



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

**نمذجة العلاقات السببية بين الرفاهية النفسية ورأس المال
النفسي والضغوط الأكاديمية وبعض المتغيرات الديموجرافية
لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا Covid-19**

إعداد

د/ أمل محمد أحمد زايد
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

د/ سومييه شكري محمد محمود
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة المنيا

تاريخ الاستلام: ١٦ أغسطس ٢٠٢١ م - تاريخ القبول: ٦ سبتمبر ٢٠٢١ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية، والتحقق من النموذج السببي للعلاقات بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية وبعض المتغيرات الديموجرافية مثل: النوع، والتخصص والبرنامج، والفرقة الدراسية لعينة من طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا Covid-19. وشارك في الدراسة (١١٦٠) من طلبة الجامعة. وتم استخدام مقياس الرفاهية النفسية *Tennant, et al. (2007)*، ومقياس رأس المال النفسي في البيئة الأكاديمية *Luthans, Luthans & Jensen (2012)*، وقائمة الضغوط الأكاديمية *(2009) Lin & Chen*. وكشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع لدى عينة الدراسة في كل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية، وتم التوصل إلى نموذج سببي ذي ملاءمة جيدة للعلاقات بين المتغيرات محل الدراسة، وكشفت النتائج عن وجود تأثير مباشر سالب ودال إحصائياً من الضغوط الأكاديمية في كل من رأس المال النفسي، والرفاهية النفسية، ووجود تأثير غير مباشر سالب ودال إحصائياً من الضغوط الأكاديمية في الرفاهية النفسية من خلال رأس المال النفسي، ووجود تأثير مباشر ودال للتخصص في رأس المال النفسي، حيث كان رأس المال النفسي لدى طلبة التخصص الإنساني أعلى من نظيره لدى طلبة التخصص العلمي، وتأثير مباشر ودال لنوع البرنامج والفرقة الدراسية في الضغوط الأكاديمية، حيث كانت الضغوط الأكاديمية لدى طلبة البكالوريوس أعلى من نظيرتها لدى طلبة الدراسات العليا، والضغوط الأكاديمية لدى طلبة السنوات الدراسية الأولى أعلى من نظيرتها لدى طلبة السنوات المتقدمة، كما كان هناك تأثير غير مباشر ودال من التخصص في الرفاهية النفسية خلال رأس المال النفسي، وتأثير غير مباشر ودال للفرقة الدراسية والبرنامج في رأس المال النفسي والرفاهية النفسية من خلال الضغوط الأكاديمية، وتم مناقشة نتائج الدراسة وتطبيقاتها في البيئة الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية-رأس المال النفسي-الضغوط الأكاديمية-المتغيرات الديموجرافية .

Modeling Causal Relationships among Well- Being, Psychological Capital, Academic Stress, and Some Demographic Variables of University Students during Covid-19 pandemic

Abstract:

The current study aimed to determine the level of well- being, psychological capital, and academic stress. And investigate modeling causal relationships among well- being, psychological capital, academic stress and some demographic variables such as: gender, specialization, program, and year of study. 1160 students participated during the period of Covid- 19 pandemic. The scales of: Well-being scale by Tennant, et al. (2007), psychological capital scale in academic environment by, Luthans, Luthans and Jensen (2012), and academic stress scale by Lin and Chen (2009) were used. The results indicated that: there is a high level of well- being, psychological capital, and academic stress of the study sample. And a causal model with a good fit for the relationships among the variables was reached. As well as presence of a statistically significant direct negative effect of academic stress on psychological capital and well-being. Also, the study resulted to presence of a statistically significant indirect negative effect of academic stress on well-being through psychological capital. And presence of a direct significant effect of specialization in psychological capital, where the psychological capital of the students of the humanities specialization was higher than that of the students of the scientific specialization. There was a direct significant effect of the type of program and year of study on academic stress, where the academic stress of undergraduate students was higher than its counterpart among graduate students. As well as academic stress among first-year students are higher than those of older year's students. Also resulted to there is an indirect significant effect of specialization in well-being through psychological capital, and an indirect significant effect of the year of study and program on psychological capital and well-being through academic stress. The results and its applications in academic environment were discussed.

Keywords: Well- Being-Psychological Capital-Academic Stress- Demographic Variables.

مقدمة وخلفية الدراسة:

إن مساعدة الأفراد في تحقيق حالة نفسية إيجابية يجب أن يكون هدفاً تربوياً استراتيجياً في الوقت الحاضر، لا سيما مع زيادة ضغوط الحياة بشكل عام والضغوط الأكاديمية بشكل خاص. وترى هادي (2019) أن الرفاهية النفسية تعد أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان للوصول إليها، وتؤدي إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة وتحقيق الذات مهما كانت المتاعب التي يمر بها. كما ترتبط بالنجاح على المستوى المهني والشخصي. حيث أظهر الأفراد الذين يتمتعون برفاهية نفسية أعلى إنتاجية أكبر في مكان العمل، وتعلمًا أكثر فعالية، وإبداعًا متزايدًا، وعلاقات وسلوكيات اجتماعية أكثر إيجابية (Ruggeri, et al., 2020).

ويرى أبو هاشم (2010)، ومعمرية (2012)، وشلبى وآخرون (2020)، و (Ruggeri, et al., 2020) أن مصطلح الرفاهية النفسية Well-Being يُعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، ويأتي في صدارة علم النفس الإيجابي الذي يطرح العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الإنسان على مواجهة الصعوبات. وترجم Well-Being في البيئة العربية لعدة ترجمات مثل: الرفاهية النفسية، والوجود النفسي الأفضل، وطيب العيش، والصحة النفسية، وجودة الحياة، والرضا عن الحياة، والسعادة، والهناء الذاتي، وطيب الحياة النفسية، ويستخدم مصطلح الرفاهية النفسية على نطاق واسع بالتبادل مع الهناء الذاتي، والعافية النفسية وكلها مصطلحات تدور حول معاني إيجابية في الحياة.

وترتبط الرفاهية النفسية بالعديد من المتغيرات كالتفاؤل، وتقدير الذات، والتوافق البيئي للأفراد، وتتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والخبرة في الحياة، والتعاطف والتسامح، بالإضافة إلى أنها تزيد بالتعليم والتقدم في العمر (Edwards, et al., 2005; Acun-Kapikiran, 2011). كما ترتبط الرفاهية النفسية لطلبة الجامعة والدراسات العليا بدرجة كبيرة بالتفاؤل، وإدارة الضغوط (Chang, Maydeu-Olivares & D'Zurilla, 1997; Extremera, Durán & Rey, 2007; Burris, et al., 2009; Augusto-Landa, Pulido-Martos & Lopez-Zafra, 2011)، ولا تتوقف أهمية تحقيق الرفاهية النفسية للطلبة على تحسين الصحة النفسية لديهم، بل يمتد تأثيرها إلى تحصيلهم الدراسي، حيث أثبتت الدراسات مثل:

(Trucchia, et al., 2013) و (Mustafa, et al., 2020) أن الرفاهية النفسية تؤثر إيجابيا في التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة .

ويرى أبو حلاوة (٢٠١٣) ضرورة أن يتمتع الطالب الجامعي بالرفاهية النفسية التي تمكنه من التصدي للضغوط والإحباطات التي تواجهه، بما يحقق له التكيف الجديد مع متغيرات الحياة الجامعية. فالأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية يملكون القدرة على الأداء الإيجابي وإدراك إمكاناتهم من حيث الاستقلالية والنمو الشخصي، ويشعرون بالرضا عن الحياة (Magyar & Keyes, 2019; Bodeker, et al., 2020). كما أن التدخل القائم على الرفاهية النفسية يقلل من الخوف من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد (Yıldırım, Özasan & Arslan, 2021).

وقد اختلف توجه الباحثين في تناول أبعاد الرفاهية النفسية، حيث اعتبر كل من Ryff, (1989) و Ryff, et al. (1999) و Ryff & Singer (2008) الرفاهية النفسية بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم من خلال مجموعة مؤشرات سلوكية وانهالية تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن حياته بشكل عام ولها ستة أبعاد هي:

١. الاستقلالية: وتعني قدرة الفرد على تقرير مصيره واتخاذ قراراته بنفسه وبمحض إرادته.
٢. السيطرة على البيئة: وهي قدرة الفرد على التحكم في البيئة وتنظيمها لصالحه.
٣. الهدف من الحياة: أي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وواقعي.
٤. النمو الشخصي: وهو قدرة الفرد على تنمية كفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة.
٥. تقبل الذات: أي قدرة الفرد على تحقيق ذاته، وتكوين اتجاهات إيجابية نحوها.
٦. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتعني قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية دافئة ومستقرة مع الآخرين.

كما ينظر كل من Dolan & Metcalfe (2012) و Vanhoutte, (2014) و Fernandez-Rio, et al. (2021) للرفاهية من خلال نموذج ثلاثي الأبعاد هي: البعد النفسي Psychological ، والبعد المعرفي Cognitive ، والبعد الاجتماعي Social . و يشير عدد من الباحثين إلى اتجاهين للرفاهية، وهما: المتعة أو اللذة Hedonic؛ وهي

بمثابة حالة من الرضا الشخصي أو أنها سعادة ذاتية Subjective well-Being، بينما يركز الاتجاه الآخر على علاقة الفرد بمحيطه الاجتماعي Social Well-Being، فيرى أن الحياة الجيدة ليست فقط في تحقيق السعادة؛ وإنما تحقيق الذات وهو بذلك يتناول مفهوم الرفاهية النفسية من منظور المشاركة والانخراط في الخبرات الايجابية في المجتمع والحياة (Ryan& Deci, 2001; Bauer& McAdams, 2010; Robinson, 2014; Vanhoutte, 2014)

وهناك توجه آخر وهو الذي تتبناه الدراسة الحالية، والذي يتناول الرفاهية النفسية باعتبارها مكون عام يمثل حالة نفسية إيجابية ناتجة عن الرضا الذاتي والشعور بالسعادة وجودة العلاقات مع الآخرين (Tennant, et al., 2007). حيث إن الرفاهية كحالة إيجابية لا يمكن أن تتحقق جزئياً على مستوى بعد دون الأبعاد الأخرى، فهي تنتج عن تفاعل الجانب النفسي والمعرفي والاجتماعي معاً، وعن شعور الفرد بالرضا عن نفسه والرضا عن علاقاته بمحيطه.

ويعزز هذا التوجه التعريفات المتباينة للرفاهية النفسية والتي اتفقت رغم تنوعها على وجود مكون عام يمثل هذه الحالة الإيجابية التي تنتج عن تفاعل عدة عوامل، حيث عرفها Huppert (2009) بمزيج من الشعور بالرضا والسعادة والتصرف بشكل جيد، ووجود هدف للحياة وتطوير الفرد لإمكاناته، والتحكم في حياته، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، فهي حالة مستدامة تسمح للفرد أو المجتمع بالتطور والازدهار. وعرفها جاد الرب (2013) بأنها تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين. كما عرفها Maaulot, et al. (2015) بطريقة تقييم الفرد لحياته، والذي يمكن أن يأخذ الشكل المعرفي الإدراكي القائم على المعلومات عن حياة الفرد، أو في صورة أحكام تقديرية حول رضا الفرد عن حياته ككل، أو في صورة تقدير الفاعلية وهو تقييم يسترشد بالعواطف والمشاعر التي تتكرر لدى الفرد عند المرور بالخبرات السارة أو غير السارة عند التفاعل مع الحياة. كما يرى Linton, Dieppe & Medina-Lara (2016) الرفاهية النفسية على أنها جودة حياة الفرد من الجانب النفسي والمعرفي والعاطفي بما تتضمنه من أفكار ومشاعر وتجارب السعادة التي يمتلكها الأفراد عن حياتهم.

كما قدم علم النفس الإيجابي متغيراً حيوياً هو رأس المال النفسي Psychological Capital والذي يشير إلى الموارد النفسية للفرد ويستخدم في عمليات التدخل لتخفيف الضغوط وتحقيق الرفاهية النفسية للفرد، حيث يمثل رأس المال النفسي حالة إيجابية من الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والقدرة على وضع أهداف للحياة والعمل، وإيجاد مسارات متنوعة لتحقيقها بالإضافة إلى المثابرة والقدرة على تخطي الصعاب وتجاوز المحن وتفسير الأحداث بشكل إيجابي، حيث يتكون هذا المتغير من أربع مكونات متفاعلة هي الأمل، والفاعلية، والمرونة والتفاؤل (You, 2016)

ويُعرف رأس المال النفسي على أنه حالة إيجابية من التطور النفسي للأفراد والتي تتميز بامتلاك الثقة لتقديم الجهود اللازمة للنجاح في إنجاز المهام المختلفة، وتوفر العزو الإيجابي لإمكانية النجاح في الوقت الحاضر والمستقبل، والمثابرة لتحقيق الأهداف من خلال المرونة في توجيه الأهداف، والقدرة على تعديل المسار والاستمرار نحو الأهداف عند حدوث الاخفاق أو مشكلة ما، ويتضمن أربعة مكونات متفاعلة هي: الفعالية، الأمل، والمرونة، والتفاؤل (Luthans, Vogelgesang & Lester, 2006; Luthans, et al., 2007). وتؤثر هذه الحالة النفسية الإيجابية للفرد على أدائه وسلوكه في حياته اليومية (Avey et al., 2010)، وقد نظر (Chen & Lim (2012) إلى رأس المال النفسي من منظور أكثر عمومية، حيث اعتبروا أنه مفهوم يتعلق بقوة الأفراد ومواقفهم تجاه النظرة العامة للحياة، وذهب (Poon (2013 إلى اعتبار أن رأس المال النفسي هو القدرة النفسية للفرد.

ويجدر بالذكر أن هناك اتفاق بين الباحثين على اعتبار رأس المال النفسي مكوناً عاماً يتمثل في تلك الحالة النفسية الإيجابية ويتكون من تفاعل أربع مكونات فرعية، يرمز لها بـ HERO هي: الأمل Hope، والفاعلية Efficacy، والمرونة Resilience، والتفاؤل Optimism (Alessandri, et al., 2015; Youssef- Morgan & Luthans, 2015, Gupta & Shkla, 2018; Luthans & Youssef-Morgan, 2018; Rad, et al., 2017; Santana- Cardenas, et al., 2017)؛ وفيما يلي تعريف لكل مكون على حدة:

الأمل Hope: هو حالة تحفيزية إيجابية تتضمن قوة الإرادة والتصميم على متابعة الأهداف، وإيجاد مسارات بديلة لتحقيقها عند مواجهة العقبات والمشكلات؛ ومن ثم فهو نظام دينامي

معرفي ودافعي يعمل على تحفيز العمليات المعرفية لتحقيق الهدف (Snyder, et al., 1991; Snyder, et al., 2002)، فالأمل هو حالة معرفية يضع فيها الفرد أهداف صعبة، ولكنها واقعية، وتدفعه المسؤولية نحو هذه الأهداف إلى تحقيقها، وكذلك القدرة على الربط بين الوضع الحالي والهدف المرجو تحقيقه، ثم تحقيق الهدف على المدى القريب أو البعيد (Luthans, Youssef & Avolio, 2015).

الفعالية Efficacy : وهي حالة معرفية وجدانية تتضمن اقتناع الفرد وثقته بقدراته على حشد دوافعه وموارده المعرفية والاجراءات اللازمة لتحقيق النجاح في مهمة محددة، ومدى اعتقاد الفرد بقدراته ومهاراته الخاصة والنجاح بها، بغض النظر عما يحيط به من ظروف ومواقف (Avey, et al., 2010; Stajkovic & Luthans, 1998).

المرونة Resilience : وهي قدرة الفرد على النهوض من الشدائد والمواقف الصعبة ومقاومة المحن والفشل، والقدرة على التكيف للوصول إلى أفضل أداء، والتغلب على المشكلات ذات الأسباب الشخصية أو الاجتماعية أو النفسية. وبذلك فهي تتضمن إعادة التوازن بعد مواجهة العقبات والمشاكل، والتغلب عليها بنجاح. كما تشير المرونة إلى قدرة الفرد على تحمل العواقب السلبية الناجمة عن الضغوط والتحديات، وأن يظل قادراً على المشاركة في مهام الحياة المختلفة (Hobfoll, 2011; Masten, 2009; Luthans, 2002; Youssef & Luthans, 2007).

التفاؤل Optimism : هو أسلوب توضيحي إيجابي يتضمن إدراك الفرد أن المواقف الإيجابية تحدث بشكل دائم نتيجة العوامل الشخصية، وفي ضوءه يتم تفسير الأحداث أو الحالات السلبية من منظور خارجي مؤقت؛ وفي المقابل نجد ذوي الأسلوب المتشائم يرجعون الأحداث الإيجابية لعوامل خارجية والأحداث السلبية لأسباب شخصية. وبصفة عامة فإن المتفائلين دائماً يتوقعون حدوث الأشياء الجيدة (Carver, et al., 2010).

ومجمل القول أن رأس المال النفسي يُمثل حالة معرفية ووجدانية إيجابية توجه جهود الفرد للنجاح في إنجاز المهام المختلفة سواء في بيئة العمل المهني أو الأكاديمي أو في الحياة بشكل عام، إلا أن الدراسة الحالية تتناول رأس المال النفسي في البيئة الأكاديمية ولكن سيتم الإشارة إليه اختصاراً برأس المال النفسي.

ويرتبط رأس المال النفسي بالرفاهية النفسية، ويسهم في تعزيزها، (Youssef- Morgan & Luthans, 2015)، ومن خلال تحليل نتائج الدراسات السابقة أتضح أنه هناك اتفاق على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وأن رأس المال النفسي متغير منبئ بالرفاهية النفسية، حيث توصل Ball (2018) إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية والدراسات العليا بالجامعة بولاية كانساس. وعلى نفس المنوال فحص (Datu & Valdez, 2016) مدى ارتباط رأس المال النفسي بالرفاهية النفسية لدى طلبة المدارس الفلبينية. وأسفرت النتائج عن امكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال رأس المال النفسي.

وتعد الضغوط الأكاديمية من أهم المشكلات التي تواجه طلبة الجامعة وتؤثر على الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي، كما تؤثر على توافقهم الدراسي والاجتماعي (Heikkila, et al., 2012; Bedewy & Gabriel, 2015; Naza et al., 2020; Basith, et al., 2021; Tus, 2020). وفي السياق ذاته توصل عدد من الباحثين إلى أن الضغوط الأكاديمية المرتفعة تؤدي إلى انخفاض الانجاز الأكاديمي للطلبة ويمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، وانقطاع الطلبة عن الدراسة، وتؤثر على الصحة والجوانب النفسية والفسولوجية والادراك، كما يشعر الطلبة الذين يعانون من الضغوط الأكاديمية بتناقض بين تصورات المهام الأكاديمية وقدراتهم الشخصية، واضطرابات في الأداء والتوافق (Ryan & Twibell, 2000; Akgun & Ciarrochi, 2003; Klink, Byars-Winston & Bakken, 2008; Lin & Chen, 2009; Kamtsios & Karagiannopoulou, 2015 ، معوض والسبيعي، ٢٠١٨)

كما تُسبب الضغوط الأكاديمية مجموعة من المشكلات بالنسبة لطلبة الجامعة، كصعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وانخفاض الأداء الأكاديمي، وضعف القدرة على التركيز وأداء الواجبات المنزلية، والفشل في الامتحانات (شقيير، ٢٠٠٢؛ عبد الرازق، ٢٠١٢) ، فالضغوط الأكاديمية من أهم محبطات التطور الأكاديمي لطلبة الجامعة، حيث أفاد تقرير الجمعية الأمريكية لصحة الطلبة في المرحلة الجامعية أن الضغوط الأكاديمية هي العائق الأكبر أمام ٢٢% من الطلبة وتؤدي بهم إلى حذف مقررات أو الحصول على درجات منخفضة (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012).

وتنتج الضغوط الأكاديمية عن ضعف التعليم، وتدني مستوى مفهوم الذات، والاتجاهات الوالدية السلبية، وانخفاض مستوى التنظيم الذاتي، وانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Ang & Huan, 2006). وهناك عدة تعريفات للضغوط الأكاديمية تركز على تحديد مكوناتها فعرّفها (Lin & Chen (2009) بأنها الضغوط التي تواجه الطالب من خلال سبعة عوامل هي :

١. ضغوط المعلم: وتشمل طرق التدريس والأنشطة والتدريبات.
٢. ضغوط النتائج: وتشمل ضغوط الوالدين وعدم تحقيق درجات الطالب لتوقعاتهم.
٣. ضغوط الاختبارات: وتشمل الخوف من الاختبارات وطرق الاستعداد لها.
٤. ضغوط الدراسة في مجموعات: وتشمل القلق من أداء المهام الدراسية في مجموعات.
٥. ضغوط الأقران: وتشمل المنافسة الأكاديمية ، وتدخلات الأقران.
٦. ضغوط إدارة الوقت: عدم تحقيق التوازن بين العمل الأكاديمي والأنشطة الاجتماعية.
٧. الضغوط الذاتية: وتشمل توقعات الطالب، ومدى اقتناعه بالمقررات التي اختارها.

وأشارا (Bedewy & Gabriel (2015) إلى أربع مكونات للضغوط الأكاديمية هي:

١. ضغوط الأداء: وتشمل المنافسة مع الزملاء، وتوقعات الوالدين، وتقييمات المعلمين.
٢. ضغوط عبء العمل: وتشير إلى المهام التي يكلف بها الطلبة، والامتحانات الصعبة.
٣. ضغوط التصورات الذاتية الأكاديمية: وتشير إلى مدى ثقة الطلبة بقدراتهم الأكاديمية.
٤. ضغوط الوقت: وتشير لضعف قدرة الطلبة على أداء المهام الأكاديمية في الوقت المحدد.

وتتعدد مصادر الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا فتشمل الاختبارات، وكمية الواجبات أو التكاليفات، ووقت المحاضرات، والإمكانيات المادية مثل عدم توفر حاسوب وصغر مكان السكن، وكيفية استخدام منصات التعلم، والشك فيما يخص نهاية الفصل الدراسي، ونزاهة الامتحانات الإلكترونية، وصعوبة فهم المحاضرات الإلكترونية (Moawad, 2020; Di Pietro, et al., 2020). وتوصل عامر (٢٠٢١) إلى ثلاث مكونات للضغوط الأكاديمية المرتبطة ببيئة التعلم الإلكتروني هي:

١. ضغوط نفسية مرتبطة بالطالب كالخوف من الامتحانات والتواصل مع الزملاء والقلق من بيئة التعلم الإلكتروني.

٢. الضغوط المرتبطة بالمصاعب والمهارات التكنولوجية والتعامل مع الأستاذ.

٣. الضغوط المرتبطة بطبيعة المادة والمحتوى العلمي.

وعرف بدوي (٢٠٠٢) الضغوط الأكاديمية بأنها ضعف قدرة الطلاب على مواجهة المشكلات التي تنبع من البيئة الخارجية لهم، سواء أكانت أسرية أو مدرسية أو جامعية أو مهن مستقبلية؛ مما يؤدي إلى القلق والإحباط الذي يتوقف مستواه على مدى إدراك الفرد لمصادر الضغوط، كما عرفها (Muris 2002) بالحاجة المتزايدة للمعرفة، وفي الوقت نفسه، الإدراك بعدم وجود الوقت الكافي لاكتساب تلك المعرفة، وعرفها Wilks & Spivey (2010) بأنها الصعوبات التي تواجه الطالب في المواقف الدراسية، وتظهر من خلال علاقته بأساتذته وزملائه، وصعوبة الامتحانات، كما عرفها (Abiola, Lawal & Habib 2015) بضعف قدرة الطالب على أحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في الفصل الدراسي، مما يسبب له الضيق والتوتر. كما عرفها (Lee & Oh, 2017) بالمشكلات التي يواجهها الطلاب ويعانون منها، وتتمثل في شروء الذهن، وصعوبة التركيز والتذكر الجيد.

ومن خلال عرض التعريفات السابقة نجد أن هناك خلط بين مصادر الضغوط الأكاديمية سواء كانت خارجية مثل المشكلات والصعوبات، وتوقعات أولياء الأمور، أو داخلية مثل شروء الذهن وصعوبة التركيز، والضغوط الأكاديمية كحالة من التوتر وعدم الراحة والتي تنتج عن تفاعل هذه المصادر، لذا تتناول الدراسة الحالية الضغوط الأكاديمية باعتبارها ذلك المكون العام الذي يمثل حالة نفسية سلبية من الضيق والتوتر وعدم الراحة والتي تنتج عن تفاعل مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية والتي حددها (Lin & Chen 2009) في ممارسات المعلمين والنتائج والاختبارات والعمل في مجموعات والمنافسة مع الأقران وضعف القدرة على إدارة الوقت والتوقعات الذاتية.

وترتبط الضغوط الأكاديمية عكسياً مع الرفاهية النفسية، حيث توصلت دراسة Zhong (2009) إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية لدى طلبة الدراسات العليا، كما بين (Glozah 2013) أن الضغوط الأكاديمية تؤثر سلباً على الرفاهية النفسية لدى طلبة المدارس الثانوية، وبينت نتائج دراسة Yovita & Asih (2018) لدى طلبة السنة الأولى بإحدى الجامعات الحكومية باندونيسيا تأثير الضغوط الأكاديمية في الرفاهية النفسية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بينهما.

كما بينت دراسة (Malik, et al.(2020) وجود علاقة عكسية متوسطة بين الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة الذين يدرسون اللغة الانجليزية كلغة ثانية، وأسفرت نتائج دراسة (Clabaugh, Duque & Fields (2021) والتي هدفت إلى بحث مستويات الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا عن وجود صعوبة لدى الطلبة في تحديد مستقبلهم الأكاديمي، وكذلك مستويات عالية من الضغوط وضعف التأقلم مع جائحة كورونا-١٩.

واتفقت الدراسات السابقة على وجود علاقة سلبية بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، وأن الضغوط الأكاديمية منبئ دال لرأس المال النفسي، حيث بينت دراسة (Zhong & Ren (2009) وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية والنفسية لدى طلبة الجامعة في شمال الصين ، كما توصلت دراسة (Rioli, Savicki & Richards (2012) إلى وجود تأثير دال لرأس المال النفسي في تنظيم الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة غرب الولايات المتحدة الأمريكية، ونظر المؤلفون لرأس المال كعازل للضغوط الأكاديمية. وبينت دراسة (Jung & Jeong (2017) أن الضغوط الأكاديمية تؤثر بشكل سلبي دال في رأس المال النفسي لدى المراهقين، كما توصلوا (Kaur & Amin (2017) إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى طلبة المدارس، وبينت نتائج دراسة (Jeong & Jung (2018) على طلبة كلية التمريض وجود ارتباط سالب بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية ، ويتفق مع ذلك نتائج دراسة (Rad, et al. (2017) على طلبة كلية الطب، حيث كان هناك ارتباط سالب دال إحصائياً بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية، وأمكن التنبؤ برأس المال النفسي من خلال الضغوط الأكاديمية، وهذا يتفق مع (Chua, et al., (2018) حيث تم فحص رأس المال النفسي كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في ماليزيا، وأسفرت النتائج عن دور رأس المال النفسي في خفض تأثير الضغوط الأكاديمية على الأداء الأكاديمي للعينة، وعلى نفس المنوال فحص (Dhir & Sharma (2021) دور رأس المال النفسي كمنظم للضغوط الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الجامعية بالهند، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية، واتفقت مع هذه النتائج دراسة (Wang, et al. (2021

حيث وجد ارتباط سالب بين رأس المال النفسي والضغط الأكاديمية لدى طلبة التخصصات الطبية ببعض الجامعات الصينية. ويتبين من خلال الدراسات السابقة أن رأس المال النفسي يعمل على امتصاص التأثير السلبي للضغط الأكاديمية، حيث تناولت جميع الدراسات السابقة متغير الضغط الأكاديمية كتغير مستقل ورأس المال النفسي كمتغير تابع.

وقد اهتمت الدراسات السابقة بفحص الفروق في الرفاهية النفسية بين الإناث والذكور، فأظهر الطلاب في المدارس الثانوية درجات مرتفعة في الرفاهية النفسية مقارنة بالإناث (Glozah, 2013)، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الجندي وعبد تلاحمه (٢٠١٧) حيث توصلت إلى وجود فروق في الرفاهية النفسية بين الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية لصالح الإناث، إلا أن هناك دراسات بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرفاهية النفسية ترجع لمتغير النوع (ياسين؛ وسرميني وشاهين، ٢٠١٤؛ خرنوب، ٢٠١٦). ويبدو أن للتخصص دور في العلاقة بين الرفاهية النفسية والمتغيرات الأخرى، حيث بينت دراسة (Makki Abadi, Tabbodi & Rahgozar (2015) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي للطلبة في تخصصات الاقتصاد والإدارة والعلوم الإنسانية، بينما كانت هذه العلاقة غير دالة لدى الطلبة من تخصصات الهندسة والعلوم الأساسية والهندسة المعمارية، وتتسق هذه النتيجة مع دراسة الجندي وعبد تلاحمه (٢٠١٧) والتي توصلت إلى وجود فروق في الرفاهية النفسية يرجع إلى التخصص لصالح الكليات الإنسانية.

أما بالنسبة لتأثير المتغيرات الديموجرافية في رأس المال النفسي، فقد بينت دراسة ميره وعبيد (٢٠١٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية في رأس المال النفسي ترجع لمتغير النوع، أو متغير التخصص (علمي- أدبي)، أو المرحلة (ماجستير- دكتوراه) لدى الطلبة بجامعة بغداد.

وقد اهتم عدد من الدراسات بفحص مستوى الضغط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، فقد توصلت دراسة حسن (٢٠١٥) أن مستوى الضغط الأكاديمية كان متوسطاً في أبعاد ضغط (المعلم ، الاختبارات، إدارة الوقت) وأقل من المتوسط في ضغط (النتائج، جماعات الدراسة) لدى طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس. وبينت دراسة (Naza, et al., 2020) وجود مستوى متوسط من الضغط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة في باكستان.

ولم تتفق نتائج الدراسة السابقة على العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والنوع، حيث بينت بعض الدراسات عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث في متغير الضغوط الأكاديمية (عبد الله، ٢٠١٥، محاسنة وغزو والعظامات، ٢٠٢١، Kaur & Amin, 2017)، بينما توصلت دراسات أخرى إلى أن الفروق الضغوط الأكاديمية لدى الاناث أعلى بشكل دال من الذكور (Dixon & Kurpius, 2008; Herath, 2019; Basith, et al., 2021; 2021; de la Fuente, et al., 2021) وتوصل كل من (Glozah, 2013) وحسن (٢٠١٥) إلى وجود فروق في الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور. وأسفرت نتائج الدراسة السابقة عن عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية والتخصص الأكاديمي (حسن، ٢٠١٥؛ معوض والسبيعي، ٢٠١٨؛ محاسنة وغزو والعظامات، ٢٠٢١)

وتباينت نتائج العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والفرقة الدراسية، فبينما توصل Dixon & Kurpius (2008) إلى أن الضغوط الأكاديمية تزداد لدى الطلبة الذين اقتربوا من التخرج عن أقرانهم المستجدين، فقد أشارت نتائج دراسة Herath (2019) لمستويات مرتفعة من الضغوط الأكاديمية لدى طلبة السنة الأولى ومستويات متوسطة لدى طلبة السنة الثانية والرابعة، بينما أسفرت نتائج دراسة Basith, et al. (2021) عن وجود مستويات مرتفعة من الضغوط الأكاديمية لدى كل من طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة. إلى أن بعض الدراسات توصلت إلى أنه لا توجد فروق في الضغوط الأكاديمية ترجع إلى الفرقة الدراسية (معوض والسبيعي، ٢٠١٨؛ محاسنة وغزو والعظامات، ٢٠٢١).

ومن خلال العرض السابق يمكن استخلاص أهمية كل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي بالنسبة لطلبة الجامعة لما لهما من تأثير إيجابي في حياة الطالب الأكاديمية وصحته النفسية، كما يمثل رأس المال النفسي معيناً للطلاب الجامعي على مواجهة الضغوط الأكاديمية، وكذلك تبين أن هناك تضارب حول نتائج تأثير النوع والتخصص والبرنامج والفرقة الدراسية في هذه المتغيرات، مما لا يسمح بتحديد الفئات الأكثر احتياجاً للتدخل أو المساعدة، وهو ما يبرز الحاجة إلى البحث الحالي.

مشكلة الدراسة

إن الرفاهية النفسية لها دور مهم في تطوير البرامج الأكاديمية النوعية مما يعزز الكفاءة الأكاديمية والقدرات الاجتماعية الشخصية (Lustrea, et al., 2018)، وتشير نتائج الدراسات السابقة إلى دور رأس المال النفسي في تحقيق الصحة النفسية أثناء جائحة كورونا Covid-19، حيث كان له تأثير دال موجب على الرضا عن الحياة أثناء الجائحة (Turliuc & Candel, 2021)، بالإضافة إلى أنه متغير منبئ بالرفاهية النفسية (Prasath, et al., 2021)، كما يُعتبر رأس المال النفسي مورداً معرفياً لتشكيل السلوكيات الصحية الوقائية أثناء الوباء (Maykrantz, et al., 2021)

وبصفة عامة فإن رأس المال النفسي له أهمية في النطاق الأكاديمي (You, 2016) حيث يرتبط إيجابياً بكل من الرفاهية النفسية والتحصيل الدراسي والاندماج الأكاديمي واستراتيجيات التأقلم والرضا الأكاديمي ومهارات القيادة للطلاب ويرتبط سلباً بكل من الضغوط الأكاديمية، والاحترق الأكاديمي والقلق، حيث بين Luthans, Luthans & Avey (2014) أهمية رأس المال النفسي في السياق الأكاديمي ودوره في تعزيز مهارات القيادة لدى طلبة الجامعة. وكشف (Ortega-Maldonado & Salanova, 2018) عن العلاقة التنبؤية بين رأس المال النفسي واستراتيجيات التكيف والرضا عن الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة من 26 برنامج أكاديمي مختلف، كما أكد (Martínez, et al., 2019) وجود علاقة إيجابية دالة بين رأس المال النفسي وكل من الاندماج الأكاديمي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في اسبانيا، وأنه متغير وسيط بينهما، كما بين (Liran & Miller, 2019) أن رأس المال النفسي له دور جوهري في التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتوصل Jiang (2021) إلى الدور الوسيط والإيجابي لرأس المال النفسي في التخفيف من حدة الاحتراق الأكاديمي والقلق لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا Covid-19.

كما أن هناك علاقة إيجابية وتأثير إيجابي لرأس المال النفسي في التحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي (Lee, et al., 2017; Jeong & Jung, 2018; Kuar, et al., 2018; Carmona, et al, 2019; Ng, et al., 2019; Adil, Ameer & Ghayas, 2020)، بالإضافة إلى أن رأس المال منبئ دال لراحة البال لدى طلاب الدراسات

العليا (حسين، ٢٠١٩)، ومما يعزز أهمية رأس المال النفسي قابليته للتطوير من خلال التدريب (Luthans, et al., 2010).

وقد أوصت العديد من الدراسات مثل (Jung & Jeong, 2017; Jeong & Jung, 2018; Ortega-Maldonado & Salanova, 2018; Ng, et al., 2019; Dhir & Sharma, 2021) بضرورة تركيز البرامج التعليمية على تعزيز رأس المال النفسي لدى الطلبة لتحسين صحتهم النفسية، وتخفيف الضغوط الأكاديمية. ولكن لئتم التدخل على نحو دقيق يجب أن نفهم طبيعة واتجاه علاقة الأثر بين رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية، وأن نحدد تأثير المتغيرات الديموجرافية في هذه المتغيرات لنتمكن من تحديد الفئات الأكثر حاجة للتدخل، حيث أن هناك إشكالية مزدوجة في هذه النقطة، يتعلق الجانب الأول من منها بتضارب نتائج الدراسات الخاصة بأثر المتغيرات الديموجرافية في الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية، ويتعلق الجانب الآخر بتجاهل بعض المتغيرات الديموجرافية في الدراسات السابقة، وعدم وجود دراسة تناولت بالبحث المتغيرات: النوع، والتخصص (علمي / أدبي) ونوع البرنامج (بكالوريوس / دراسات عليا)، والفرقة الدراسية معاً في علاقتها الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية.

وعلى الرغم من اهتمام الباحثين في البيئة العربية بمتغير رأس المال النفسي، فقد نالت بيئة العمل القدر الأكبر من هذا الاهتمام، حيث أكدت الدراسات العربية أن رأس المال النفسي يمكن أن يستخدم كمدخل ملطف للضغوط المهنية وتحسين الرفاهية النفسية في مجال العمل، حيث توصل على (٢٠٢١) إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين رأس المال النفسي، والاندماج الوظيفي، وارتباط عكسي مع الضغوط المهنية، وأن رأس المال النفسي توسط العلاقة بين الضغوط المهنية والاندماج الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة، كما توصل متولي (٢٠٢١) إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين أبعاد رأس المال النفسي وكل من اليقظة العقلية والرضا الوظيفي، بينما يفتقد السياق الأكاديمي بحث هذا الدور الوسيط لرأس المال النفسي بين الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية.

ويمثل قياس الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة مطلباً لمتابعة الصحة النفسية لديهم، لا سيما في وقت الأزمات، حيث أدت جائحة

كورونا Covid-19 إلى تغيير أسلوب التعليم والانتقال المفاجئ من التعليم وجهاً لوجه إلى التعليم عن بعد، مما يثير التساؤل عن هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة أثناء الجائحة. وقد اهتم عدد من الدراسات الأجنبية بذلك، حيث هدفت دراسة Clabaugh, Duque & Fields (2021) إلى بحث مستويات الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ٢٠٢٠ أثناء جائحة كورونا، وأسفرت النتائج عن وجود صعوبة لدى الطلبة في تحديد مستقبلهم الأكاديمي، وكذلك وجود مستويات عالية من الضغوط، إلى جانب مستويات عالية من عدم التأقلم مع الجائحة. كما توصل (Prasath, et al., (2021 إلى أن مستوى الرفاهية النفسية كان منخفضاً لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا بالمقارنة بما قبل الجائحة. إلا أن دراسة de la Fuente et al. (2021) قد توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط لدى طلبة الجامعة بين العام الأكاديمي ٢٠٢٠ والعامين السابقين. وبشكل مختصر فإن الدراسات السابقة توصلت إلى التأثير الملطف لرأس المال النفسي على الضغوط النفسية في بيئة العمل، ودوره في تحسين الرفاهية النفسية وجودة الحياة والرضا الوظيفي، بينما لم تحظ العلاقة بين هذه المتغيرات بنفس القدر من اهتمام الباحثين في المجال الأكاديمي بعد، وخاصة في الوطن العربي، ولذا لا يوجد وصف لمستوى هذه التغيرات لدى الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة ولا سيما المرحلة الجامعية، على رغم من أهمية هذه المرحلة والتي تمثل مرحلة بلورة لشخصية الفرد وإعداده لمواجهة ضغوط العمل والحياة بشكل عام، ولذا تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، وفحص الدور الوسيط لرأس المال النفسي في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية، بالإضافة إلى تحديد أثر المتغيرات الديموجرافية: النوع، والتخصص ونوع البرنامج والفرقة الدراسية في كل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلبة الجامعة، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤاليين التاليين:

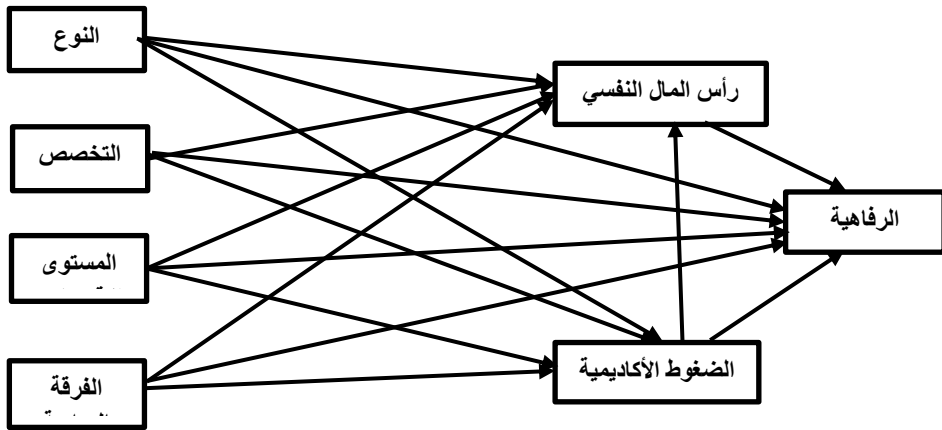
١. ما مستوى الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟

٢. ما هو النموذج السببي المفسر للعلاقات الارتباطية بين الرفاهية النفسية ورأس المال

النفسي والضغوط الأكاديمية والمتغيرات الديموجرافية لدى طلبة الجامعة ؟

النموذج السببي المقترح :

في ضوء المرجعية النظرية والدراسات السابقة تم اشتقاق النموذج السببي للعلاقات بين المتغيرات، وفيه تم افتراض الرفاهية النفسية كمتغير داخلي (نتاج)، والنوع والتخصص والبرنامج الفرقة الدراسية كمتغيرات خارجية (مستقلة)، بينما رأس المال النفسي والضغط الأكاديمية وسيطة بين المتغيرات الديموجرافية والرفاهية النفسية، وكذلك افتراض أن رأس المال النفسي متغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية ويوضح شكل (١) النموذج المقترح.



شكل (١): النموذج السببي المفترض بين متغيرات الدراسة

أهداف الدراسة

١. الكشف عن مستوى كل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.
٢. الكشف عن التأثير المباشر للمتغيرات الديموجرافية في كل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية.
٣. الكشف عن التأثير المباشر للضغوط الأكاديمية في الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي.
٤. الكشف عن التأثير المباشر لرأس المال النفسي في الرفاهية النفسية.
٥. الكشف عن التأثير غير المباشر للمتغيرات الديموجرافية في الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي من خلال الضغوط الأكاديمية.

٦. الكشف عن التأثير غير المباشر للمتغيرات الديموجرافية في الرفاهية النفسية من خلال رأس المال النفسي.
٧. الكشف عن التأثير غير المباشر للضغوط الأكاديمية في الرفاهية النفسية من خلال رأس المال النفسي.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية: تتمثل في تقديم مزيد من الفهم حول طبيعة العلاقات بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية، بالإضافة إلى الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للمتغيرات الديموجرافية (النوع والتخصص والبرنامج والفرقة) في الرفاهية النفسية. الأهمية التطبيقية:

١. تضيف الدراسة إلى المكتبة العربية ثلاثة مقاييس حديثة وذات خصائص سيكومترية جيدة لكل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية ، مما يدعم البحث العلمي وبرامج التدريب المرتبطة بهذه المتغيرات.
٢. تسهم نتائج الدراسة الحالية في زيادة وعي المربين والمسؤولين عن التعليم الجامعي بالعوامل الديموجرافية المؤثرة في الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية، مما يتيح لهم إمكانية ترتيب أوليات دعم الطلاب من خلال تحديد الفئة الأكثر حاجة للدعم النفسي والأكاديمي.
٣. تسهم نتائج الدراسة في التخطيط لإعداد برامج التدخل القائم على رأس المال النفسي لتعزيز الرفاهية النفسية ومواجهة الضغوط الأكاديمية.

التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

١. الرفاهية النفسية Well-being

هي مكون عام يمثل حالة نفسية إيجابية ناتجة عن الرضا الذاتي والشعور بالسعادة وجودة العلاقات مع الآخرين، ويعبر عنها بدرجة الفرد الكلية على مقياس الرفاهية النفسية WEMWBS (Tennant, et al., 2007).

٢. رأس المال النفسي في البيئة الأكاديمية Academic Psychological Capital

هو حالة نفسية إيجابية تنتج عن تفاعل الأمل والفعالية الذاتية والمرونة والتفاؤل في التعامل مع البيئة الأكاديمية، ويعبر عنها بدرجة الفرد الكلية على مقياس رأس المال النفسي في البيئة الأكاديمية (Luthans, Luthans & Jensen, 2012) APCQ

٣. الضغوط الأكاديمية Academic Stress

هي حالة من التوتر وعدم الراحة ناتجة عن تفاعل ضغط الوالدين وضغط الأساتذة وضغط الأقران وضغط الواجبات وضغط الوقت وضغط الاختبارات بالإضافة إلى ضغط القلق من العمل في فريق، ويعبر عنها بدرجة الفرد الكلية على مقياس الضغوط الأكاديمية ASI (Lin & Chen, 2009)

٤. المتغيرات الديموجرافية محل الدراسة وتشمل النوع (ذكر/أنثى) والتخصص (إنساني/علمي) والبرنامج (بكالوريوس / دراسات عليا) بالإضافة إلى الفرقة الدراسية.

حدود الدراسة

تحدد نتائج الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة وطريقة جمع البيانات. حيث تم تطبيق أدوات البحث على عينة من طلبة جامعة المنيا بجمهورية مصر العربية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي ٢٠٢٠م - ٢٠٢١م.

الطريقة والإجراءات

أولاً - منهج الدراسة

تم اتباع تصميم الدراسات المستعرضة متضمنة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم قياس متغيرات الدراسة وتحديد مستوى رأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية لدى عينة كبيرة من طلبة الجامعة، واختبار النموذج السببي المقترح باستخدام تحليل المسار.

ثانياً - المجتمع والعينة

يتمثل مجتمع الدراسة من طلبة جامعة المنيا من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة (1160) مشاركا من طلبة الجامعة، في الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م. وتم استخدام تقنية كرة الثلج Cohen & Arieli, 2011) في جمع البيانات من خلال رابط إلكتروني أُعد باستخدام Google

forms، وتم إرسال هذا الرابط للطلبة من خلال مجموعات التواصل الاجتماعي على الفيس بوك والواتس آب، وطلب من المشاركين تمرير الرابط لزملائهم، وتم ذلك على مرحلتين: في المرحلة الأولى تم جمع البيانات بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المستخدمة وجمعت استجابات المشاركين على الرابط خلال ٤ أسابيع، حيث بلغ عددهم ٥٢٥، ويوضح جدول (١) توزيع عينة الخصائص السيكومترية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، ومن الجدير بالذكر أن تم تعيين الخيار "التقييد بحد واحد" في نماذج Google forms، حتى يتم استبعاد عينة الخصائص السيكومترية تلقائياً من العينة الأساسية للبحث.

جدول (١)

توزيع عينة الخصائص السيكومترية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (N= 525)

النوع	ذكر	أنثى
التخصص	إنساني	علمي
البرنامج	ما قبل التخرج	دراسات عليا
الفرقة الدراسية	الأولى	الثانية
	الثالثة	الرابعة
	الخامسة	
	٨٧	١١٥
	١٢٥	١٠٨
	٤٦١	٦٤
	٩٠	

وفي المرحلة الثانية تم تحديث الرابط من خلال إجراء التعديلات على بعض المفردات في ضوء نتائج أدلة صدق الأدوات وثبات الدرجات، واستجاب على الرابط المحدث ٦٣٥ مشاركاً خلال ٤ أسابيع مثلوا العينة الأساسية للبحث، حيث بلغ عددهم ٦٣٥، ويوضح جدول (٢) توزيعهم تبعاً للمتغيرات الديموغرافية .

جدول (٢)

توزيع العينة الأساسية تبعاً للمتغيرات الديموجرافية (N= 635)

النوع		ذكر	أنثى			
		٢٦٩	٣٦٦			
التخصص		إنساني	علمي			
		٢٨٥	٣٥٠			
البرنامج		ما قبل التخرج	دراسات عليا			
		٥٥١	٨٤			
الفرقة الدراسية		الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	الأولى
		١١٥	١٨٠	١١٢	١٠٠	١٢٨

ثالثاً - أدوات الدراسة:

تم اختيار أدوات القياس في ضوء مناسبتها لأهداف الدراسة، فتم تعريب كل من مقياس الرفاهية النفسية (Tennant, et al. (2007) ومقياس رأس المال النفسي في البيئة الأكاديمية (Luthans, Luthans & Jensen (2012)، وقائمة الضغوط الأكاديمية Lin & Chen (2009)، حيث تم إجراء الترجمة إلى اللغة العربية من قبل الباحثين كل على حدة، ثم تم مقابلة المترجمين ومناقشتهم حتى تم التوصل إلى مسودة أولى من المقاييس، ثم طلب من أحد متخصصي الترجمة من العربية إلى الإنجليزية إعادة ترجمة المسودة الأولى إلى اللغة الإنجليزية، ثم تم مقارنة هذه الترجمة مع النسخة الأصلية من المقاييس، وتم الاستفادة من هذه المقارنة في إعادة صياغة بعض الفقرات للوصول إلى مسودة ثانية، ثم تم فحص وضوح المسودة الثانية من خلال تطبيقها على خمسة طلاب، والاستفسار عن وجود أي عبارات غامضة، فأفاد بعض المشاركون عن عدم وضوح الفقرات (١٣، ٢٠، ٢٣) في مقياس رأس المال النفسي، وبفحص العبارات تبين أن السبب هو صياغة هذه الفقرات كعبارات سلبية في النسخة الأجنبية، ومن ثم تم إعادة صياغتها كعبارات إيجابية والوصول إلى مسودة ثالثة للمقاييس، والتي تم تطبيقها على خمسة طلاب آخرين، والاستفسار عن

وجود أي عبارات غامضة، فأفاد جميعهم بوضوح جميع العبارات، ومن ثم اعتماد هذه النسخة الأخيرة للتحقق من خصائصها السيكمترية، وفيما يلي وصف كل مقياس وطريقة التحقق من صدقه وثباته في البيئة المصرية:

١- مقياس الرفاهية النفسية (Tennant, et al. (2007) ، وتتكون النسخة الأجنبية من ١٤ فقرة من نوع تدرج ليكرت الخماسي إلا أنه في النسخة العربية تم استخدام تدرج ليكرت السداسي المستخدم في مقياس رأس المال النفسي للحفاظ على التهيؤ العقلي للمشاركين أثناء الاستجابة، ويهدف إلى قياس الرفاهية النفسية كعامل عام يمثل الحالة الإيجابية للفرد في علاقته مع نفسه والآخرين، وصيغت جميع عباراته في الاتجاه الإيجابي، وتتوفر عدة أدلة لصدق النسخة الأجنبية من المقياس، وتم استخدامه على نطاق واسع في الدراسات الأجنبية، وكخطوة تمهيدية قبل التحقق من صدق البناء الداخلي للنسخة العربية تم تقدير معاملات الارتباط المصحح لل فقرات باستخدام برنامج SPSS كمؤشر على تجانسها، وتراوحت معاملات الارتباط المصحح لل فقرات بين 524 . إلى 782. مما يدل على تجانس الفقرات، وهو ما أعطى الثقة للمضي في إجراءات التحقق من صدق البناء الداخلي للنسخة العربية من المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، حيث بينت نتائج تحليل استجابات ٥٢٥ طالب وطالبة باستخدام برنامج LISERL(8.8) مطابقة النموذج العاملي الذي يفترض وجود عامل عام تتشعب عليه جميع الفقرات، وتراوحت قيم التشعبات بين 47. و 76.، وكانت قيم "T" دالة في جميع المسارات، ويوضح شكل (١، ملحق ١) شكل المسار في نموذج التحليل العاملي لمقياس الرفاهية النفسية، كما كانت جميع قيم مؤشرات حسن المطابقة الكلية للنموذج مقبولة (NNFI=0.93)، و(CFI= 0.94) و(RMSEA=0.077) و(GFI=0.88) أما قيمة χ^2 فكانت دالة إحصائية نظراً لكبر حجم العينة (عمر، ٢٠١٨). كما أستخدم معامل ثبات أوميغا مكدونالدز McDonald's ω لتقدير ثبات مقياس الرفاهية النفسية، والذي يشير إلى مربع مجموع تشعبات الدرجات الحقيقية للمقياس والتي ترجع للعوامل المستخلصة من التحليل العاملي، مقارنة بالتباين الكلي الذي يرجع لهذه العوامل بالإضافة إلى تباين خطأ القياس (عبد السميع، ٢٠١٧)، وتشير الدرجة المرتفعة لقيمة معامل ثبات أوميغا مكدونالدز إلى درجة عالية من الثقة في تفسير الدرجة الكلية للمقياس نتيجة عامل عام (Green & Yang, 2015)، وتم تقدير معامل أوميغا

ماكدونالدز باستخدام SPSS & OMEGA macro (Hayes & Coutts,2020)، وكانت قيمته 918.، مما أعطى الثقة لاستخدام الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية.

٢- مقياس رأس المال النفسي الأكاديمي (Luthans, Luthans & Jensen,2012) وهو عبارة عن نسخة معدلة من استبانة رأس المال النفسي في مجال العمل Luthans, Youssef & Avolio (2007)، حيث تم استخدام لغة أكاديمية موجهة للطلاب، بحيث تناسب العبارات سياق العمل المدرسي، ويتكون من ٢٤ فقرة من نوع تدريج ليكرت السداسي: أوافق بشدة (٦) أوافق (٥) أوافق إلى حد ما (٤) أعترض إلى حد ما (٣) أعترض (٢) أعترض بشدة (١)، ويهدف إلى قياس رأس المال النفسي كمكون من أربعة عوامل هي الأمل (الفقرات من ١-٦)، والفاعلية (الفقرات من ٧-١٢)، والمرونة (الفقرات من ١٣-١٨)، والتفاؤل (الفقرات من ١٩-٢٤)، ومن الجدير بالذكر أنه تم استخدام الدرجة الكلية للمقياس في العديد من الأبحاث، حيث يتم التعامل مع هذه المكونات باعتبارها مكونات مرتبطة ومتفاعلة فهي تمثل موارد نفسية إيجابية (Luthans, Youssef & Avolio,2015)

وتم تقدير معاملات الارتباط المصحح للفقرات باستخدام برنامج SPSS ، وتراوحت معاملات الارتباط المصحح من 522. إلى 735. مما يدل على تجانس فقرات المقياس، وللتحقق من صدق البناء الداخلي للنسخة العربية من المقياس تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية، حيث بينت نتائج تحليل استجابات ٥٢٥ طالب وطالبة باستخدام برنامج LISERL(8.8) مطابقة النموذج العاملي الذي يفترض رأس المال النفسي مكوناً من الدرجة الثانية، وأن الأمل والفاعلية والمرونة والتفاؤل مكونات مرتبطة من الدرجة الأولى، وتراوحت تشعبات المفردات على العوامل من الدرجة الأولى بين 55. و 83. ، كما تراوحت تشعبات العوامل من الدرجة الأولى على العامل العام بين 83. و 97.، وكانت قيم "T" دالة في جميع المسارات، ويوضح شكل (٢)، ملحق (١) شكل المسار في نموذج التحليل العاملي لمقياس رأس المال النفسي، كما كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة الكلية للنموذج إما جيدة مثل (NNFI=0.96)، و (CFI= 0.97) ، أو مقبولة مثل (RMSEA=0.083) و (GFI=0.90)، أما قيمة χ^2 فكانت دالة إحصائية نظراً لكبر حجم العينة، وتم تقدير معامل ثبات أوميغا ماكدونالدز باستخدام SPSS & OMEGA macro) Hayes &

(Coutts,2020)، وكانت قيمته ٠.94، مما أعطى الثقة لاستخدام الدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي.

٣- قائمة الضغوط الأكاديمية (Lin & Chen (2009)، وتتكون النسخة الأجنبية من ٣٤ فقرة من نوع تدريج ليكرت الخماسي، والذي يتراوح من أعترض تماماً (١) ، إلى أوافق تماماً (٥)، إلا أنه في النسخة العربية تم استخدام تدريج ليكرت السداسي المستخدم في مقياس رأس المال النفسي للحفاظ على التهيؤ العقلي للمشاركين أثناء الاستجابة على المقاييس، وتهدف قائمة الضغوط الأكاديمية إلى قياس الضغوط الأكاديمية كمكون من سبعة عوامل هي ضغط الأساتذة: (الفقرات من ١-٩)، وضغط النتائج (الفقرات من ١٠-١٤)، و ضغط الاختبارات (الفقرات من ١٥-١٨)، و ضغط الدراسة في مجموعات (الفقرات من ١٩-٢٣)، و ضغط الأقران (الفقرات من ٢٥-٢٧) وضغط إدارة الوقت (الفقرات من ٢٨-٣٠)، وضغط الاجتهاد الذاتي (الفقرات من ٣١-٣٤)، ونظراً لعدم وجود نتائج متعلقة بالتحليل العاملي التوكيدي للنسخة الأجنبية للمقياس، فقد تمت إجراءات التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس على ثلاثة خطوات متتابعة، حيث تم البدء بتقدير معاملات الارتباط المصحح للفقرات باستخدام برنامج SPSS ، والتي تراوحت بين 334 . إلى 671. مما يدل على تجانس فقرات المقياس، وفي الخطوة الثانية تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة الأرجحية العظمى والتدوير المائل باستخدام طريقة Promax، وتم التحقق من صلاحية مصفوفة الارتباط لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي من خلال قيمة مؤشر Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy، والتي بلغت ٠.٩١، ومؤشر Bartlett's Test of Sphericity الذي كانت قيمته (١٠٩٧٤.٠٥) وكان مستوى الدلالة أقل من 0.001. ، مما يدل على صلاحية مصفوفة معاملات الارتباط لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي (Williams, Brown & Onsmann,2010)، الذي بين وجود سبعة عوامل مرتبطة فسرت (60.96%) من التباين، ويوضح جدول (٣) مصفوفة تشبهات الفقرات على العوامل السبعة، ومن خلال تبني محك جليفورد للقيم المقبولة لتشبهات الفقرة على العامل، تم استبعاد ثلاثة فقرات لم تتشعب على أي من العوامل السبعة، هي الفقرات (٩، ١٨، ٣٢).

جدول (٣)

تشبيعات فقرات قائمة الضغوط الأكاديمية على العوامل المستخلصة بطريقة Promax

م	المفردة	العوامل				
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
١	أشعر أن أشكال ومحتوى تكاليفات بعض الأساتذة صارمة للغاية				.880	
٢	أشعر أن تكاليفات بعض الأساتذة صعبة للغاية.				.909	
٣	أشعر أن تكاليفات بعض الأساتذة مبالغ فيها.				.793	
٤	أشعر أنني لا أفهم الكثير مما يشرحه بعض الأساتذة.		.883			
٥	يقدم بعض الأساتذة الكثير من المعلومات مما يجعلني غير قادر على الانتهاء من المذاكرة والاستيعاب.		.765			
٦	أشعر بضغط شديد لأن بعض المقررات تستخدم كتب بلغة أجنبية		.577			
٧	أشعر أنني غير قادر على التكيف مع طرق التدريس لدى بعض الأساتذة.		.681			
٨	أشعر أنه بمجرد دخولي إلى الجامعة ، يصعب علي مواكبة سرعة الأساتذة في التعليم.		.625			
٩	يتوجب علي قضاء الكثير من الوقت في بعض المقررات الدراسية للبحث عن المعلومات.					
١٠	أشعر أن والداي يعتقدان أنني لست جاداً في دراستي.		.620			
١١	أدخل في صراعات مع والداي بسبب نتائجي الأكاديمية.		.740			
١٢	أشعر أن هناك اختلافاً كبيراً بين نتائجي الحالية ونتائجي في المدرسة الثانوية.		.671			
١٣	أخشى ألا تليي نتائجي الأكاديمية توقعات والدي.		.796			
١٤	أشعر أن نتائجي في الاختبارات الأخيرة تراجع وتراجعت وليست كما ينبغي.		.556			
١٥	يصيبني الأرق بسبب قلقي من					.917

م	المفردة	العوامل						
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع
	الاختبارات.							
١٦	أظل مستيقظا حتى وقت متأخر قبل كل الاختبارات الفصلية والنهائية.							.609
١٧	أنا قلق بشأن إعادة المقررات الإجبارية التي ربما أرسب فيها.	.413						
١٨	أشعر أن الاختبارات والمحتوى لبعض المواد تتغير، مما يجعلني غير قادر على الاستعداد بشكل كافٍ.							
١٩	كثيراً ما أواجه مشكلات تتعلق بكيفية الاشتراك مع زملائي في فريق عندما تتطلب بعض التكاليفات عملاً جماعياً.							.843
٢٠	أشعر بالقلق من صعوبة إيجاد فريق مناسب من الزملاء عندما تتطلب بعض التكاليفات عملاً جماعياً.							.822
٢١	أشعر بالقلق من أن زملائي سوف يضحكون من أدائي في المشاركات الصفية والعروض التقديمية.			.736				
٢٢	في بعض الأحيان، تجرحني الكلمات التي يستخدمها زملائي في الشعبة، وتقلل من تقديري لذاتي.			.785				
٢٣	أشعر بالتوتر عند المشاركة في المناقشة، أو تقديم عرض			.582				
٢٤	غالبًا ما أتأثر ببردشة زملائي عندما أرغب في المذاكرة بمفردي.			.477				
٢٥	أشعر بأن زملائي يتحدثون بصخب أثناء المحاضرة مما يؤثر عليّ.			.460				
٢٦	أشعر أن هناك صراعات بين زملائي بسبب الدرجات			.415				
٢٧	أنا قلق للغاية من أن نتائجي الأكاديمية ليست جيدة مثل نتائج زملائي.	.619						
٢٨	أشعر أنني غير قادر على ضبط							.936

م	المفردة	العوامل						
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع
	وتنظيم الوقت بين الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية بشكل فعال.							
٢٩	أشعر أنه من الصعب بالنسبة لي إيجاد توازن بين أنشطتي الأكاديمية والاجتماعية.					974		
٣٠	أشعر أن الأنشطة الاجتماعية واجتماعات الطلبة تؤثر على عملي الأكاديمي.					544		
٣١	أشعر أن مستوى التعلم لدى زملائي ليس جيدًا مثل مستوى	685						
٣٢	أشعر أن لدي العديد من المقررات لدرجة أنني أشعر بضيق في التنفس.							
٣٣	أشعر أنني أفقد الاهتمام ببعض الموضوعات أو المقررات					347		
٣٤	أشعر أنه بعد دخولي الجامعة، لم يكن أدائي جيدًا كما توقعت.	630						

ومن خلال استقراء محتوى الفقرات في كل عامل تم تسمية العوامل السبعة المستخلصة وتحديد العبارات المتشعبة على كل عامل كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤)

توزيع الفقرات على عوامل النسخة العربية لقائمة الضغوط الأكاديمية

العبارات	العامل
34,31,27,17,14,13,12,11,10	العامل الأول: ضغط الوالدين
٨،٧،٦،٥،٤	العامل الثاني: ضغط الأساتذة
٢٦،٢٥،٢٤،٢٣،٢٢،٢١	العامل الثالث: ضغط الأقران
٣،٢،١	العامل الرابع: ضغط الواجبات
٣٠،٢٩،٢٨	العامل الخامس: ضغط الوقت
١٦،١٥	العامل السادس: ضغط الاختبارات
٢٠،١٩	العامل السابع: ضغط القلق من العمل في فريق

ويتضح من نتائج التحليل العاملي الاستكشافي، أنه رغم تطابق نتائج تحليل النسخة العربية مع النسخة الأجنبية من حيث عدد العوامل، إلا أن توزيع الفقرات على العوامل اختلف إلى حد ما، وفي الخطوة الأخيرة للتحقق في صدق البناء الداخلي للنسخة العربية من قائمة

الضغوط الأكاديمية، تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي، باستخدام برنامج LISREL(8.8) ، حيث بينت نتائج تحليل استجابات ٥٢٥ طالب وطالبة مطابقة النموذج العاملي الذي يفترض أن الضغوط الأكاديمية تتكون من سبعة عوامل مرتبطة، وتراوحت تشبعات المفردات على العوامل بين 47. و 93.، وكانت قيم "T" دالة في جميع المسارات، ويوضح شكل (٣)، (ملحق ١) شكل المسار في نموذج التحليل العاملي لقائمة الضغوط الأكاديمية، كما كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة الكلية للنموذج إما جيدة مثل (NNFI=0.96) و (CFI= 0.96) أو مقبولة مثل (RMSEA=0.062) و (GFI=0.91) أما قيمة χ^2 فكانت دالة إحصائياً نظراً لكبير حجم العينة. وتم تقدير معامل ثبات أوميغا ماكدونالدز باستخدام SPSS & OMEGA macro (Hayes&Cutts,2020)، وكانت قيمته 926.، مما أعطى الثقة لاستخدام الدرجة الكلية لقائمة الضغوط الأكاديمية.

رابعاً: الإجراءات

تم إنشاء رابط إلكتروني لجمع البيانات باستخدام Google forms، حيث تم صياغة تعليمات التطبيق والتي تبين الهدف من جمع البيانات وتتعهد بسرية المعلومات وعدم استخدامها إلا بهدف البحث العلمي، وضم النموذج الصورة العربية من أدوات الدراسة الثلاث بالإضافة إلى الأسئلة الخاصة بمتغيرات النوع (ذكر/ أنثى)، والتخصص (علمي/ أدبي) والبرنامج (بكالوريوس/ دراسات عليا)، والفرقة الدراسية، وتم نشر الرابط للطلبة بجامعة المنيا من خلال وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة.

وتم جمع البيانات على مرحلتين، استغرقت كل منهما أربعة أسابيع، في المرحلة الأولى تم جمع البيانات بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المستخدمة، وفي المرحلة الثانية تم جمع البيانات بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة، ولضمان عدم تقاطع عينة المشاركين في المرحلة الأولى مع نظيرتها في المرحلة الثانية تم تعيين الخيار "التقييد برّد واحد" في نماذج Google forms، ومن ثم تم استبعاد عينة الخصائص السيكومترية تلقائياً من العينة الأساسية للبحث، وبعد وصول عدد الاستجابة في كل مرحلة للحجم الكافي لإجراء التحليل الإحصائي اللازم، تم ترميز البيانات ومعالجتها إحصائياً

خامساً: التحليل الإحصائي

تم استخدام الحزمة الإحصائية SPSS لتقدير معاملات الارتباط المصحح لفقرات المقاييس، وإجراء التحليل العاملي الاستكشافي وذلك في سياق التحقق من صدق البناء الداخلي للأدوات، بالإضافة لاستخدامه في تقدير الإحصاءات الوصفية لكل متغير والتحقق من اعتدالية توزيع المتغيرات، وإجراء اختبار "T" للعينة الواحدة للإجابة عن السؤال الأول للدراسة، كما تم استخدام برنامج LISREL(8.8) لإجراء التحليل العاملي التوكيدي، وتحليل المسار والذي يستخدم لتفسير كيفية حدوث الظواهر من خلال الكشف عن التأثيرات المباشرة والتأثيرات غير المباشرة بين مجموعة من المتغيرات المقاسة (عامر، ٢٠١٨ ب).

النتائج ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الأول: ما مستوي كل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟، تم تقدير متوسط هذه المتغيرات والانحراف المعياري والالتواء والتفرطح، والموضحة في جدول (٥) للتحقق من اعتدالية البيانات، والذي بين أن قيم الالتواء والتفرطح لا تزيد عن ١.٠ مما يدل على توفر الاعتدالية في توزيع درجات المتغيرات بدرجة كبيرة.

جدول (٥)

الإحصاءات الوصفية للمتغيرات المتصلة

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
الرفاهية النفسية	65.93	11.92	-0.88	1.16
ورأس المال النفسي	109.94	19.77	-0.55	0.30
والضغط الأكاديمية	113.27	27.10	-0.17	0.31

ثم تم استخدام اختبار "T" للعينة الواحدة لمقارنة متوسطات العينة بالمتوسطات الفرضية، وبينت النتائج الموضحة بجدول (٦) أن هناك فروق دالة عند مستوى أقل من 0.01 بين متوسطات العينة والمتوسطات الفرضية لصالح متوسطات العينة .

جدول (٦):

نتائج اختبار "ت" للعينة الواحدة (ن = ٦٣٥)

المتغير	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الرفاهية النفسية	٤٩	65.93	35.797	أقل من 0.001
ورأس المال النفسي	٨٤	109.94	33.08	أقل من 0.001
والضغط الأكاديمية	108.5	113.27	4.433	أقل من 0.001

ومن ثم فقد كان مستوى كل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة مرتفعاً. فبالنسبة لارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة، فإن هذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه Clabaugh, Duque & Fields (2021) من وجود صعوبة لدى الطلبة في تحديد مستقبلهم الأكاديمي، وكذلك مستويات عالية من الضغوط، ومستويات عالية من عدم التأقلم مع جائحة كورونا، ويمكن تفسير ذلك من خلال التحول المفاجئ للتعلم عن بعد، وقلق الطلبة بشأن مستقبلهم الأكاديمي وطريقة الاختبارات، ومدى توفر الإمكانيات اللوجستية الخاصة بالتعليم عن بعد وطريقة التواصل والتفاعل مع الأساتذة والأقران (عامر، ٢٠٢١)، أما بالنسبة لمتغير الرفاهية النفسية، فنتيجة الدراسة الحالية تختلف عما توصل إليه Prasath, et al., (2021) من أن مستوى الرفاهية النفسية كان منخفضاً لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الاختلاف الثقافي بين عينة الدراسة الحالية والعينة الأجنبية، ولكن لا يمكن تفسير ارتفاع مستوى الرفاهية بمعزل عن ارتفاع مستوى رأس المال النفسي، والذي اثبتت العديد من الدراسات أثره الإيجابي في الرفاهية النفسية وأنه يعمل كعازل للضغوط الأكاديمية، ويحول دون تأثيرها في الرفاهية النفسية (Rioli, Savicki & Richards, 2012; Datu & Valdez, 2016, Ball, 2018). فيمكن القول إن ارتفاع رأس المال لدى العينة هو العامل الحاسم في تفسير ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لديهم، وفي ضوء هذه النتيجة يوصي بدراسة العوامل المؤثرة في رأس المال النفسي والمصادر المعززة له لدى طلبة الجامعة.

ولإجابة عن السؤال الثاني: ما هو النموذج السببي المفسر للعلاقات بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية والمتغيرات الديموجرافية لدى طلبة الجامعة؟ تم إجراء تحليل المسار باستخدام طريقة الاحتمال الأقصى للتحقق من النموذج المفترض وكانت مؤشرات المطابقة كالتالي :

Goodness of Fit Statistics

Degrees of Freedom = 0

Minimum Fit Function Chi-Square = 0.00 (P = 1.00)

Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 0.00 (P = 1.00)

The Model is Saturated, the Fit is Perfect!

مما يعني أن المطابقة العامة للنموذج متحققة بشكل تام، ويرجع ذلك إلى أن النموذج مشبع، أي أن درجات الحرية تساوي الصفر، ويبين جدول (٦) قيم التأثيرات السببية المباشرة بين المتغيرات، والأخطاء المعيارية وقيم T.

جدول (٦)

التأثيرات المباشرة والأخطاء المعيارية S.E. وقيم T (N=635)

الضغوط الأكاديمية	رأس المال النفسي	الرفاهية النفسية	
- 4.01 ^a S. E.= 2.61 (T= -1.54)	1.01 ^a S. E.= 1.66 (T= 0.61)	0.59 ^a S. E.= 0.72 (T= 0.82)	النوع
- 3.02 ^a S. E.= 2.34 (T= -1.29)	3.59 ^a S. E.= 1.49 (T= 2.41*)	0.50 ^a S. E.= 0.65 (T= 0.77)	التخصص
- 8.50 ^a S. E.= 4.31 (T= -1.97*)	2.21 ^a S. E.= 2.75 (T= 0.80)	- 1.40 ^a S. E.= 1.19 (T= -1.18)	البرنامج
- 3.02 ^a S. E.= 1.02 (T= -2.95**)	0.73 ^a S. E.= 0.66 (T= 1.11)	- 0.10 ^a S. E.= 0.28 (T= -0.36)	الفرقة
	- 0.35 ^a S. E.= 0.025 (T= -13.91**)	- 0.048 ^a S. E.= 0.013 (T= -3.84**)	الضغوط الأكاديمية
		0.44 ^a S. E.= 0.017 (T= 25.35**)	رأس المال النفسي
0.024	0.26	0.62	R²

a معامل الانحدار غير المعياري، ** دال عند 0.01 ، * دال عند 0.05 ، ترميز المتغيرات: النوع (أنثى=١، ذكر=٢)، التخصص (علمي=١، إنساني=٢) البرنامج (بكالوريوس=١ ، دراسات عليا=٢)

ويتبين من النتائج أنه لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً من النوع في الرفاهية النفسية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه ياسين وسرميني وشاهين (٢٠١٤) وخرنوب (٢٠١٦) من عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرفاهية النفسية ترجع لمتغير النوع. بينما

تختلف مع نتيجة (Glozah, 2013) حيث كانت الرفاهية النفسية للذكور في المدارس الثانوية مرتفعة مقارنة بالإناث، ومع الجندي وعبد تلاحمه (٢٠١٧) حيث كانت الرفاهية النفسية للإناث في الجامعات الفلسطينية أعلى من نظيرتها بالنسبة للذكور، ويمكن تفسير ذلك في ضوء اختلاف المرحلة أو البيئة الثقافية بين عينات هذه الدراسات والعينة الحالية.

كما بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً من النوع في رأس المال النفسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ميره وعبيد (٢٠١٩)، كما بينت النتائج الحالية عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً من النوع في الضغوط الأكاديمية، وتتفق هذه النتيجة مع (عبد الله، ٢٠١٥، محاسنة وغزو والعظامات، ٢٠٢١، Kaur & Amin, 2017; Dixon & Kurpius, 2008; Herath, 2019; de la Fuente, et al., Basith, et al., 2021; 2021) ، حيث كانت الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى الإناث أعلى من نظيرتها لدى الذكور، ومع (Glozah 2013) وحسن (٢٠١٥) حيث كانت الضغوط الأكاديمية لدى الذكور أعلى من الإناث.

كما بينت النتائج الحالية عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً للتخصص في الرفاهية النفسية وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة Makki Abadi, Tabbodi & Rahgozar (2015) ونتيجة الجندي وعبد تلاحمه (٢٠١٧)، حيث وجدت فروق في الرفاهية النفسية ترجع إلى التخصص لصالح الكليات الإنسانية، بينما بينت نتائج الدراسة الحالية وجود تأثير مباشر دال للتخصص في رأس المال النفسي، حيث كان رأس المال النفسي للطلبة من التخصص الإنساني أفضل من نظيره للتخصص العلمي، وبينما يختلف ذلك مع ميره وعبيد (٢٠١٩) والتي توصلت إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتخصص في رأس المال النفسي، إلا أنه يمكن تفسيره في ضوء طبيعة المقررات في التخصصات الإنسانية والتي تهتم بالظواهر الإنسانية أو الأدبية والتي تغذي الجانب الوجداني للمتعلمين بشكل عام، على عكس التخصصات العلمية التي يكون التركيز فيها على الظواهر المادية. كما بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً للتخصص في الضغوط الأكاديمية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة (حسن، ٢٠١٥؛ معوض والسبيعي، ٢٠١٨؛ محاسنة وغزو والعظامات، ٢٠٢١)،

كما بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود تأثير مباشر دال لنوع البرنامج في أي من الرفاهية النفسية أو رأس المال النفسي، واتفق هذا مع ما توصل إليه ميريه وعبيد (٢٠١٩)، بينما بينت النتائج الحالية وجود تأثير مباشر لنوع البرنامج في الضغوط الأكاديمية، حيث كانت الضغوط الأكاديمية لطلبة الدراسات العليا أقل من نظيرتها لطلبة البكالوريوس، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ألفة طلبة الدراسات العليا بالمهام الأكاديمية وخبرتهم السابقة التي اكتسبوها في مرحلة البكالوريوس، بالإضافة إلى أن قرار الالتحاق ببرامج الدراسة الدراسات العليا هو قرار اختياري لا يُقبل عليه إلا الفائقين في مرحلة البكالوريوس. بعكس طلبة البكالوريوس خاصة من الفرق الأولى الذين يواجهون الاختلاف بين طبيعة الدراسة في التعليم العام والدراسة الجامعية، وفي أغلب الأحيان يتم تسكينهم في برامج البكالوريوس بناء على تحصيلهم في المرحلة الثانوية بغض النظر عن ميولهم المهنية.

وبينما بينت النتائج الحالية عدم وجود تأثير مباشر للفرقة الدراسية في أي من الرفاهية النفسية أو رأس المال النفسي، إلا أنها كشفت عن وجود تأثير مباشر دال للفرقة الدراسية في الضغوط الأكاديمية، حيث كانت الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الفرق الأولى أعلى من نظيرتها لدى طلبة الفرق المتقدمة، وتتسق هذه النتيجة مع النتيجة الخاصة بتأثير نوع البرنامج، فالطلبة كلما تقدموا في الدراسة الجامعية كلما اكتسبوا خبرة في التعامل مع واجبات الأساتذة وتوقعاتهم وتوقعات أقرانهم وزادت قدرتهم على إدارة الوقت، ويتفق هذا مع Herath (2019) و Basith, et al. (2021)، بينما يختلف مع Dixon & Kurpius (2008) حيث ذهبوا إلى أن الضغوط الأكاديمية تزداد لدى الطلبة الذين اقتربوا من التخرج عن أقرانهم المستجدين، ويختلف مع معوض والسبيعي (٢٠١٨) ومحاسنة وغزو والعظامات (٢٠٢١) حيث لم توجد فروق في الضغوط الأكاديمية ترجع إلى الفرقة الدراسية.

كما أكدت النتائج الحالية وجود تأثير مباشر وسالب للضغوط الأكاديمية في الرفاهية

النفسية، وهذا يتسق مع الأدب النظري والدراسات السابقة (Zhong, 2009; Glozah, 2013; Yovita & Asih, 2018; Malik, et al., 2020; Clabaugh, Duque & Fields, 2021)، وكذلك أكدت وجود تأثير مباشر وسالب للضغوط الأكاديمية في رأس المال النفسي، وهذا يتسق أيضاً مع نتائج الدراسات السابقة، والتي بينت أن هناك علاقة سالبة دالة بين الضغوط الأكاديمية ورأس المال النفسي (Zhong & Ren, 2009; Rioli, Savicki & Richards, 2012; Jung & Jeong, 2017; Jeong & Jung, 2018;

Kaur & Amin, 2017; Rad, et al., 2017; Chua, et al., 2018; Dhir & Sharma, 2021; Wang, et al., 2021) ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال النظر للضغوط الأكاديمية كمصدر تهديد للرفاهية النفسية للطلبة، وكذلك لرأس المال النفسي والذي يعمل على مساعدة الفرد على التصدي لها والحيلولة دون تصاعد تأثيرها في الرفاهية النفسية للطلبة .

كما وُجد تأثير مباشر موجب ودال من رأس المال النفسي في الرفاهية النفسية، وهذا يتسق مع المرجعية النظرية والدراسات السابقة (Youssef- Morgan & Luthans, 2015; Ball, 2018; Datu & Valdez, 2016; Prasath, et al., 2021) ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء دور رأس المال النفسي في تحقيق الصحة النفسية والرضا عن الحياة أثناء جائحة كورونا ١٩-Covid (Turliuc & Candel, 2021)، بالإضافة إلى أنه مورد معرفي لتشكيل السلوكيات الصحية الوقائية أثناء الوباء (Maykrantz, et al., 2021)

ويشكل عام فسر النموذج ٦٢% من تباين الرفاهية النفسية، و ٢٦% من تباين رأس المال النفسي، و 2.4% من تباين الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، ويمكن القول أن مسارات العلاقات بين المتغيرات المتصلة في النموذج المقترح في الدراسة الحالية كان متسقاً مع نتائج الدراسات السابقة، كما يمكن إرجاع اختلاف نتائج الدراسة الحالية عن نتائج بعض الدراسات السابقة فيما يخص تأثير المتغيرات الديموجرافية (النوع/ التخصص/ البرنامج / الفرقة الدراسية) في كل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية إلى الاختلاف في عينات الدراسات والاختلاف الثقافي بين المجتمعات من ناحية، واختلاف منهج الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، فبينما استخدمت الدراسة الحالية أسلوب تحليل المسار والذي يُعد تطوراً لتحليل الانحدار مما يُمكن من تفسير التباين بطريقة أكثر شمولية، اقتصرَت الدراسات السابقة على تقدير دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار "T"، ومن ثم تم تعديل النموذج وحذف المسارات غير الدال وإعادة التحليل وكانت إحصاءات الملائمة للنموذج بعد التعديل كما يلي:

Goodness of Fit Statistics

Degrees of Freedom = 6

Minimum Fit Function Chi-Square = 3.88 (P = 0.69) Normal Theory Weighted

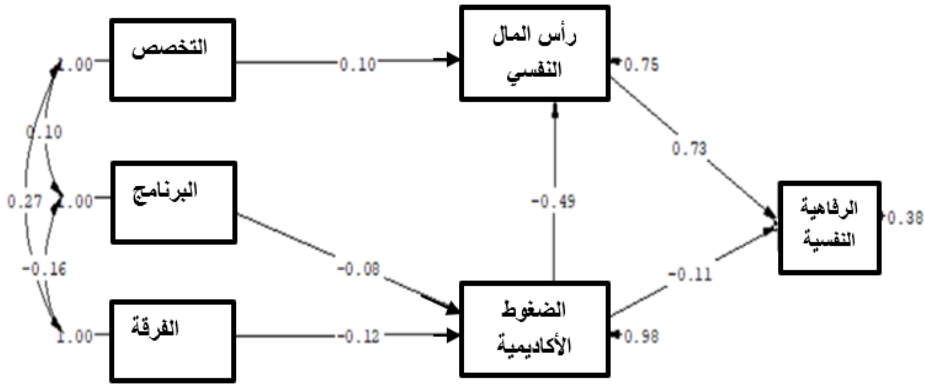
Least Squares Chi-Square = 3.88 (P = 0.69)

Estimated Non-centrality Parameter (NCP) = 0.0

90 Percent Confidence Interval for NCP = (0.0; 5.98)

Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.0

وتدل هذه الإحصاءات على أن المطابقة الكلية للنموذج بعد التعديل جيدة، ويبين شكل (2) الحل المعياري لنموذج العلاقات السببية بين المتغيرات بعد التعديل



Chi-Square=3.88, df=6, P-value=0.69266, RMSEA=0.000

شكل (2): الحل المعياري لنموذج العلاقات السببية بين المتغيرات

ويتبين من شكل المسار أنه رغم وجود تأثير دال لكل من نوع البرنامج والفرقة الدراسية في الضغوط الأكاديمية، إلا أن هذين المتغيرين لم يفسرا إلا نسبة ضئيلة جداً من تباين متغير الضغوط الأكاديمية (2%)، ولذا فمن الضروري فحص تأثير المتغيرات الشخصية والاجتماعية في الضغوط الأكاديمية حتى يمكن حصر العوامل المؤثرة فيها ومن ثم التحكم بها، كما يبين جدول (7) التأثيرات غير المباشرة والأخطاء المعيارية وقيم T في نموذج العلاقات بين المتغيرات بعد حذف المسارات غير الدالة .

جدول (٧)

التأثيرات غير المباشرة والأخطاء المعيارية وقيم T بعد حذف المسارات غير الدالة (N=635)

رأس المال النفسي	الرفاهية النفسية	
	1.67 ^a S. E.= 0.60 (T= 2.79 ^{**})	التخصص
3.11 ^a S. E.= 1.54 (T= 2.02 ^{**})	1.78 ^a S. E.= 0.88 (T= 2.02 [*])	البرنامج
1.06 ^a S. E.= 0.35 (T= 3.01 ^{**})	0.61 ^a S. E.= 0.20 (T= 3.00 ^{**})	الفرقة
	- 0.16 ^a S. E.= (0.01) (T= -12.43 ^{**})	الضغوط الأكاديمية

^a معامل الانحدار غير المعياري، ** دال عند 0.01 ، * دال عند 0.05 ، ترميز المتغيرات: النوع (أنثى=١، ذكر=٢) ، التخصص (علمي=١، إنساني=٢) ، البرنامج (بكالوريوس=١، دراسات عليا=٢)

ويتبين من جدول (٧) وجود تأثير غير مباشر موجب ودال من التخصص إلى الرفاهية النفسية خلال رأس المال النفسي، أي أن الرفاهية النفسية لطلبة التخصص الإنساني أفضل من نظريها لطلبة التخصص العلمي، ووجود تأثير غير مباشر موجب دال للبرنامج في رأس المال النفسي والرفاهية النفسية خلال الضغوط الأكاديمية، أي أن الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي لطلبة الدراسات العليا أفضل من نظريتها لطلبة البكالوريوس، ووجود تأثير غير مباشر موجب ودال للفرقة الدراسية في رأس المال النفسي والرفاهية النفسية خلال الضغوط الأكاديمي، أي كلما تقدم الطلاب في الفرقة الدراسية زاد كل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي، ووجود تأثير غير مباشر سالب ودال للضغوط الدراسية في الرفاهية النفسية من خلال رأس المال النفسي، أي أن رأس المال النفسي يعتبر متغيراً وسيطاً بين الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة وهذا يتسق ما توصل إليه (Jiang 2021) حيث أكد الدور الوسيط والإيجابي لرأس المال النفسي في التخفيف من حدة الاحتراق الأكاديمي والقلق لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا-١٩، وهذا النتيجة تدفع بالتوصية بضرورة تنمية رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة خاصة في التخصصات العلمية وخلال السنوات الأولى من الجامعة.

الختام

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى رأس المال النفسي والضغط الأكاديمية والرفاهية النفسية، والتحقق من النموذج السببي للعلاقات بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغط الأكاديمية والمتغيرات الديموجرافية: النوع، والتخصص والبرنامج، والفرقة الدراسية لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا-١٩، وبينت النتائج ارتفاع مستوى كل من الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغط الأكاديمية لدى عينة الدراسة، كما بينت الدراسة العلاقة الإيجابية بين رأس المال النفس والرفاهية النفسية والعلاقة السلبية بين كل منهما والضغط الأكاديمية، كما بينت الدراسة الدور الوسيط لرأس المال النفسي بين الضغط الأكاديمية والرفاهية النفسية، حيث يعمل رأس المال النفسي كعازل للضغط الأكاديمية ويحول دون تأثيرها في الرفاهية النفسية للطلبة، كما توصلت الدراسة إلى وجود تأثير للتخصص في رأس المال النفسي ووجود تأثير للبرنامج والفرقة الدراسية في الضغط الأكاديمية، وفي ضوء ذلك يمكن تقديم التوصيات التالية:

١. أهمية التدخل القائم على رأس المال النفسي في تعزيز الرفاهية النفسية لطلبة الجامعة، ومواجهة الضغط الأكاديمية.
٢. توجيه مزيد من الدعم النفسي والأكاديمي لطلبة الفرق الدراسية الأولى وخاصة التخصصات العلمية.
٣. دراسة تأثير برنامج تدريبي لرأس المال النفسي في خفض الضغط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.
٤. إجراء دراسة كيفية للكشف عن العوامل التي تسهم في تفسير الضغط الأكاديمية.
٥. إجراء دراسة كيفية للكشف عن العوامل التي تسهم في تفسير رأس المال النفسي.
٦. التحقق من النموذج الذي توصلت إليه الدراسة الحالية بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية في التعليم العام والشهادات الأجنبية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد سعيد (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ٢٩، ١١-١٧.
- 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، ٢٦٨-٣٥٠.
- الجندي، نبيل جبرين ؛ عبد تلاحمه، جبارة (٢٠١٧). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. مجلة الدراسات التربوية والنفسية بكلية التربية جامعة السلطان قابوس، ١١(٢)، ٣٣٧-٣٥١.
- بدوي، زينب عبد العليم (٢٠٠٢): النموذج السببي للعلاقات بين الإنبساطية - العصائية - والمستوى الاجتماعي - الاقتصادي ودافعية الإنجاز والضغط الأكاديمية على طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، (٣)٢٦، ٥-٦٤.
- جاد الرب، أحمد محمد(٢٠١٣) . مقياس طيب الحياة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- حسن، أحمد محمد شبيب (٢٠١٥). الفروق في الضغوط الأكاديمية لدي طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٥ (١٧) ، ٢٠-١.
- حسين، رمضان عاشور (٢٠١٩) . القيمة التنبؤية لرأس المال النفسي براحة البال لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، (٥٤)، ٢٥-٦١.
- 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، ١٤(١)، ٢١٧-٢٤٢.
- شقير، زينب (٢٠٠٢). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية)، الطبعة الثانية، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- شلبي، يوسف محمد؛ القسبي، وسام حمدي؛ أمحديش، صالحة أحمد (٢٠٢٠) النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من: الكمالية والصمود الأكاديميين والتحصيل لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية، كلية التربية- جامعة سوهاج، ٧٤، ٨٠١-٨٤٥.

- عامر، عبد الناصر السيد (٢٠١٨). *نمذجة المعادلة البنائية للعلوم النفسية والاجتماعية : الأسس والتطبيقات، الجزء الأول، الرياض: دار جامعة نايف للنشر.*
- عامر، عبد الناصر السيد (٢٠١٨). *نمذجة المعادلة البنائية للعلوم النفسية والاجتماعية : الأسس والتطبيقات، الجزء الثاني، الرياض: دار جامعة نايف للنشر.*
- عامر، عبد الناصر السيد (٢٠٢١). *بناء ومصداقية مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى طلاب الجامعة باستخدام نمذجة المعادلة البنائية الاستكشافية: دراسة منهجية الطرق المختلطة. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، الكويت، ١(٢)، ٦٧-٨٧.*
- عبد الرازق، محمد مصطفى (٢٠١٢). *الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. مجلة الارشاد النفسي، ٣٢(٢)، ٤٩٩ - ٥٧٩.*
- عبد السميع، محمد عبد الهادي (٢٠١٧). *تأثير عدد فئات الاستجابة وعدد المشاركين على دقة قيم معاملي ألفا وأوميغا في تقدير ثبات درجات المقياس النفسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٩٦ (٢٧)، ٣١٧ - ٣٨٤.*
- عبد الله، أحمد عمرو (٢٠١٥). *الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين المصرية (رانم)، ٢٥(٢)، ١٨٧ - ٢١١.*
- علي، أماني عادل سعد (٢٠٢١). *رأس المال النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط المهنية والاندماج الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف، ٣(١)، ١٧٣٣-١٧٩٤.*
- متولي، فكري لطيف (٢٠٢١). *رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف، ٣(١)، ١٩٥٥ - ٢٠٣٢.*
- محاسنة، أحمد محمد؛ غزو، أحمد محمد؛ والعظامات، عمر عطا الله (٢٠٢١). *الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٢(٣٥)، ٤٢-٥٩.*
- معمرية، بشير (٢٠١٢). *علم النفس الإيجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر: دار الخلدونية.*

معوض، ربي عبد المطلب؛ والسبيعي، رفعه سعود (٢٠١٨). الضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى طالبات الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود (دراسة مقارنة). *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٩ (٣)، ١٦٥ - ١٨٩.

ميره، أمل كاظم، وعبيد، سارة عبد الزهرة. (٢٠١٩). رأس المال النفسي لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة الباحث*، ٣١، ١٧٣ - ١٨٦.

هادي، ابتسام راضي. (٢٠١٩). الابداع الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى تدريسي كلية التربية الأساسية. *دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٦ (٢)، ٥٩٣ - ٦١٠.

ياسين، حمدي محمد؛ و سرميني، ايمان مصطفى؛ و شاهين، هيام صابر (٢٠١٤). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٢٥ (٩٧)، ٣٥١ - ٣٧٩.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Abiola, T., Lawal, I., & Habib, Z. G. (2015). Psychological distress due to academic stress among clinical students in a Nigerian tertiary institution: Comparison between medical and physiotherapy students. *Nigerian Journal of Basic and Clinical Sciences*, 12(2), 81.
- 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 Students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(3), 1141-1147.
- Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2020). Impact of academic psychological capital on academic achievement among university undergraduates: Roles of flow and self-handicapping behavior. *PsyCh journal*, 9(1), 56-66.
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294.
- Alessandri, G., Borgogni, L., Consiglio, C., & Mitidieri, G. (2015). Psychometric Properties of the Italian Version of the Psychological Capital Questionnaire. *International Journal of Selection and Assessment*, 23(2), 149-159.
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522-539.
- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict

- psychological well-being?. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 463-474.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of occupational health psychology*, 15(1), 17.
- Ball, H. R. (2018). *The Role of Mindfulness in Psychological Well-Being and Psychological Capital* (Doctoral dissertation, Emporia State University).
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmayadi, R., Fitri, F., & Triani, S. N. (2021). ACADEMIC STRESS AND COPING STRATEGY: IN RELATION TO ACADEMIC ACHIEVEMENT. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(2).
- 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.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 1-9.
- Bodeker, G., Pecorelli, S., Choy, L., Guerra, R., & Kariippanon, K. (2020). Well-Being and Mental Wellness. In *Oxford Research Encyclopedia of Global Public Health*.
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American college health*, 57(5), 536-544.
- Carmona-Halty, M., Salanova, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. B. (2019). How psychological capital mediates between study-related positive emotions and academic performance. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 605-617.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433-440.
- Chen, D. J., & Lim, V. K. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33(6), 811-839.
- Chua, R. Y., Ng, Y. L., & Park, M. S. A. (2018). Mitigating academic distress: The role of psychological capital in a collectivistic Malaysian university student sample. *The Open Psychology Journal*, 11(1).

- Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic stress and emotional well-being in united states college students following onset of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Cohen, N., & Arieli, T. (2011). Field research in conflict environments: Methodological challenges and snowball sampling. *Journal of Peace Research*, 48(4), 423-435.
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2016). Psychological capital predicts academic engagement and well-being in Filipino high school students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 399-405.
- de la Fuente, J., Pachón-Basallo, M., Santos, F. H., Peralta-Sánchez, F. J., González-Torres, M. C., Artuch-Garde, R., Paoloni, P. & Gaetha, M. L. (2021). How has the COVID-19 crisis affected the academic stress of university students? The role of teachers and students. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Dhir, R., & Sharma, V. (2021). *Positive Psychological Capital: A Positive Resource and Buffer for Academic Stress* (No. 4960). EasyChair.
- Di Pietro, G., Biagi, F., Costa, P., Karpiński, Z., & Mazza, J. (2020). *The likely impact of COVID-19 on education: Reflections based on the existing literature and recent international datasets* (Vol. 30275). Publications Office of the European Union.
- Dixon, S. K., & Kurpius, S. E. R. (2008). Depression and college stress among university undergraduates: Do mattering and self-esteem make a difference? *Journal of College Student Development*, 49(5), 412-424.
- Dolan, P., & Metcalfe, R. (2012). Measuring subjective wellbeing: Recommendations on measures for use by national governments. *Journal of social policy*, 41(2), 409-427.
- Edwards, S. D., Ngcobo, H. S., Edwards, D. J., & Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 59-74.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1069-1079.
- Fernandez-Rio, J., Cecchini, J. A., Mendez-Gimenez, A., & Carriedo, A. (2021). Mental well-being profiles and physical activity in times of social isolation by the COVID-19: a latent class analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-15.
- Green, S. B., & Yang, Y. (2015). Evaluation of dimensionality in the assessment of internal consistency reliability: Coefficient alpha and

- omega coefficients. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 34(4), 14-20.
- Gupta, D., & Shukla, P. (2018). Role of psychological capital on subjective well-being among private sector female employees. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 9(5).
- Hayes, A. F., & Coutts, J. J. (2020). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. But.... *Communication Methods and Measures*, 14(1), 1-24.
- Heikkilä, A., Lonka, K., Nieminen, J., & Niemivirta, M. (2012). Relations between teacher students' approaches to learning, cognitive and attributional strategies, well-being, and study success. *Higher Education*, 64(4), 455-471.
- Herath, H. (2019). Relationship between Academic Stress and Academic Achievements of the Undergraduate Students in Sri Lanka (A Case Study of Undergraduates in Uva Wellassa University). *Global Journal Of Human-Social Science Research*, 19(7).
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. 127-147. Oxford University Press.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Jeong, E., & Jung, M. R. (2018). Effects of positive psychological capital, academic stress and academic achievement in nursing student on grit. *Journal of digital convergence*, 16(9), 309-317..
- Jiang, Y. (2021). Mobile Social Media Usage and Anxiety among University Students during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Academic Burnout. *Frontiers in Psychology*, 12, 76.
- Jung, M. R., & Jeong, E. (2017). Effects of positive psychological capital and academic self-efficacy on academic stress in adolescents. *The Journal of the Korea Contents Association*, 17(12), 399-407.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress-a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171-175.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness and academic stressors in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, 1(1), 53-73.

- Kaur, J., & Amin, S. (2017). Psychological capital and stress among school students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 495-499.
- Klink, J. L., Byars- Winston, A., & Bakken, L. L. (2008). Coping efficacy and perceived family support: potential factors for reducing stress in premedical students. *Medical Education*, 42(6), 572-579.
- Kuar, L., Ng, L., Choong, Y., Tan, C., & Teoh, S. (2018). The role of psychological capital in predicting academic achievement among undergraduate students of a Malaysian private university. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(3.35), 173-176.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Linton, M. J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ open*, 6(7), e010641.
- Liran, B. H., & Miller, P. (2019). The role of psychological capital in academic adjustment among university students. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 51-65.
- Luștrea, A., Al Ghazi, L., & Predescu, M. (2018). Adapting and validating Ryff's psychological well-being scale on Romanian student population. *Educatia Journal* 21, (16), 118.
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Avey, J. B. (2014). Building the leaders of tomorrow: The development of academic psychological capital. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 191-199.
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253-259.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(6), 695-706.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human resource development quarterly*, 21(1), 41-67.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.

- Luthans, F., Vogelgesang, G. R., & Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human resource development review*, 5(1), 25-44.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge* (Vol. 198). Oxford: Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press, USA.
- Maaulot, N., Faisal, R. A., Ishak, N. M., Lani, N. N., & Ing, O. S. (2015). Psychological well-being among gifted Students at the national gifted center in Malaysia. In *Asian Conference on Psychology and Behavioral Sciences 2015 Official Conference Proceedings*, 2- 9.
- Magyar, J. L., & Keyes, C. L. M. (2019). Defining, measuring, and applying subjective well-being.
- Makki Abadi, M. M., Tabbodi, M., & Rahgozar, H. (2015). The relationship between spiritual well-being and academic achievement. *European Online Journal of Natural and Social Sciences: Proceedings*, 2(3 (s), pp-3440..
- Malik, M., Saidin, N., Wab, R. A., & Nordin, N. (2020). Investigating the Relationship Between Stress and Psychological Well-Being Among Foundation Students of UiTM. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(14), 93–101.
- Martínez, I. M., Youssef-Morgan, C. M., Chambel, M. J., & Marques-Pinto, A. (2019). Antecedents of academic performance of university students: academic engagement and psychological capital resources. *Educational Psychology*, 39(8), 1047-1067.
- Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49(3), 28-32.
- Maykrantz, S. A., Langlinais, L. A., Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2021). Self-Leadership and Psychological Capital as Key Cognitive Resources for Shaping Health-Protective Behaviors during the COVID-19 Pandemic. *Administrative Sciences*, 11(2), 41.
- Moawad, R. A. (2020). Online learning during the COVID-19 pandemic and academic stress in university students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(1 Sup2), 100-107.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337-348.
- Mustafa, M. B., Rani, N. H. M., Bistaman, M. N., Salim, S. S. S., Ahmad, A., Zakaria, N. H., & Safian, N. A. A. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and University Students Academic

- Achievement. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(7), 518-525.
- Mustafa, M. B., Rani, N. H. M., Bistaman, M. N., Salim, S. S. S., Ahmad, A., Zakaria, N. H., & Safian, N. A. A. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and University Students Academic Achievement. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(7), 518-525.
- Naza, B. A., Iqbalb, J., Bakhshc, K., & Ilahid, K. .(2020). Effect of Academic Distress on Academic Performance of Undergraduate Students. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. 14(9). 832-843.
- Ng, L. P., Choong, Y. O., Kuar, L. S., Tan, C. E., & Teoh, S. Y. (2019). The Effects of Psychological Capital and Proactive Personality on Undergraduate Students' Academic Performance. In *Proceedings of the Second International Conference on the Future of ASEAN (ICoFA) 2017-Volume 1* (pp. 333-342). Springer, Singapore.
- Ortega-Maldonado, A., & Salanova, M. (2018). Psychological capital and performance among undergraduate students: the role of meaning-focused coping and satisfaction. *Teaching in Higher Education*, 23(3), 390-402.
- Poon, R. (2013). *The impact of securely attached and integrated leadership on follower mental health and psychological capital*. Regent University.
- Prasath, P. R., Mather, P. C., Bhat, C. S., & James, J. K. (2021). University Student Well-Being during COVID-19: The Role of Psychological Capital and Coping Strategies. *Professional Counselor*, 11(1), 46-60.
- Rad, M., Shomoossi, N., Hassan, R. M., & Torkmannejad, S. M. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta facultatis medicae Naissensis*, 34(4), 311-319.
- Riulli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Psychology*, 3(12), 1202.
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide. *Qualitative research in psychology*, 11(1), 25-41.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 1-16.
- Ryan, M. E. & Twibell, R. S. (2000). Concerns, values, stress, coping, health and educational outcomes of college students who studied abroad. *International Journal of Intercultural Relations*, 8(2), 409-435.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- 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.
- 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., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The self and society in aging processes*, 247-278.
- Santana-Cardenas, S., Viseu, J., Lopez Nunez, M. I., & Jesus, S. (2018). Validity and reliability evidence of the Psychological Capital Questionnaire-12 in a sample of Mexican workers. *Anales de psicología*, 34(3), 562-570.
- Schulman, P. (1999). Applying learned optimism to increase sales productivity. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 19(1), 31-37.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L. Gibb, G. Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of educational psychology*, 94(4), 820.
- Lee, S. M., & Oh, Y. (2017). The mediator role of perceived stress in the relationship between academic stress and depressive symptoms among E-learning students with visual impairments. *Journal of visual impairment & blindness*, 111(2), 123-134.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 124(2), 240.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 1-13.
- Trucchia, S. M., Lucchese, M. S., Enders, J. E., & Fernández, A. R. (2013). Relationship between academic performance, psychological well-being, and coping strategies in medical students. *Revista de la Facultad de Ciencias Medicas (Cordoba, Argentina)*, 70(3), 144-152..

- Turliuc, M. N., & Candel, O. S. (2021). The relationship between psychological capital and mental health during the Covid-19 pandemic: A longitudinal mediation model. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053211012771>
- Tus, J. (2020). Academic Stress, Academic Motivation, and Its Relationship on the Academic Performance of the Senior High School Students. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 8(11).
- Vanhoutte, B. (2014). The multidimensional structure of subjective well-being in later life. *Journal of Population Ageing*, 7(1), 1-20.
- Wang, J., Bu, L., Li, Y., Song, J., & Li, N. (2021). The mediating effect of academic engagement between psychological capital and academic burnout among nursing students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 102, 104938.
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social work education*, 29(3), 276-288.
- Williams, B., Brown, T & Onsmann, A. (2010). Exploratory factor analysis: A five-step guide for novices, *Australasian Journal of Paramedicine*, 8(3).
- You, J. W. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*, 49, 17-24.
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of management*, 33(5), 774-800.
- Youssef- Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. Stress and health: *Journal of the International Society for the Investigation of Stress*.
- Zhong, L. F. (2009, October). Academic stress and subjective well-being: The moderating effects of perceived social support. In *2009 16th International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management* (pp. 1321-1324). IEEE.
- Zhong, L. F., & Ren, H. L. (2009, September). The relationship between academic stress and psychological distress: The moderating effects of psychological capital. In *2009 International Conference on Management Science and Engineering* (pp. 1087-1091). IEEE.
- Glozah, F. N. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology*.
- Yıldırım, M., Özasan, A., & Arslan, G. (2021). Perceived risk and parental coronavirus anxiety in healthcare workers: a moderated mediation role

of coronavirus fear and mental well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 1-12

Yovita, M., & Asih, S. R. (2018). The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. *Diversity in unity: Perspectives from psychology and behavioral sciences*, 9781315225302-70.