

وفى دراسة للمنشأوي (٢٠١٦) تم بحث العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي وأجريت الدراسة على عينة عددها ٢٦٨ طالب وطالبة (١٠٨ طالب ، ١٦٠ طالبة) من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين درجات بعدى مقياس الشفقة بالذات ومقياس الصمود الأكاديمي، وجود علاقة سالبة دالة بين كل ابعاد الإرهاق الأكاديمي (الاجهاد الانفعالي، السخرية) والصمود الأكاديمي، كذلك وجدت علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الدرجة الكلية للإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي .

واستقصت دراسة الجندي وعبد تلاحمة (٢٠١٧) درجات الشعور بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة بالجامعات الفلسطينية طبق عليهم مقياس رايف للسعادة النفسية بعد ترجمته وتقنيته وأسفرت النتائج عن وجود فروق في درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا للجنس لصالح الاناث، ووجود فروق وفقا لنوع التخصص لصالح الطلبة في الكليات الإنسانية وكذلك وجود فروق وفقا لمكان السكن لصالح الطلبة القرويين، فيما لم يكن هناك فروق في متوسطات الشعور بالعافية النفسية تعزى لمتغير الجامعة. وهدفت دراسة الخطيب (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدي طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوي الطموح والإيثار، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥٥) طالباً وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الرفاهية النفسية لدي طلبة جامعة مؤتة كان مرتفعاً بينما جاء مستوى الطموح والإيثار متوسطاً، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين مستوى الرفاهية النفسية ومستوي الطموح والإيثار .

وأجرى قرني وأحمد (٢٠١٧) دراسة للتعرف على مدى اسهام كل من التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من طلاب كلية التربية -جامعة المنيا بلغت (١١٢) طالب وطالبة. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث من المتفوقين في الصمود الأكاديمي لصالح الاناث، كما أسهمت درجات التوجه الإيجابي

نحو المستقبل وتنظيم الذات لدى المتفوقين دراسيا في التنبؤ بدرجاتهم في الصمود الأكاديمي.

وهدفنا دراسة العديني (٢٠١٨) الى تعرف طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة على عينة قوامها (٥٤٣) طالب بكلية التربية - جامعة القصيم وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في الرفاهية النفسية والصلابة النفسية. كما تتبأت الصلابة النفسية بدلالة بالرفاهية النفسية.

كما فحصت دراسة القرني (٢٠١٨) طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والرفاهية الأكاديمية. وتكونت عينة البحث من (٤٢٩) طالبة من طالبات جامعة الملك خالد، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسطاً من الرفاهية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الأبعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات والدرجة الكلية للرفاهية الأكاديمية.

واستكشفت دراسة (Cho&Jeon,2019) العلاقة بين التعاطف واشباع الحاجات النفسية المدركة والاحترق والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة عددهم (٤٥٢) باستخدام النمذجة بالمعادلة البنائية. وقد أظهرت النتائج تطابق النموذج المقترح للعلاقات بين المتغيرات الأربعة والنتائج الامبيريقية. وقد ارتبطت بقوة الرفاهية النفسية سلبيا بالاحترق.

فروض البحث:

في ضوء نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- ١- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس الرفاهية الاكاديمية.
- ٣- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس الصمود الأكاديمي.
- ٢- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس الاحترق الأكاديمي.
- ٤- يختلف الإسهام النسبي لكل من الصمود والاحترق الأكاديميين في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.

المنهج والإجراءات:**منهج البحث:**

بناءً على مشكلة البحث، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي بنمطيه الارتباطي والمقارن الذي يتفق مع متغيرات البحث الحالي.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بأبها بالعام الجامعي ١٤٣٩هـ / ١٤٤٠هـ.

عينة البحث:

شملت عينة البحث عينتين هما: عينة حساب الكفاءة السيكومترية للأدوات وعينة البحث الأساسية. وقد بلغ عدد عينة الكفاءة السيكومترية (٦٠ : ٣٠ طالب / ٣٠ طالبة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة كليتي التربية للبنين والبنات جامعة الملك خالد بأبها، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢٠،١٢) بانحراف معياري (٢،٠٨). وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٣٩) طالب بواقع (١١١ طالب، ١٢٨ طالبة) تم اختيارهم عشوائياً من طلبة المستوى الثالث والرابع بكلية التربية للبنات بجامعة الملك خالد بمدينة أبها، وكلية التربية للبنين بجامعة الملك خالد بأبها، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢٠،١٩) بانحراف معياري (٢،١٧).

أدوات البحث:

تضمنت أدوات البحث ثلاثة مقاييس هي: مقياس الرفاهية الأكاديمية ومقياس الكمالية الأكاديمية ومقياس الصمود الأكاديمي وفيما يلي عرض مفصل لتلك الأدوات:

١- مقياس الرفاهية الأكاديمية:

قام الباحثون الحاليون ببناء مقياس الرفاهية الأكاديمية في ضوء الإطار النظري للرفاهية النفسية، بالإضافة إلى الاطلاع على مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي (اعداد شند واخرون ،٢٠١٣)، ومقياس الرفاهية الذاتية الأكاديمية (اعداد الحولة ،٢٠١٥) ، ومقياس السعادة النفسية (تعريب أبو هاشم والقدر ،٢٠١٢) ، ومقياس الرفاهية الذاتية للطلاب (Renshaw,Long&Cook,2014)

وصف المقياس : تكون المقياس في صورته النهائية من ٣٦ عبارة موزعة على ستة ابعاد هي : الاستمتاع بالتعلم Joy of learning ، العلاقات الإيجابية (مع

الأستاذة والزملاء) Positive Relations ، الهدف التعليمي Educational purpose ، الفاعلية الاكاديمية Academic efficacy ، الترابط /التواصل الجامعي university connectedness ، الرضا الأكاديمي Academic satisfaction .ويتضمن كل بعد ستة عبارات، وتصحح العبارات في ضوء مقياس خماسي (تنطبق بدرجة كبيرة جدا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة ضعيفة، لا تنطبق ابدا) وتقدر الدرجات ب (٥ ٤ ٣ ٢ ١)على الترتيب ويتم الحصول على درجة كلية للمقياس وست درجات فرعية تمثل ابعاد المقياس .
الخصائص السيكمترية للمقياس:

صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بعدة طرق تمثلت في: صدق المحكمين، صدق التكوين الفرضي والصدق العاملي على النحو التالي:

أ-صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الاولية على مجموعة من أساتذة علم النفس (ملحق-١) لإبداء آرائهم في ابعاد المقياس ومدى قياسها للهدف من المقياس وكذلك عبارات المقياس ومدى ملائمتها للهدف من المقياس وانتمائها للأبعاد وسلامة الصياغة وبعد الاخذ بتعديلات وملاحظات المحكمين تكون المقياس في صورته النهائية من(٣٦) عبارة .

ب-صدق التكوين الفرضي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية على المقياس بعد حذف درجة العبارة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٤٣ الى ٠,٧٥) وكانت جميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١)

- تم حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذى تنتمى اليه بعد حذف درجة العبارة على النحو التالي: بعد الاستمتاع بالتعلم تراوحت قيم المعاملات بين (٠,٥٣ - ٠,٦٩) وهى دالة احصائيا، بعد العلاقات الإيجابية تراوحت بين (٠,٣٧ - ٠,٦٤) وهى دالة احصائيا، بعد الهدف التعليمي تراوحت بين (٠,٣٣ - ٠,٦٤) وهى دالة احصائيا، بعد الفاعلية الاكاديمية تراوحت قيم المعاملات بين (٠,٤٧ - ٠,٦٣) وهى دالة احصائيا، بعد التواصل الجامعي تراوحت بين (٠,٥٥ - ٠,٦٩) وهى دالة احصائيا، بعد الرضا الأكاديمي تراوحت بين (٠,٥١ - ٠,٦٧) وهى دالة احصائيا.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الستة والدرجة الكلية على مقياس الكمالية الأكاديمية حيث بلغت (٠,٨٦ ، ٠,٨٤ ، ٠,٨٣ ، ٠,٨٧ ، ٠,٨٥ ، ٠,٨٨) على الترتيب

ج-الصدق العاملي: تم اختبار النموذج النظري والذي يتكون من ست متغيرات مستقلة، مع متغير ضمني/كامن واحد، وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، حيث اختبر النموذج السداسي بمتغير كامن واحد. وقد اكدت مؤشرات حسن المطابقة مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة. حيث كانت قيمة كا ٢١ غير دالة احصائيا وكانت نسبة قيمة كا ٢ الى درجة الحرية هي (١,٥٨) وهي تقل عن القيمة (٢) مما يدل على ان النموذج المقترح مطابق للبيانات الامبيريقية للعينة. كذلك قيمة المؤشر RMSEA تقل عن (٠,٠٩)، كما جاءت قيم مؤشرات (CFI,AGFI) تزيد قيمتها عن (٠,٩) مما يؤكد مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة. أي أن تصميم المقياس بستة مكونات/ابعاد تقيس مفهوماً ضمناً واحداً، كان صحيحاً.

-ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات الفا كرونباخ للاستبيان ككل حيث بلغت قيمته (٠,٩٤) وبلغت قيمته للأبعاد الست على التوالي: (٠,٨١، ٠,٧٥، ٠,٧٤، ٠,٨١، ٠,٧٨، ٠,٨٢). وكانت قيمة معاملات الفا لكل مفردة عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس اقل من قيمة معامل الفا العام للمقياس (تراوحت بين ٠,٩٤-٠,٩٥) اي ان جميع المفردات ثابتة حيث ان تدخل المفردة لا يؤدي الى خفض معامل الثبات الكلي للمقياس

-كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان -براون حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠,٩١) وبلغت قيمته للأبعاد الست على التوالي: (٠,٨٠، ٠,٧٢، ٠,٦٨، ٠,٨٢، ٠,٧٩، ٠,٨٢).

٢-مقياس الصمود الأكاديمي (إعداد شلبي والقصبي، ٢٠١٨):

أعد هذا المقياس (شلبي والقصبي، ٢٠١٨) ويتكون المقياس من ٣٥ عبارة موزعة على خمسة ابعاد هي: مركز الضبط، التخطيط للمستقبل، المثابرة، الفاعلية الذاتية، القلق المنخفض. وتصحح العبارات في ضوء تدرج خماسي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة ضعيفة، لا تنطبق أبداً)

ويتم الحصول على درجة كلية للمقياس وخمس درجات فرعية تمثل ابعاد المقياس.

(ملحق-٣)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- قام معدو المقياس بالتحقق من صدق التكوين الفرضي للمقياس وقد تراوحت قيم

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد حذف درجة العبارة (٠,٢٣،

الى ٠,٦٣)

- تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الفا-كرونباخ وبلغت قيمة معامل ثبات الفا

كرونباخ للمقياس ككل (٠,٨٣)

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

أ- الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي اليه العبارة وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٥١- ٠,٧٨)

وكانت كلها دالة احصائيا. كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة

الكلية للمقياس وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٠٤٣- ٠,٦٩) وكانت

كلها دالة احصائيا وتم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل بعد والدرجة

الكلية على المقياس حيث بلغت (٠,٦٨، ٠,٦٦، ٠,٨١، ٠,٨٧، ٠,٧٣)

ب- الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات الفا كرونباخ

للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (٠,٨٨) وبلغت قيمته للأبعاد الخمس على التوالي:

(٠,٥٢، ٠,٧٨، ٠,٨٤، ٠,٧٦، ٠,٨١).

٣- مقياس الاحتراق الأكاديمي (إعداد شلبي والقصبي، ٢٠١٨):

قام (شلبي والقصبي، ٢٠١٨) بإعداد المقياس وتكون المقياس في صورته النهائية

من ٢٠ عبارة موزعة على أربعة ابعاد هي: عدم الكفاءة Inefficacy، النفور

Antipathy، الانهاك Exhaustion، النظرة التشاؤمية Cynicism وتصحح

العبارات في ضوء مقياس خماسي (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة،

بدرجة قليلة، لا تنطبق) وتقدر الدرجات ب (٥ ٤ ٣ ٢ ١) على الترتيب ويتم

الحصول على درجة كلية للمقياس واربع درجات فرعية تمثل ابعاد المقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- قام معدو المقياس بحساب صدق التكوين الفرضي من خلال معامل الارتباط بين درجة المفردة/العبارة والدرجة الكلية على المقياس بعد حذف درجة العبارة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٣٤، الى ٠,٧٣) وكانت جميعها دالة احصائيا. كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة وجاءت معاملات الارتباط كلها دالة احصائيا.

- تم التأكد من الصدق العاملي للمقياس حيث تم اختبار النموذج النظري والذي يتكون من اربعة متغيرات مستقلة، مع متغير ضمنى/كامن واحد، وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وقد أظهرت النتائج مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة، مما يعنى ان تصميم المقياس بأربعة مكونات تقيس مفهوماً ضمنياً واحداً، كان صحيحاً وهذا يدل على صدق المقياس.

- تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات الفا كرونباخ للاستبيان ككل حيث بلغت قيمته (٠,٨٨) وبلغت قيمته للأبعاد الاربع على التوالي: (٠,٧٣، ٠,٨٣، ٠,٨٢، ٠,٦١)

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

أ- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه العبارة وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٥٥ - ٠,٧٠) وكانت كلها دالة احصائيا. كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٤٩ - ٠,٧٢) وكانت كلها دالة احصائيا

تم أيضا حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل بعد والدرجة الكلية على المقياس حيث جاءت قيم المعاملات على الترتيب (٠,٧٣، ٠,٧١، ٠,٨٢، ٠,٨١)
ب- الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات الفا كرونباخ للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (٠,٨٥) وبلغت قيمته للأبعاد الخمس على التوالي: (٠,٧٢، ٠,٧٣، ٠,٨٠، ٠,٧٩).

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على: لا توجد فروق دالة احصائياً بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس الرفاهية الاكاديمية. ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة التجريبي على المقياس باستخدام اختبار - ت لعينة واحدة. ويوضح جدول (١) نتائج ذلك:

جدول (١) اختبار - ت لعينة واحدة لدلالة الفروق بين الوسط الفرضي ومتوسط

درجات العينة على مقياس الرفاهية الاكاديمية (ن=٢٣٩)

الابعاد	متوسط العينة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة	المتوسط الوزني	المستوى
الاستمتاع	١٦,٠٣	١٨	٥,١٥	٥,٩١-	٢٣٨	٠,٠١	٢,٦٧	متوسط
العلاقات	١٨,٥١	١٨	٤,٦١	١,٧٣	٢٣٨	غير دالة	٣,٠٨	متوسط
الهدف التعليمي	٢٠,٠٢	١٨	٣,٧٩	٨,٢٧	٢٣٨	٠,٠١	٣,٣٣	متوسط
الفاعلية الاكاديمية	١٩,٠٥	١٨	٣,٩٤	٤,١٥	٢٣٨	٠,٠١	٣,١٧	متوسط
الترايط الجامعي	١٦,٨٧	١٨	٤,٨٦	٣,٥٣-	٢٣٨	٠,٠١	٢,٨١	متوسط
الرضا الاكاديمي	١٨,٨٢	١٨	٤,٣٠	٢,٩٦	٢٣٨	٠,٠١	٣,١٣	متوسط
الدرجة الكلية	١٠٩,٣٤	١٠٨	٢٣,٥٢	٠,٨٨	٢٣٨	غير دالة	٣,٠٣	متوسط

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (١) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة التجريبية للدرجة الكلية على مقياس الرفاهية الاكاديمية، وقد بلغت قيمة المتوسط الوزني لدرجات العينة (٣,٠٣) وهي تشير الى مستوى متوسط من الرفاهية الاكاديمية. وعلى الرغم من وجود فروق دالة بين المتوسطات الفرضية لدرجات الابعاد الفرعية على مقياس الرفاهية ومتوسطات درجات العينة (الفروق لصالح المتوسط الفرضي على ابعاد الاستمتاع والترايط الجامعي، ولصالح متوسط درجات العينة على باقي الابعاد الأربعة) الا ان المتوسطات الوزنية للأبعاد جاءت في المدى المتوسط وكذلك لم توجد فروق دالة في

الدرجة الكلية مما يشير بشكل عام الى وجود مستوى متوسط من الرفاهية الاكاديمية لدى افراد العينة .

وتشير نتيجة هذا الفرض الى وجود مستوى متوسط وغير مرتفع من الرفاهية الاكاديمية لدى عينة البحث وتتفق نتائج البحث الحالي جزئيا مع نتائج دراسة Hasnain, (2014)؛ Bordbar, Nikkar, Yazdani, & Alipoor (2011)؛ Wazid, & Hasan (2017)؛ ودراسة الخطيب (٢٠١٧)؛ التي أشارت إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدي طالبات الجامعة، كما تتفق مع دراسة القرني (٢٠١٨) التي اشارت لوجود مستوى متوسط من الرفاهية لدى طلبة الجامعة.

ويمكن إعزاء هذه النتيجة الى خصائص وطبيعة المرحلة الجامعية فالطلبة في المرحلة الجامعية يدخلوا مرحلة جديدة تتميز بالحرية والمسؤولية، فالمرحلة الجامعية تمثل في حد ذاتها مرحلة حرجة لأنها تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بضغطها وتحدياتها، وتقلباتها الانفعالية، بالإضافة الى الضغوط الاكاديمية التي تقع على كاهل الطلاب في هذه المرحلة حيث تعد تلك الضغوط من اهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب كصعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات. (شقيير، ٢٠٠٢) مما قد يترتب عليه عدم ارتفاع مستوى الرفاهية. فالطلاب يستقبلون الحياة الجامعية على انها حياة مليئة بالضغوط وكثيرة المطالب الملحة ويترتب على ذلك العديد من الاستجابات الانفعالية والمعرفية لهذه الضغوط وخصوصا تلك التي ترجع الى الضغوط الخارجية وتلك التي ترجع الى توقعاتهم المفترضة عن أنفسهم. (Misra & McKean, 2000).

أضف الى ما سبق ما يواجهه طلاب الجامعة من مشكلات أكثر تعقيدا في الوقت الراهن مقارنة بما كانوا عليه خلال العقد الماضي؛ لتشمل مطالب أكاديمية بشكل أكبر، ونتيجة التغيرات في العلاقات الأسرية، والحياة الاجتماعية، والتعرض لأفكار ومغريات جديدة من قبل غيرهم؛ هذا الضغط يمكن أن يطغى على الطلاب ويؤثر سلبا على قدرتهم في التعامل مع هذه الضغوط (Kumaraswamy, 2013). مما قد ينعكس على مستوى شعورهم بالرفاهية الاكاديمية .

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

وينص على: لا توجد فروق دالة احصائيا بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس الصمود الأكاديمي. ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة التجريبي على المقياس باستخدام اختبار - ت لعينة واحدة. ويوضح جدول (٢) نتائج ذلك:

جدول (٢) اختبار - ت لعينة واحدة لدلالة الفروق بين الوسط الفرضي ومتوسط

درجات العينة على مقياس الصمود الأكاديمي (ن=٢٣٩)

المستوى	المتوسط الوزني	الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	متوسط العينة	الابعاد
متوسط	٢,٩٤	غير دالة	٢٣٨	١,٣٠	٣,٣٩	١٥	١٤,٧١	مركز الضبط
مرتفع	٣,٤٥	٠,٠١	٢٣٨	٨,٨	٥,٤٧	٢١	٢٤,١٢	التخطيط للمستقبل
مرتفع	٣,٨١	٠,٠١	٢٣٨	٢٠,٠٣	٥,٦٥	٢٧	٣٤,٣٣	المثابرة
مرتفع	٣,٥٥	٠,٠١	٢٣٨	١٣,٢٨	٤,٤٥	٢١	٢٤,٨٢	الفاعلية الذاتية
متوسط	٢,٩٣	غير دالة	٢٣٨	١,١٩	٥,٥٧	٢١	٢٠,٥٧	القلق المنخفض
مرتفع	٣,٤٠	٠,٠١	٢٣٨	١٢,٦٤	١٦,٥٦	١٠٥	١١٨,٦٠	الدرجة الكلية

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (٢) مايلي :

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة التجريبية للدرجة الكلية على مقياس الصمود الأكاديمي لصالح متوسط العينة، وقد بلغت قيمة المتوسط الوزني لدرجات العينة (٣,٤) وهي تشير الى مستوى مرتفع من الصمود الأكاديمي.

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة التجريبية على ابعاد (التخطيط للمستقبل، المثابرة، الفاعلية الذاتية) لصالح متوسط العينة، وقد بلغت قيمة المتوسطات الوزنية لتلك الابعاد (٣,٤٥، ٣,٨١، ٣,٥٥) وهي تشير الى مستوى مرتفع

- ل توجد فروق دالة احصائيا بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة التجريبية على بعدى (مركز الضبط والقلق المنخفض)، وقد بلغت قيمة المتوسطات الوزنية لتلك الابعاد (٢,٩٤، ٢,٩٣) وهي تشير الى مستوى متوسط.

وتشير نتائج هذا الفرض اجمالا الى وجود مستوى مرتفع من الصمود الأكاديمي

لدى افراد العينة.

ويمكن تفسير هذا المستوى المرتفع من الصمود الأكاديمي في ضوء مكونات عملية الصمود التي حددها (Martin & Marsh, 2006) وهي الكفاءة الذاتية، والقدرة على الضبط /التحكم، التخطيط، القلق المنخفض، المثابرة. حيث يتميز الطلاب ذوي الصمود المرتفع بمستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز والأداء. ومن ثم يمكن اعزاء هذا المستوى المرتفع من الصمود الى ارتفاع مستوى دافعية الإنجاز لدى الطلاب إضافة الى زيادة قدرتهم على الضبط والتحكم.

كما يمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء العوامل التي تؤثر في قدرة الفرد على الصمود وهي اما عوامل تدعم قدرة الفرد على الصمود او عوامل تضعف من قدرة الفرد على الصمود مثل العوامل شخصية ونفسية (مرتبطة بالفرد) وعوامل أسرية، وعوامل تتعلق بالمجتمع والبيئة المحيطة بالفرد وتتمثل العوامل البيئية في: وجود شبكة داعمة من الافراد المقربين مثل الأصدقاء وأفراد الاسرة. فشعور الطلاب بالانتماء لبيئة الجامعة والانفعالات الأكاديمية الإيجابية المتمثلة في المتعة الأكاديمية يؤثر هذا الدعم والمساندة النفسية والوجدانية على رفع قدرتهم على الصمود ومواجهة الضغوط الأكاديمية. ويمكن أيضا اعزاء هذا المستوى المرتفع من الصمود في ضوء ما أكد عليه (Novotny, 2011) من ارتباط الصمود الأكاديمي باستخدام الانفعال الإيجابي فالأفراد مرتفعي الصمود يستخدمون الانفعالات الإيجابية في الابتعاد عن الخبرات السلبية وإعادة التوازن مما يجعلهم قادرين على التعامل مع الخبرات السلبية بشكل إيجابي.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

وينص على: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة التجريبي على مقياس الاحتراق الأكاديمي. ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة التجريبي على المقياس باستخدام اختبار - ت لعينة واحدة. ويوضح جدول (٣) نتائج ذلك:

جدول (٣) اختبار - ت لعينة واحدة لدلالة الفروق بين الوسط الفرضي ومتوسط

درجات العينة على مقياس الاحتراق الأكاديمي (ن=٢٣٩)

المستوى	المتوسط الوزني	الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	متوسط العينة	الايعاد
متوسط	٣,٠١	غير دالة	٢٣٨	٠,٢	٣,٨٣	١٥	١٥,٠٥	عدم الكفاءة
متوسط	٢,٨٢	٠,٠١	٢٣٨	٣,٢٧-	٤,١٢	١٥	١٤,١٢	النفور
متوسط	٣,٤٣	٠,٠١	٢٣٨	٧,١٧	٤,٦٧	١٥	١٧,١٧	الانهك
متوسط	٣,٠٠	غير دالة	٢٣٨	٠,١٤	٤,٠٤	١٥	١٥,٠٣	النظرة التشاؤمية
متوسط	٣,٠٦	غير دالة	٢٣٨	١,٥٤	١٣,٨٤	٦٠	٦١,٣٨	الدرجة الكلية

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (٣) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة التجريبية للدرجة الكلية على مقياس الاحتراق الأكاديمي، وقد بلغت قيمة المتوسط الوزني لدرجات العينة (٣,٠٦) وهي تشير الى مستوى متوسط من الاحتراق الأكاديمي.

-توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة في بعدى: النفور (لصالح الوسط الفرضي) والانهك (لصالح العينة) وكانت قيم المتوسطات الوزنية لكل بعد هي (٢,٨٢، ٣,٤٣) على الترتيب وهي تشير الى مستوى متوسط.

- لم توجد فروق دالة احصائياً بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة في بعدى: عدم الكفاءة والنظرة التشاؤمية. وكانت قيم المتوسطات الوزنية للبعدين هي (٣,٠١، ٣,٠) على الترتيب وهي تشير الى مستوى متوسط.

وتشير نتائج هذا الفرض إجمالاً الى وجود مستوى متوسط من الاحتراق الأكاديمي لدى افراد العينة. وتختلف هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسات (قائد واخرون، ٢٠١٢، باوية، ٢٠١٢) والتي اشارت نتائجها الى وجود مستوى مرتفع من الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. ويمكن اعزاء هذا الاختلاف الى طبيعة المجتمع السعودي حيث أجريت هذه الدراسات على مجتمعات مختلفة عن المجتمع السعودي والذي يتميز بتوفر الإمكانيات المادية وتطور مستوى الجامعات السعودية من حيث الإمكانيات المادية والتي توفر للطلاب بيئة تعليمية ملائمة. بمعنى ان البيئة التعليمية الجامعية

في المجتمع السعودي تدعم مواجهة الاحتراق الأكاديمي حيث تتخفف فيها أسباب ومصادر الاحتراق.

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء علاقة الاحتراق السلبية بالصمود الأكاديمي حيث أظهرت نتيجة الفرض الثالث وجود مستوى مرتفع لدى العينة من الصمود. حيث يعمل الصمود الأكاديمي على تدعيم مواجهة الاحتراق الأكاديمي لدى المتعلم حيث أشارت نتائج الدراسات الى وجود علاقة سالبة دالة بين متغيرات الإرهاق الأكاديمي والصمود ، فالصمود يعزز قدرة الشخص على مواجهة الضغوط وتقليل الشعور بالإجهاد كذلك ما أكد عليه المغازي (٢٠١٧) من أن للصمود النفسي دورا هاما في تشكيل شخصية الطلاب وتوافقهم مع الحياة الأكاديمية ويزداد هذه الدور مع زيادة التغيرات المتلاحقة والضغوط داخل البيئة الأكاديمية والتي تتطلب القدرة على التوافق والنهوض بفعالية بعد هذه الضغوط والأزمات الخطيرة. فالصمود الأكاديمي يعمل على الحفاظ على مستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز والأداء على الرغم من وجود الظروف والاحداث الضاغطة (Martin & Marsh, 2006).

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

وينص على: يختلف الاسهام النسبي لكل من الصمود والاحتراق الأكاديميين في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. ولاختبار صحة هذا الفرض تم اجراء تحليل الانحدار الخطى المتعدد Multiple Linear Regression للبيانات بطريقة Enter وقد تم اجراء تحليل الانحدار على مرحلتين الأولى للدرجات الكلية للمتغيرات المنبئة (الاحتراق والصمود) والمرحلة الثانية للأبعاد المكونة لكل متغير من تلك المتغيرات:

أولاً: تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاهية الأكاديمية من الدرجة الكلية لكل من الاحتراق والصمود الأكاديمي: ويوضح جدول (٤، ٥) نتائج ذلك.

جدول (٤): تحليل الانحدار المتعدد بطريقة *Enter* للتنبؤ بالرفاهية الاكاديمية من

درجة كل من الاحتراق والصمود الأكاديمي

مصدر التباين	قيمة R	R2 معامل التحديد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	دلالة ف
الانحدار	٠,٨٠٧	٠,٦٥٢	٨٥٨٢٥,٠	٢	٤٢٩١٢,٥	٢٢١,١	٠,٠١
الخطأ			٤٥٨١٠,٥	٢٣٦	١٩٤,١١		
التباين الكلي			١٣١٦٣٥,٥	٢٣٨			

جدول (٥) إسهام كل من الاحتراق والصمود الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية

المتغيرات	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة T	الدلالة
الثابت	٣٩,٣٥	١٠,٧١		٣,٦٧	غير دالة
الاحتراق الأكاديمي	٠,٥٢-	٠,٠٧٦	٠,٣٠٧-	٦,٨٧-	٠,٠٥
الصمود الأكاديمي	٠,٨٦	٠,٠٦٣	٠,٦١	١٣,٥٦	٠,٠١

يتضح من النتائج المعروضة في جدولي (٤، ٥) الآتي:

- يمكن التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية بدلالة من خلال متغيري الاحتراق الأكاديمي والصمود الأكاديمي حيث ان قيمة ف (٢٢٢,١) دالة عند مستوى ٠,٠١.

- نسبة اسهام المتغيرات المنبئة (الاحتراق والصمود الأكاديمي) في التباين الحادث في المتغير التابع (الرفاهية الاكاديمية) = ٦٥,٢ % (قيمة R2=٠,٦٥٢)

- توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعالمي انحدار الاحتراق والصمود الأكاديمي وبلغت قيمة بيتا على الترتيب (-٠,٣٠٧، ٠,٦١)، مما يشير الى أن الصمود الأكاديمي لديه قدرة أكبر (اسهام أكبر) في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية من الاحتراق الأكاديمي الذي اسهم اسهاما سلبيا في التنبؤ في حين اسهم الصمود الأكاديمي اسهاما إيجابيا في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية.

ويمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

$$\text{الرفاهية الاكاديمية} = ٣٩,٣٥ - ٠,٣٠٧ \times \text{الاحتراق الأكاديمي} + ٠,٦١ \times \text{الصمود}$$

- ولمعرفة مدى إسهام أبعاد الاحتراق الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية تم

استخدام تحليل الانحدار كما هو موضح بجدولي (٨، ٩) على النحو التالي:

جدول (٦): تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاهية الاكاديمية من أبعاد الاحتراق

الأكاديمي:

مصدر التباين	قيمة R	R2 معامل التحديد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	دلالة ف
الانحدار	٠,٦٢٨	٠,٣٩٥	٥١٩٧٣,٣	٤	١٢٩٩٣,٣	٣٨,١٦	٠,٠١
الخطأ			٧٩٦٦٢,٢	٢٣٤	٣٤٠,٤٣		
التباين الكلي			١٣١٦٣٥,٥	٢٣٨			

جدول (٧) مدي إسهام أبعاد الاحتراق الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية

أبعاد الاحتراق الأكاديمي	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة T	الدلالة
الثابت	١٧١,٥٩	٥,٥١		٣١,١١	٠,٠١
عدم الكفاءة	٠,٢٤٢-	٠,٤٣	٠,٠٤٠-	٠,٥٦-	غير دالة
النفور	١,٦٨٤-	٠,٤٥	٠,٢٩٥-	٣,٧٤-	٠,٠١
الانهك	١,١٦٨-	٠,٣٩	٠,٢٣٢-	٢,٩٩-	٠,٠١
النظرة التشاؤمية	٠,٩٨٢-	٠,٣٨	٠,١٦٩-	٢,٥٢-	٠,٠٥

يتضح من النتائج المعروضة في جدولي (٦، ٧):

- أن الاحتراق الأكاديمي (منفردا) بأبعاده الأربعة يتنبأ بنسبة ٣٩,٥% من التباين الحادث في الرفاهية الاكاديمية ($R^2 = ٠,٣٩٥$).

- ان معاملات الانحدار لأبعاد (النفور والانهك والنظرة التشاؤمية) كانت دالة مما يشير الى ان هذه الابعاد الثلاث تتنبأ بدلالة بالرفاهية، في حين كان معامل الانحدار لبعدها (عدم الكفاءة) كان غير دال مما يشير الى ان هذا البعد لا يتنبأ بدلالة بالرفاهية. وكانت أكثر أبعاد الاحتراق اسهاما في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية هو بعد النفور ($Beta = ٠,٢٩٥$) يليه بعد الانهك ($Beta = ٠,٢٣٢$)

- ولمعرفة مدي إسهام أبعاد الصمود الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية تم استخدام تحليل الانحدار كما هو موضح بجدولي (٨، ٩) على النحو التالي:

جدول (٨): تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاهية الأكاديمية من أبعاد الصمود

الأكاديمي:

مصدر التباين	قيمة R	R2 معامل التحديد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	دلالة ف
الانحدار	٠,٨١ ٦	٠,٦٦٥	٨٧٥٦٩,٢	٥	١٧٥١٣,٨	٩٢,٦٠	٠,٠١
الخطأ			٤٤٠٦٦,٣	٢٣٣	١٨٩,١٢		
التباين الكلي			١٣١٦٣٥,٥	٢٣٨			

جدول (٩) مدي إسهام أبعاد الصمود الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية

أبعاد الصمود الأكاديمي	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة T	الدلالة
الثابت	-١٣,٠٧	٦,٦٧		-١,٩٦	٠,٠٥
مركز الضبط	-٠,٤٤	٠,٣١	-٠,٠٦٤	-١,٤٠	غير دالة
التخطيط للمستقبل	٢,٠٩	٠,٢٢	٠,٤٨٨	٩,٢٣	٠,٠١
المثابرة	١,٠٨	٠,٢٦	٠,٢٦	٤,١٣	٠,٠١
الفاعلية الذاتية	١,٢١	٠,٢٣	٠,٢٣٠	٣,٨٢	٠,٠١
القلق المنخفض	٠,٥٤	٠,١٢	٠,١٢٨	٣,٠٤	٠,٠١

يتضح من النتائج المعروضة في جدولي (٨، ٩):

- أن الصمود الأكاديمي (منفردا) بأبعاده يتنبأ بنسبة ٦٦,٥% من التباين الحادث في الرفاهية الأكاديمية ($R^2 = ٠,٦٦٥$).

- ان معاملات الانحدار لأبعاد (التخطيط للمستقبل، المثابرة، الفاعلية الذاتية، القلق المنخفض) كانت دالة مما يشير الى ان هذه الابعاد الاربعة تتنبأ بدلالة بالرفاهية، في حين كان معامل الانحدار لبعده (مركز الضبط) كان غير دال مما يشير الى ان هذا البعد لا يتنبأ بدلالة بالرفاهية. وكانت أكثر أبعاد الصمود اسهاما في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية هو بعد التخطيط للمستقبل ($Beta = ٠,٤٨٨$) يليه بعد المثابرة ($Beta = ٠,٢٣٠$)

وتشير نتائج هذا الفرض اجمالا الى ما يلي:

- ان كلا من متغيري الاحتراق والصمود الأكاديمي تنبأ بدلالة بالرفاهية الأكاديمية وكان متغير الصمود الأكاديمي أكثر اسهاما من متغير الاحتراق الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية.

- يتنبأ متغير الصمود بأبعاده تنبئاً دالا وإيجابيا بالرفاهية وكانت أكثر ابعاد الصمود اسهاما في التنبؤ هما بعدى التخطيط للمستقبل والمثابرة
- يتنبأ متغير الاحتراق الأكاديمي بأبعاده تنبئاً دالا سلبيا بالرفاهية وكانت أكثر ابعاد الاحتراق اسهاما في التنبؤ هما بعدى النفور والانهاك.

وتتفق النتيجة الخاصة بتنبؤ متغير الصمود الأكاديمي تنبئاً دالا إيجابيا بالرفاهية الاكاديمية مع نتائج دراسات (Chen, 2016; Nalin &Freitas, 2015; Pinheiro&Matos, 2015) والتي دعمت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود والرفاهية النفسية وأن الصمود يعتبر منبئاً رئيسي بالرفاهية.

ويمكن إغراء هذه النتيجة الى ان الصمود يعزز قدرة الشخص على مواجهة الضغوط وتقليل الشعور بالإجهاد مما يؤدي الى السعادة النفسية. حيث يعتبر الصمود الأكاديمي أحد المصادر التي تساعد على حماية الطالب من الاحداث الضاغطة والاستمرار في الدراسة بدرجة عالية من الدافعية والانجاز، فهو يعمل على تدعيم مواجهة الاحتراق الأكاديمي لدى المتعلم، ومن ثم زيادة شعور المتعلم بالرفاهية. فارتباط الصمود الإيجابي والقوى بالرفاهية لدى طلبة الجامعة (ومن ثم ارتفاع قدرته على التنبؤ بالرفاهية) يعمل من خلال قدرة الصمود على مواجهة الضغوط وعوامل الفشل الاكاديمية.

وبالنظر الى ما يتميز به الأشخاص السعداء بالكفاءة، فهم يبذلون طاقة وحماس أكبر إضافة لكونهم أقدر على اتخاذ التزامات بعيدة المدى، ومثابرة أكبر في تحقيق أهدافهم، وأقل سرعة في التعب من العمل، كذلك قدرتهم العالية على تنظيم وتوجيه الذات نحو الأهداف التي يحددهونها. وفي المقابل بالنظر الى ما يتصف به الطلاب ذوي الصمود الأكاديمي من ارتفاع التنظيم الذاتي، حب الدراسة، ارتفاع فعالية الذات، التوجه نحو الاتقان، المثابرة، انخفاض القلق، التعامل الجيد مع المخاطر وتقدير الذات المرتفع. نجد ان كلا المتغيرين (الرفاهية والصمود) بمكوناتهما وخصائصهم يسيرا في نفس الاتجاه ويدعم كلا منهما الاخر بشكل إيجابي مما ترتب عليه ارتفاع العلاقة الارتباطية بينهما بحيث يمكن اعتبار الصمود كبناء نفسي هو حجر الزاوية وبيئة نفسية داعمة لرفاهية الطلاب.

وبالنسبة للنتيجة الخاصة بان أكثر ابعاد الصمود اسهاما في التنبؤ هما بعدى التخطيط للمستقبل والمثابرة فمن الملاحظ ان بعدى التخطيط للمستقبل والمثابرة هما من اهم العوامل التي تسهم في الرفاهية نتيجة لما يتميز به الأشخاص السعداء من كونهم أقدر على اتخاذ التزامات بعيدة المدى، ولديهم مثابرة أكبر في تحقيق أهدافهم، وأقل سرعة في التعب من العمل.

أما فيما يتعلق بالنتيجة الخاصة بتنبؤ متغير الاحتراق الأكاديمي تنبؤا دالا وسلبيا بالرفاهية فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات (المنشأوي، ٢٠١٦، Cho&Jeon,2019) والتي اكدت وجود ارتباط سلبي قوى ودال بين الاحتراق والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

ويمكن إعزاء هذا الارتباط والتأثير السلبي للاحتراق الأكاديمي على رفاهية الطلاب الى ما يلي:

- أن الاحتراق يمثل نمط سلبي في الاستجابة للأحداث الضاغطة حيث يمثل حالة من الاجهاد النفسي نتيجة وجود أعباء انفعالية زائدة تؤدي الى الإنهاك البدني والنفسي مما يترتب عليه نقص الشعور بالرفاهية.

- ما يترتب على الاحتراق الأكاديمي بين طلبة من وجود اتجاه تشاؤمي نحو العمل الأكاديمي والشعور بعدم الكفاءة كطالب نتيجة للإنهاك (Zhang.et.al, 2007). ويدعم هذا الاستنتاج النتيجة الخاصة بان بعدى النفور والانهاك كانا أكثر أبعاد الاحتراق اسهاما في التنبؤ السلبي بالرفاهية الاكاديمية.

- أن ما يعاني منه الطلاب من تدهور الرفاهية النفسية التي تتميز بالنضوب العاطفي والاجهاد (الإرهاق)، والانفصال وفقدان الاهتمام بالعمل الدراسي (السخرية)، والشعور العام بعدم الكفاءة كطالب (عدم وجود فعالية)، هذه المكونات الثلاثة تمثل السمات الأساسية للاحتراق الأكاديمي.

أما بالنسبة للنتيجة الخاصة بالإسهام الأكبر لمتغير الصمود الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية مقارنة بمتغير الاحتراق الأكاديمي فيمكن تفسير ذلك من خلال افتراض ان متغير الصمود ذو تأثير مزدوج فهو يدعم مواجهة الاحتراق الأكاديمي وفي نفس الوقت يزيد من الشعور بالرفاهية، بمعنى أن تأثيره على الرفاهية يتم من خلال مسارين الأول مباشر (من خلال تأثيره الإيجابي المباشر على

الرفاهية) والثاني غير مباشر (من خلال تأثيره السلبي على الاحتراق فهو يخفض من مستوى الاحتراق مما يترتب عليه رفع مستوى الشعور بالرفاهية). كذلك فان الصمود يعتبر متغير إيجابي في الشخصية في حين أن متغير الاحتراق متغير سلبي. فالفرد الإيجابي شخص سعيد يتصف بالرؤية المشرقة، والمقدرة على إدارة الأزمات وبمشاعر إيجابية متفائلة، كما يتميز بتعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة. (أبو حلاوة، ٢٠١٤).

ملحوظة: هذا البحث تم دعمه من خلال البرنامج البحثي العام بعمادة البحث العلمي جامعة الملك خالد- المملكة العربية السعودية رقم (1440 - 208 - GRP)

المراجع العربية

- أبو حلاوة، محمد سعيد (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ٢٩.
- أبو هاشم، السيد محمد (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠ (٨١).
- ارجايل، مايكل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة: ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد (٢٠١٦). تطوير مقياس الذكاء الروحي للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة من المراهقين والراشدين. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، ٤٦، ١٥٥-١٩٨.
- باوية، نبيلة (٢٠١٢). مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الرابعة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة قاصدي مرياح ورقلة - الجزائر، ع ٨، ٣١٥-٣٣٤.
- الجمال، سمية احمد محمد (٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات نفسية وتربوية، جامعة الزقازيق، ع ٧٨، ١٧١-٢٣٠.
- الجندي، أمسية (٢٠٠٩). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية. جامعة الإسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٩ (٦٢).
- الجندي، نبيل جبرين؛ وعبد تلاحمة، جبارة (٢٠١٧). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. مجلة الدراسات التربوية والنفسية بكلية التربية، جامعة السلطان قابوس، مج ١١، ع ٢ ص ص: ٣٣٧-٣٥١.
- حسانين، السيد الشبراوي (٢٠١٢). الاحتراق وعلاقته بالارتباط الدراسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية (جامعة الأزهر)، ع ١٤٩، ج ٢، ٣٧٠-٤١٣.
- خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، سوريا، ١ (١٤)، ٢١٧-٢٤٢.
- الحولة، عبد الحميد فتحي؛ وعبد المجيد سامح جمعة (٢٠١٥). أثر استراتيجيتين للتعلم النشط في تنمية مهارات التعبير الشفهي والرفاهية الذاتية الاكاديمية لدى عينة من الطلاب المتفوقين ذوي صعوبات التعلم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ع ٦٢، ص ص ١٩٩-٢٤٦.

- شلبي، يوسف محمد؛ القصي، وسام حمدي (٢٠١٨). أنماط الكمالية الأكاديمية المميزة لطلاب الجامعة وعلاقتها بكل من: الاحتراق والصمود والتحصيل الأكاديمي. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، المجلد (٧٠)، العدد (الثاني)، الجزء الثاني.
- شكير، زينب محمود (٢٠٠٢). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية). كراسة التعليمات، ط٢، القاهرة، مكتبة النهضة الحديثة .
- الضبع، فتحى عبد الرحمن (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر ٩١، ١١١-١٤٩.
- عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ٢، ٢٥٤-٣٠٦.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.
- عكاشة، محمود فتحى؛ وسليم، عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٠). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية. ورقة عمل مقدمة للمؤتمر السابع لكلية التربية بجامعة كفر الشيخ.
- العمرى، سيف سرحان (٢٠٠٧). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في المدينة المنورة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- العدينى، ماجد محمد مرشد (٢٠١٨). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة. مج ٢٦، ع ٣، ٢٥٤-٢٩٩
- قائد، عبد الباسط احمد؛ محسن، ابتسام سيف ; مقبل، انسام (٢٠١٢). مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة كلية التربية / عدن وأثره على تكيفهم الاجتماعي الدراسي. مجلة كلية التربية، جامعة عدن، ١٢، ٩٣-١١٦.
- قرني، سعاد كامل ؛ احمد، احمد عبد الملك (٢٠١٧). الاسهام 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). المؤتمر الدولي الثالث لكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر، مج (١)، ١٨٥-٢٢٥، الجيزة.
- القرني، منى محمد علي. (٢٠١٨). العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها. رسالة ماجستير، جامعة الملك خالد.
- المغازي، عبد المحسن مسعد إسماعيل (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الكالِب المعلم بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر، مج ٤، ٩٢٩-٩٤٦.

مقداد، محمد؛ المطوع، حسن (٢٠٠٤). الاجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبا جامعة البحرين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ع ٢٤ .
 المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات بين الشفقة بالذات وكل من: الإرهاق والضمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية بالإسكندرية، مج ٢٦ (٥)، ١٥٣-٢٢٥.

وضاح، محمد (٢٠٠٩) الاحتراق النفسي لدى العاملين في العلاقات العامة، الاكاديمية السورية الدولية.

المراجع الأجنبية

- Ackerley, G.D., Burell, J., & Holder, D.C., & Al, (1998). Burnout among licensed psychologist, In *Professional Psychology: Research and Practice*, 19, No.6, pp 624-631.
- Acun- Kapikiran, N. (2011). Focus on Positive and Negative Information As The Mediator of The Relationship Between Empathy, Tendency Guilty, and Psychological Well-being in University Student, *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(3), 1141-1147.
- Aypay , A (2012) . Elementary School Student Burnout Scale for Grades 6-8:A Study of Validity and Reliability. *Educational Sciences:Theory Practice*.11 (2),520-527.
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 511–528.
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 511–528.
- Bauer, J.J., & Mcadams, D.P. (2010). Eudaimonic Growth: Narrative Growth Goals Predict Increases in Ego Development and Subjective Well-Being 3 Years Later. *Developmental Psychology*, 46(4), 761-772.
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 663-669.
- Chandler, R.C., & Robinson, C. (2014). Wellbeing in retirement villages: Eudemonic challenges and opportunities. *Journal of Aging Studies*, 31, 10-19.
- Chan, D.W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers :the contribution of gratitude ,forgiveness and the orientation to happiness .*Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30
- Chang, E, Lee, A., Byeon, E., Seong, H., Sang L. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between Perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202–210.

- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
- Cho, E. & Jeon, S. (2019). The role of empathy and psychological need satisfaction in pharmacy students' burnout and well-being. *BMC Medical Education*, 19:43
- Christopher, J. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling & Development*, 77.
- Diener, E. (2002). Psychology of subjective wellbeing. In N.J. Smelser & P.B. Baltes (Eds.), *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Science* (pp.16451-16454). Oxford : Elsevier.
- Diener E, Oishi S, Lucas R.E. (2003) Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol*;54(1):403–25.
- Diener E. (1994) Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Soc Indic Res.*,31(2):103–5
- Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards, D., & Palavar, K. (2005). Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-being and Physical Self-perception in Different Exercise Groups, South Africa *Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 75-90.
- Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards, D., & Palavar, K. (2005). Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-being and Physical Self-perception in Different Exercise Groups, South Africa *Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 75-90.
- Fordyce, M. (2000). *Human Happiness: Its Nature and Its Attainment*. (A two-volume set available for free online at <http://www.gethappy.net/freebook.htm>.)
- Freitas, C.P., Sapio, C.S., Damasio, B.F., Koller, S.H. & Marco, A.B. (2016) Impact of Job-Related Well-Being on the Relationship of Self-Efficacy with Burnout *Paidéia*, Vol. 26, No. 63, 45-52.
- Garcia, D. (2011). Adolescents' Happiness: The Role of The Affective Temperament Model on Memory and Apprehension of Events, Subjective Well-being, and Psychological Well-being. *Doctoral Dissertation*, Gothenberg University, Sweden.
- Gonzalez, M, Casas, F., & Coneders, G. (2007). Complexity Approach To Psychological Well-Being In Adolescence :Major Strengths and Methodological Issues. *Social Indicators*, 80.
- Harrington, Christine. (2013). *Student Success in College: Doing What Works! A Research-Focused Approach*. Boston, MA: Wadsworth, Cengage Learning.

- Harrington, Christine. (2013). *Student Success in College: Doing What Works! A Research-Focused Approach*. Boston, MA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Hasnain, N., Wazid, S., & Hasan, Z. (2014). Optimism, Hope, and Happiness as Correlates of Psychological Well-being among Young Adult Assamese Males and Females, *Journal of Humanities and Social Science*, 19, (2)44-51.
- Kumaraswamy, N. , (2013) . Academic Stress, Anxiety and Depression- among College Students- A Brief Review. *International Review of Social Sciences and Humanities*. 5(1),pp. 135-143.
- Lin S & Huang,Y (2014) : Life Stress and Academic Burnout . *Active Learning in Higher Education* .5(1), 77-90.
- Loehr,J.(1997).*Stress for success the proven program for transforming stress into positive energy at work* .Time Books .Random House ,Inc .U.S.A. 1St. ed.
- Lustrea ,A. ,Al Ghazi ,L.& Predecu , M.(2018). Adapting and validating Ryff's psychological well-being scale on Romanian student population. *Educatia 21 Journal* ,16 ,Art 15.
- Martin, A. & Marsh., H. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Martin, A. & Marsh., H. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Maslach, C. (1998).Multidimensional theory of burnout .In C.L.Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp.68-85).Oxford, UK: Oxford University Press.
- Maslach, C.&Jackson ,S.E.(1981).The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2,99-113.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and- its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-59
- Morales, E. (2008). Exceptional Female Students of Color: Academic Resilience and Gender in Higher Education. *Innovative Higher Education*, 33(3):197-213.
- Nalin,C.&Freitas,L.(2015).The Importance of Resilience for Well-Being in Retirement1 *Paidéia* Vol. 25, No. 61, 191-199.
- Novo, M, Vargas, R, Alex, S, Karing, R, Maryori, V & Castellanos, O. (2012). Psychological well-being and quality of life in patients treated from thyroid cancer after surgery. *Terapia Psicologica*, 28(1) 69-84.
- Novotny, J. (2011). Academic resilience: Academic success as possible compensatory mechanism of experienced Adversities and various life disadvantages. *New Educational Review*. 23, 1, 91- 101.
- Perez, W., Espinoza, R., Ramos, K., Coronado, H. & Cortes, R. (2009). Academic resilience among undocumented Latino student. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31 (2), 149-181.
- Pinheiro,C.&Matos,P.(2015).Adolescents in Institutional Care: Significant Adults, Resilience and Well-Being. *Child Youth Care Forum*, 44:209–224.

- Powell, W.E (1994).The relationship between feelings of alienation and burnout in social work. *Families in Society*, 75, 229-235.
- Pretsch , J., Flunger, B., &Schmitt, M.(2012). Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees. *Soc. Psychol. Educ.*15,321–336.
- Renshaw, T. (2016). Psychometrics of the Revised College Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *Canadian Journal of School Psychology*,1, 1-14.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331
- Ryan, R.M.,& Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being. *Annul. Rev. Psy.*, 52, 141-66
- Ryff, C. (1995). *Current Directions in Psychological Science*. 4(4), 99-104.
- Ryff, C. S. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 55(4), 1103-1119.
- Ryff, C. S., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: Eudemonic. Approach to Psychological well-being. *Journal of Happiness studies*, 9, 13-39.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques-Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. -B. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464–481.
- Schaufeli, W.B. & Peeters, M.C.W., (2000), Job stress and burnout among Correctional officers: A literature review. In *International Journal Of Stress Management*,.7, (1), 754-760.
- Seligman, M. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy*. In C. Snyder & S. J. Lopez Eds.). *The Handbook of Positive Psychology*, (3-12). NewYork: Oxford.
- Seligman, M.E., & Royzman, (2003). Happiness: The Three Traditional Theories, *Authentic Happiness Newsletter July 2003*.
- Shin, H., Puig, A., Lee, J., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2011). Cultural validation of the maslach burnout inventory for Korean students. *Asia Pacific Educational Review*, 12, 633–639.
- Wang, K. T., Puri, R., Slaney, R. B., Methikalam, B., & Chadha, N. (2012). Cultural validity of perfectionism among Indian students: Examining personal and family aspects through a collectivistic perspective. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45, 32–48.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Chan, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43, 1529–1540.