

نمذجة العلاقات البنائية بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا

إعداد

د/ مارية بنت طالب شاهر الأحمدى

أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية - جامعة طيبة

MAHAMADE@taibahu.edu.sa

المستخلص

استهدف البحث الحالي الكشف عن النموذج البنائي للعلاقات بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا. وقد أجري البحث على عينة تكونت من (٣٥٣) طالبة من طالبات جامعة طيبة بمرحلة البكالوريوس ومرحلة الدراسات العليا، وتمثلت أدوات البحث في مقياس الرفاهة النفسية ومقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة ومقياس جودة الحياة الأكاديمية. وتم استخدام أسلوب تحليل المسارات من خلال برنامج Amos فضلاً عن العديد من الأساليب الإحصائية اللازمة للتحقق من شروط سلامة البيانات البحثية ومنها (تحليل الانحدار المتعدد التدريجي، واختبارات للعينات المستقلة). وقد أسفرت نتائج البحث عن التوصل إلى نمذجة العلاقات البنائية بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا، كذلك أشارت النتائج إلى الأسهام النسبي لكل من إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية في مستوى الرفاهة النفسية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا، فضلاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات متغيرات الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية يمكن أن تعزى لاختلاف المرحلة الجامعية بكالوريوس/ دراسات عليا لدى طالبات الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الرفاهة النفسية - إدراك المواقف الحياتية الضاغطة - جودة الحياة الأكاديمية - جائحة كورونا.

Modeling the structural relationships between Psychological well-being, awareness of stressful life situations, and quality of academic life among Taibah University students in light of the Corona pandemic

Abstract

The current research aimed to discover the structural model of the relationships between psychological well-being, awareness of stressful life situations, and quality of academic life among university students in light of the Corona pandemic. The research was conducted on a sample of (353) female students from Taibah University at the undergraduate and postgraduate levels. The tools of the research were the psychological well-being scale, the scale of awareness of stressful life situations, and the academic life quality scale. The path analysis method was used through the Amos program, as well as many statistical methods necessary to verify the conditions for the integrity of the research data, including (stepwise multiple regression analysis, and t-test for independent samples). The results of the research resulted in reaching a modeling of structural relationships between psychological well-being, awareness of stressful life situations and quality of academic life among Taibah University students in light of the Corona pandemic. Among the students of Taibah University in light of the Corona pandemic, as well as the absence of statistically significant differences in the degrees of psychological well-being variables, awareness of stressful life situations, and the quality of academic life, which can be attributed to the difference in the undergraduate/graduate level among university students.

Keywords: Psychological well-being, awareness of stressful life situations, and quality of academic life, Corona pandemic.

المقدمة:

منذ ظهور جائحة فيروس كورونا في نهايات ٢٠١٩، ومع بدء الحظر المنزلي الإلجباري للمواطنين الصينيين، ومع ارتفاع معدلات الإصابة والوفاة في (بوهان) الصينية وغيرها؛ بادرت وزارة الصحة الصينية في ٢٦ يناير ٢٠٢٠ على الفور بتدشين خطوط ساخنة للإرشاد النفسي وخدمات الصحة النفسية للمواطنين، وأكدت آنذاك بأن الشعب الصيني سوف يعيش العديد من الضغوط النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا، وسوف يتعرضون وبقوة لمشاعر القلق والتوتر والاكتئاب، وأنماطاً مختلفة من المشكلات النفسية التي تحتاج لخدمات الدعم النفسي الفوري (COVID19 Resource Centre, 2020). وبالتالي تسببت جائحة فيروس كورونا في إحداث اضطرابات ومشاكل نفسية عديدة؛ أهمها الخوف، والملل، والوحدة النفسية، والقلق وغيرها. ولم تكن تلك الآثار النفسية حصرًا على المجتمع الصيني؛ بل أثرت على المجتمعات التي وصلتها الجائحة في جميع أنحاء العالم. وتأثر المجتمع السعودي كغيره من المجتمعات بتداعيات الجائحة، والتي كان من أهمها الآثار النفسية، حيث أشارت نتائج دراسة الأسمرى (٢٠٢٠) بأن جائحة كورونا قد تركت _ولا تزال_ آثارها الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية على العالم أجمع بصورة كبيرة؛ ما تسبب في شلل وتعطيل مفاصل حياة الناس، ونتجت عنها مهددات وآثار نفسية ناجمة عن اضطراب الناس للحجر المنزلي وعدم قدرتهم على الخروج إلا للضرورة، ومن أهم هذه المهددات القيود المفروضة على أفراد الأسرة وانعكاساتها النفسية، والتباعد الاجتماعي في التعامل اليومي بين الأفراد بما يتعارض مع التواصل الذي يعتبر عملية اجتماعية مهمة في حياة الإنسان. كما أن ظروف الحجر المنزلي تشابه ظروف العقوبات السالبة للحرية، وتغير نمط الحياة الاقتصادية، وانتشار الشائعات، والتأثير السلبي لوسائل الإعلام، والقلق بشأن توفير الاحتياجات المنزلية، والضغط النفسي على كبار السن... الخ.

ومن المؤكد أن طالبات الجامعات السعوديات_ منذ ظهور جائحة فيروس كورونا المستجد COVID19_ قد نالهن من الضغوط النفسية ما نال غيرهن من فئات المجتمع السعودي والعربي والعالمي، فقد وجدن أنفسهن ودون استعداد مسبق وجهًا لوجه مع حياة

جامعية مهددة بالتوقف تارة والتعليق تارة أخرى، وأمام التعليم الإلكتروني والتعليم المدمج والتعليم المقلوب، وغيرها مما قد يثري من مستويات جودة الحياة الأكاديمية أو ينال منها، الأمر ذاته مع تكوين إدراكات إيجابية أو سلبية محتملة حول المواقف الحياتية الضاغطة خصوصاً في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد COVID19. حيث توصلت العديد من الدراسات إلى زيادة حدة المعاناة من المشكلات النفسية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد COVID19، حيث توصل كل من الفقي وأبو الفتوح (٢٠٢٠) إلى معاناة طلبة الجامعات المصرية من عدد من المشكلات النفسية في ظل الجائحة ومنها (الوحدة النفسية، والاكتئاب والإنكار النفسي، والوساوس القهرية، والضجر واضطرابات الأكل، واضطرابات النوم، والمخاوف الاجتماعية)، وكان الضجر من أكثرها ارتفاعاً لديهم.

ومع تعرّض الطلاب والطالبات في جميع أنحاء العالم إلى تعليق الدراسة وتعطيل العملية التعليمية منذ أول العام المنصرم ٢٠٢٠م بسبب جائحة كوفيد-١٩، حيث واجهت المدارس والجامعات صعوبة في التعامل مع إجراءات الإغلاق والفتح المتكررة، والانتقال، إلى التعليم عبر الإنترنت. ومع ذلك، فإن هناك ضغوطاً قد حدثت للطلاب والطالبات بكافة المراحل التعليمية نتيجة لطبيعة إدراك المواقف الحياتية الضاغطة من قبلهم، خاصة وأنهم من أكثر أركان الموقف التعليمي تضرراً بالإجراءات الاحترازية والاضطرارية.

ولا شك أن ما فرضته جائحة فيروس كورونا المستجد COVID19 على العالم من ضغوط جعلت مبرر ومعنى بل ومغزي للبحث عن المتغيرات النفسية الإيجابية التي تعيد للفرد حالة التوازن وتبعث على الهناء النفسي^١ المتولد في رحم تلك الأزمة تخفيفاً لتلك الضغوط المدركة ومن هنا تُعد مستويات الرفاهة النفسية من المتغيرات ذات الأهمية للطالبات بجانب كيفية إدراكهن للمواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا من الموضوعات الحيوية التي تمثل لب علم النفس

^١ يترجم البعض مصطلح إلى Psychological well-being بمعنى الرفاهة النفسية بينما يتوهمه البعض الآخر بمعنى الهناء النفسي، وكلاهما يستخدم في هذا البحث بنفس ذات المعنى من الترادف.

الإيجابي، ولارتباطه المباشر بشعور الشخص بالسعادة والرضا عن الحياة، والإقبال عليها بتحمس مع الرغبة الحقيقية في معاشتها، وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، بما تعكسه من قدرة على مواجهة ظروف الحياة العصبية وأحداثها الضاغطة، فضلاً عن شعوره بالأمن والطمأنينة والثقة في قدراته، واندفاعه باتجاه تحقيق ذاته في إطار الانتماء الاجتماعي لجماعة اجتماعية تمثل أساساً مرجعياً لتعريفه لذاته.

كما أن الطالبات اللاتي يكن على ثقة في قدراتهن وكفاءتهن المدركة في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة، يصبحن قادرات على اتخاذ قرارات مصيرية، كما تستطعن تحمل ما يواجهن من صعوبات دون أن تتأزم حياتهن، حيث يظهرن براعة في مواجهة العوامل والمؤثرات الناجمة عن أحداث الحياة الضاغطة التي يمكن أن تكون داخلية نابعة من الفرد نفسه، أو تكون خارجية ناجمة عن مواقف وظروف اجتماعية أو أسرية أو مهنية أو دراسية أو اقتصادية. وقد ينجح الفرد في مقاومتها والتغلب عليها فيحدث نوعاً من التوافق، وقد لا ينجح في ذلك فيتعرض لكثير من المشكلات والأمراض النفسية أو الجسمية، مما ينعكس على علاقاته بالمجتمع المحيط. وهنا تكون مآلات الضغوط النفسية وكيفية إدراك المواقف الحياتية الضاغطة على نحو سلبي تستدعي حالات من مشاعر الضيق والتوتر تفرضها على الشخص طبيعة بيئته سواء كانت بيئته الداخلية أو الخارجية وبجانب إدراك المواقف الحياتية الضاغطة والرفاهة النفسية؛ تبدو أهمية مشاعر الشخص التي تعكسها جودة حياته الأكاديمية وثقته الكامنة في كفاءته التي تعتبر ساكنة والتي تحتاج للوقود المحرك لها الذي يدفعها إلى الطريق المناسب، فبدون ذلك يصبح الطالب مشوشاً في قراراته، وعاجزاً عن التنفيذ. فذهب الطالبات إلى الكلية، ورجبتن في التعلم، وإنجاز مهامهن الدراسية بنوع من جودة الحياه الأكاديمية، والتحدي والمثابرة، والتفاعل الإيجابي مع صديقاتهن، والاجتهاد والتفوق، ومواجهة المشكلات بعقلانية، والتمتع بنظرة تفاؤلية لا يحدث من فراغ، ولكن هناك سبب وراء ذلك، ألا وهو كيفية تفسيرهن لما يتعرضن له من أحداث ومواقف الحياة الضاغطة، حيث يتفاوتن في أسلوب المواجهة، فهناك من الطالبات ما تتواجد في ظروف وأحداث تعمل على تحسين أساليب مواجهة الضغوط ومن ثم رفع كفاءة المواجهة، وهناك طالبات أخريات يتواجدن في

ظروف سيئة وغير ملائمة تعمل على اضمحلال أساليب مواجهة الضغوط، فالمثيرات البيئية التعليمية التي تعكس مستوى مشاعر الطالبات بجودة الحياة الأكاديمية وكل ما يحيط بالطالبات له الأثر الفعال على كيفية إدراك أحداث الحياة الضاغطة وعلى استمرارها.

وفي محاولة من البحث الحالي للوقوف على أفضل نموذج بنائي بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل ظروف جائحة فيروس كورونا المستجد، في إطار محاولة مشروعة لمواكبة الحدث في ظروفه الراهنة وما فرضته هذه الأزمة، جاء هذا البحث في محاولة لفهم طبيعة علاقات التأثير والتأثر المباشر وغير المباشر بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا، باعتبارها من المتغيرات الحيوية وفقاً لما تلاحظ للباحثة من معاشة للطالبات خلال دراستهن الجامعية، والتي يمكن أن تلقى الضوء على مستويات الرفاهة النفسية المرتبطة بطبيعة إدراكهن لجودة الحياة الأكاديمية وإدراكهن للمواقف الحياتية الضاغطة خصوصاً في ظل جائحة كورونا.

مشكلة البحث

اتساقاً مع ما تقدم في ضوء واقع التعليم في ظل القيود التي فرضتها جائحة كوفيد-١٩ في مؤسسات التعليم العالي؛ فقد وجدت الطالبات أنفسهن يتصارعن مع تقنية وصيغ تعليمية جديدة كالتعلم المدمج والتعلم الإلكتروني والتعلم عن بعد وغيرها من الأساليب، وما ارتبط بها من فصول واجتماعات افتراضية غير مألوفة، وهي تجربة واجهت الكثير من الطالبات صعوبة في التعامل معها، علماً بأنها كانت بالنسبة لمن يعيشون في عزلة_ الطريقة الوحيدة لضمان استمرار أي نوع من التعليم، الأمر الذي شجع الباحثة على تناول بالبحث مستوى الرفاهة النفسية للطالبات الجامعيات ومستوى إدراكهن للمواقف الحياتية الضاغطة، ومستوى مشاعر الطالبات بجودة الحياة الأكاديمية في ظل جائحة كورونا، فضلاً عن محاولة السعي البحثي للوقوف على أفضل نموذج بنائي يعكس طبيعة تلك العلاقات، في إطار محاولة فهم طبيعة علاقات التأثير والتأثر المباشر وغير المباشر بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة

وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة خصوصاً في ظل جائحة كورونا وبناء عليه تحددت مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا؟
2. ماهية التأثيرات المباشرة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا؟
3. ماهية التأثيرات غير المباشرة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

1. الكشف عن وجود فروق في متغيرات الرفاهة النفسية وإدراك الضغوط الحياتية وجودة الحياة الأكاديمية ترجع للمرحلة الدراسية بكالوريوس/ دراسات عليا وذلك لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.
2. الكشف عن التأثيرات المباشرة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.
3. الكشف عن التأثيرات غير المباشرة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في جانبي الأهمية النظرية والتطبيقية كما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية، وتتمثل في:

1. توجيه أنظار الباحثين لطبيعة العلاقات المتبادلة بين الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في ظل تفشي جائحة كورونا، وتعليق الدراسة في الجامعات المختلفة بدول العالم ومنها الجامعات السعودية، وذلك بغية الوقوف على واقع التجربة وما تشعر به الطالبات من مشاعر إيجابية أو سلبية.

٢. الوقوف على طبيعة نموذج العلاقات البنائية بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا، لما قد يكون له الأثر الفعال في استجلاء خريطة التطلعات البحثية المستقبلية.

٣. الكشف عن البناء النفسي من حيث الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا وكذلك فاعليتهن في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة، فإذا كن يتمتعن ببنية نفسية قوية خصبة مليئة بمشاعر السعادة والهناء والفرح والطمأنينة والحنان والدفاء والتفاهم، تؤكد التأسيس عليه كمكون قوة في مواجهة الأزمات المحتملة في حياتهن المستقبلية، والعكس بالعكس.

ثانياً: الأهمية التطبيقية، وتتمثل في:

١. تقديم مقياس يقيس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة في ظل جائحة كورونا يتمتع بدرجة صدق وثبات مناسب مما قد يساهم في إثراء الأبحاث في هذا المجال.
٢. التوصل إلى العوامل المنبئة بالرفاهة النفسية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا، بما يساعد الطالبات وأصحاب القرار وأولياء الأمور، وكذلك القائمين على العملية التعليمية على ضرورة الانتباه لهذه العوامل.
٣. المساهمة في وضع برامج لتدريب طالبات الجامعة على الاستراتيجيات النفسية التي لها دور فعال ومؤثر في إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية، مما ينعكس على تنمية الرفاهة النفسية لديهن.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمحددات التالية:

١. الحدود المكانية: تم إجراء هذا البحث في كلية التربية جامعة طيبة.
٢. الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات هذا البحث في الفصل الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١).
٣. الحدود البشرية: اقتصر البحث الحالي على عينة من طالبات كلية التربية في جامعة طيبة.

مفاهيم ومصطلحات البحث

١. الرفاهة النفسية Psychological Well-being:

تتمثل في تقييم الإنسان الإيجابي لذاته والحياة وشعوره باستمرارية النضج والتطور في شخصيته، وإيمانه بأن الحياة ذات معني وقصد، وتمتعه بعلاقات إيجابية مع الآخرين، والقدرة على إدارة الحياة والعالم المحيط بفعالية، والشعور بتفرد الذات والإحساس الإيجابي بحسن الحال. كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية الواضحة وذات المعنى والقيمة بالنسبة له، والاستقلال الذاتي في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية وناجحة متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، وإحساسه العام بالسعادة والطمأنينة النفسية والهناء الشخصي (Ryff et al., 2006, 86). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها طالبات الجامعة من خلال الاستجابة على مقياس الرفاهة النفسية المستخدم في البحث الحالي، وذلك في ضوء الأبعاد الستة التالية: (الاستقلالية، وتقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتمكن البيئي، والهدف من الحياة، والتطور الشخصي).

٢. إدراك المواقف الحياتية الضاغطة:

يعبر مفهوم إدراك المواقف الحياتية الضاغطة عن مدى وعي الطالبات بالمواقف وسلسلة المواقف الداخلية والخارجية التي يتعرضن لها في حياتهن الصحية والنفسية أو الدراسية والأكاديمية أو الاجتماعية والأسرية أو الاقتصادية، مما ينعكس على أدوارهن الحياتية بدرجة من درجات الغموض، والصراع، ويجعلهن يفتقرن للدعم الاجتماعي (مصطفى والشريفين، ٢٠١٤).

ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة المستخدم في البحث الحالي وذلك في ضوء الأبعاد الأربعة التالية: (الصحية والنفسية، والدراسية، والاجتماعية الأسرية، والاقتصادية).

٣. جودة الحياة الأكاديمية:

"وتمثل منظومة متفاعلة من الأبعاد تعكسها مشاعر الطالب وشعوره بالهناء والسعادة وطيب الحياة الأكاديمية، والوجدانية، والأسرية والعائلية، والزمنية وكيفية إدراك وإدارة الوقت". (البناء وطاحون، ٢٠١٩، ٢٧٤)

وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية بأبعاده الأربعة التالية: (المعرفة، والبراعة، والشخصية، والحكمة).

الإطار النظري:

تناول الإطار النظري لهذا البحث تقديم تصور نظري حول كل متغير في ضوء الدراسات والبحوث السابقة، وتمثلت هذه المتغيرات فيما يلي:

١. الرفاهة النفسية:

أن مفهوم الرفاهة النفسية بمثابة مظلة عامة يتضمن أبعاداً سيكولوجية لها علاقة مباشرة بكل من توجهات أهداف الإنجاز واستراتيجيات مواجهة الضغوط، ومدى إمكانية النجاح في العلاقات الاجتماعية، والقناعة والرضا عن كل جوانب الحياة، وتحقيق الذات وما يتضمنه من شعور المرء بتحقيقه أو إنجاز شياً ما ذا قيمة بالنسبة له، والأمن النفسي، والسعادة، وحسن الحال، والتوافق النفسي (سليم، ٢٠١٠، ١٨٤).

وتُفسر الرفاهة النفسية في ضوء عدة أبعاد هي: جودة الحياة النفسية وتتضمن (الهناء، والرضا بالحياة، والسعادة، والشعور بمعنى الحياة)، وجودة الحياة الموضوعية أو الخارجية وتتضمن (التنظيم البيولوجي، وإدراك الإمكانيات الحياتية، وإنجاز الحاجات، والمعايير الثقافية) (Ventegodt et al., 2003, 1034).

وقد ذهب كل من ياسين وآخرون (٢٠١٤، ٨٥) إلى تعريف الرفاهة النفسية بأنها: شعور الشخص بالسعادة والرضا عن الحياة في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلى الشخص بالفاعلية في إدارة الذات. في حين يرى كل من دي باولا و بوس (De Paula & Boas, 2017, 607) أن الرفاهة النفسية تمثل غياب الظروف السلبية كالاكتئاب والضيق أو القلق أو غياب كل ما هو سلبي، وظهور الظروف الإيجابية كالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، والشعور بالإنجاز والمنفعة والانتماء.

وقد وضع كل من رايف وسنجر (2008) Ryff & Singer نموذجاً للرفاهة النفسية يعرف باسم نموذج العوامل الستة يتضمن العوامل التالية: (الاستقلال الذاتي، الكفاءة البيئية، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف من الحياة، تقبل الذات). وقد أشار سليجمان وآخرون (2005) Seligman et al. إلى وجود ستة أبعاد للرفاهة النفسية هي: تقبل الفرد لذاته، وعملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل، وتكامل الشخصية، والاستقلالية، والإدراك الدقيق للواقع، والسيطرة على البيئة. ويرى أوزبولات وآخرون (2012, 257) Ozpolat et al. أن الرفاهة النفسية بنية متعددة الأبعاد، وتعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم، ويتضمن خمسة عوامل للأداء الإيجابي هي الاستقلال الذاتي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات. وتضيف مالكينا بايك (2014, 1) Malkina-Pykh أن الرفاهة النفسية بناء متعدد الأبعاد يتألف من ثلاث مكونات أساسية هي الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، والوجدان السلبي.

ويتضح من خلال العرض السابق عن الرفاهة النفسية أنه بالرغم من عدم وجود اتفاق بين الباحثين على تعريف موحد للرفاهة النفسية، فمنهم من ذهب إلى كونها شعور ذاتي بالسعادة، ومنهم من اعتبرها مزيج من الوجدان الإيجابي والسلبي، بينما رأى فريق ثالث أنها حالة وجدانية شعورية يمتلكها الشخص، إلا أنها تشمل على عدة أبعاد وهي: الرضا عن الحياة؛ وهو المكون المعرفي، والمشاعر الإيجابية السارة، وهو المكون الوجداني الإيجابي، والمشاعر السلبية غير السارة، وهو المكون الوجداني السلبي. ويتسم الشخص بمستوى عالي من الرفاهة النفسية إذا تكررت لديه المشاعر الإيجابية وقلت المشاعر السلبية، وارتفعت لديه درجة الرضا عن الحياة.

ويتضح مما سبق وجود أبعاد ومكونات متعددة للرفاهة النفسية تختلف قليلاً من نموذج لآخر، إلا أن البحث الحالي سوف يعتمد على أبعاد الرفاهة النفسية الستة كما وردت في نموذج رايف وسنجر (2008) Ryff & Singer كونها تعطي مؤشرات شاملة وتغطي كل أبعاد الرفاهة النفسية التي وردت عند غيرها.

دراسات سابقة تناولت الرفاهة النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية:

في هذا الصدد أجرت شاهين (٢٠١١) دراسة تناولت الامتتان والرحمة بالذات كمحددتين للرفاهة النفسية، وقد هدفت إلى الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الامتتان والرحمة بالذات، وكذلك الفروق بين الذكور والإناث من المتفوقين أكاديمياً في متغير الرفاهة النفسية، بالإضافة إلى المقارنة بين المتفوقين أكاديمياً والعاديين في متغير الرفاهة النفسية. وتضمنت عينة الدراسة (٩٠) من الطلبة المتفوقين أكاديمياً، و(٩٠) من الطلبة العاديين، حيث طبقت عليهم مقاييس الرفاهة النفسية، والامتتان، والرحمة بالذات وجميعها من تصميم معدة الدراسة. وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في الرفاهة النفسية لصالح الطلبة المتفوقين أكاديمياً مرتفعي الامتتان والرحمة بالذات مقارنةً بمنخفضي الامتتان والرحمة بالذات، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث المتفوقين أكاديمياً في الدرجة الكلية على مقياس الرفاهة النفسية ومكوناته الفرعية، باستثناء مكوني (الاستقلالية، ونمو الذات) فقد ظهرت فروق دالة لصالح الذكور، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة بين الطلبة المتفوقين أكاديمياً والعاديين في مكون العلاقات الإيجابية بالآخرين، في حين وُجدت بينهما فروق دالة في الدرجة الكلية على مقياس الرفاهة النفسية وباقي مكوناته الفرعية.

وقامت إبراهيم (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على المكونات العملية لكل من الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهة النفسية والإنجاز المدرك وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة، ومدى اختلاف مكونات الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهة النفسية باختلاف مستوى كل من الإنجاز المدرك وتحقيق الذات، والتوصل إلى نموذج بنائي يفسر بنية العلاقات بين الذكاء الانفعالي، وفعالية الذات، والرفاهة النفسية في ضوء الإنجاز المدرك وتحقيق الذات. وتكونت عينة الدراسة من (691) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة دمنهور. وطبقت أدوات الدراسة المتمثلة في: النسخة المختصرة لمقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس فعالية الذات العامة المدرك وتحقيق الذات، ومقياس الرفاهة النفسية إعداد (Springer & Hauser, 2006) و(ترجمة أبو هاشم 2010)، ومقياسي الإنجاز المدرك، وتحقيق الذات. وأسفرت النتائج بأن المكونات العملية للذكاء الانفعالي وفعالية الذات

والرفاهة النفسية لا تختلف كثيراً باختلاف مستوى كل من الإنجاز المدرك وتحقيق الذات، وإمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال فعالية الذات والإنجاز المدرك وتحقيق الذات، كما تم التوصل إلى نموذج بنائي سببي يفسر بنية العلاقات بين الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهة النفسية في ضوء الإنجاز.

وقد أجرى كل من أحمد وقرني (٢٠١٧) دراسة للتعرف على مدى إسهام كل من المناعة النفسية، واليقظة العقلية في التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث بلغت عينة الدراسة (٧٨) معلماً ومعلمة بمدارس الصم والمكفوفين والتربية الفكرية بالمنيا. وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الهناء النفسي (ترجمة أبو هاشم، ٢٠١٠). وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس الهناء النفسي؛ بأبعاده ودرجته الكلية باستثناء بعد (الاستقلال الذاتي) حيث ظهرت فروق دالة لصالح الذكور. كما لم تظهر فروق دالة بين الذكور والإناث في المناعة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية باستثناء ظهور فروق في أبعاد (قوة الإرادة، والتوجه نحو الهدف، والمواجهة الإيجابية للمشكلات الحياتية). كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الهناء النفسي وكل من المناعة النفسية، واليقظة العقلية. وإسهام درجات كل من المناعة النفسية (بنسبة ٢١,٦%) واليقظة العقلية (بنسبة ١٧,٤%) في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

كما قام به كل من رمزي والغزولي (٢٠١٨) بدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الرفاهة النفسية وكل من اليقظة العقلية والتفاؤل لدى طلاب الجامعة من ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي من الجنسين. وطبقت أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الرفاهة النفسية (إعداد: Springer & Hauser, 2006) و(ترجمة: أبو هاشم، ٢٠١٠)، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس التفاؤل، ومقياس التفكير الإيجابي والسلبي، على (٣٠٠) طالباً وطالبة. وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في متغيرات الدراسة: (الرفاهة النفسية، واليقظة العقلية، والتفاؤل، والتفكير الإيجابي والسلبي)، ووجود فروق بين الطلاب ذوي التفكير الإيجابي وذوي التفكير السلبي في

متغيرات الدراسة (الرفاهة النفسية واليقظة العقلية والتفاؤل) لصالح ذوي التفكير الإيجابي. كما أمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير الإيجابي في ضوء اليقظة العقلية والتفاؤل حيث فسرا ما يوازي (٣٧.٦%) من التباين الكلي للرفاهية النفسية. كما يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير السلبي في ضوء اليقظة العقلية والتفاؤل، حيث يفسران ما يوازي (٢٥.٥%) من التباين الكلي للرفاهية النفسية.

كما أجرى الدرس (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة الألكسيثيميا بالرفاهة النفسية والابتكارية الانفعالية، وشارك في هذه الدراسة (٤١٢) من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة المنوفية، وتم استخدام مقياس الرفاهة النفسية (إعداد: المنشاوي، ٢٠١١)، ومقياس الألكسيثيميا، ومقياس الابتكارية الانفعالية. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة بين الألكسيثيميا وكل من الرفاهة النفسية، والابتكارية الانفعالية. كما توصلت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالألكسيثيميا من الرفاهة النفسية والابتكارية الانفعالية.

كما قامت أبو دراز (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقات المشتركة بين متغيرات تسامي الذات والسكينة النفسية والهناء النفسي، وتأثير تفاعل بعض المتغيرات الديمغرافية عليها، ومعرفة القوة التنبؤية لتسامي الذات والسكينة النفسية بالهناء النفسي. وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٩٧) طالباً وطالبة من كلية التربية. وتم استخدام مقياس تسامي الذات، ومقياس السكينة النفسية، ومقياس الهناء النفسي (إعداد: شند وآخرين، ٢٠١٣). وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من تسامي الذات والسكينة النفسية والهناء النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، وأن جميع متغيرات الدراسة ارتبطت بعلاقات إيجابية دالة إحصائياً، وأن تسامي الذات لطلبة الجامعة أسهم في تفسير ما نسبته (٥٢.٧%) من التباين الكلي للهناء النفسي، تلاه السكينة النفسية في تفسير ما نسبته (٣٩.٢%) من التباين الكلي للهناء النفسي. كما وجدت مساهمة مشتركة لمتغيرات الدراسة المستقلة (تسامي الذات، والسكينة النفسية) في التنبؤ بالهناء النفسي. ولم تظهر النتائج أثر للجنس والمستوى الدراسي والتخصص والتفاعل بينهما، على متغيرات الدراسة، باستثناء ظهور تأثير دال لمتغير التخصص على الهناء النفسي لصالح تخصص العلوم الإنسانية.

وأجرت محمد (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى قياس مستوى الهناء النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وكشف أثر متغيري نوع المدرسة (حكومية- أهلية)، والجنس عليه. وقد تكونت العينة من (٢٩١) معلماً ومعلمة، واستخدم مقياس الهناء النفسي (إعداد: Rayff,2006) بنسخته الأصلية (ترجمة: محمد). وأظهرت النتائج تمتع أفراد العينة بمستوى جيد من الهناء النفسي، ووجود فروق دالة إحصائياً في الهناء النفسي وفقاً لمتغير نوع المدارس (الحكومية_ الأهلية) ولصالح المدارس الحكومية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في الهناء النفسي وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور-إناث) لصالح الإناث.

٢. إدراك المواقف الحياتية الضاغطة

يسعى البحث الحالي إلى إلقاء الضوء على متغير إدراك المواقف الحياتية الضاغطة لما له من الأهمية التي يجب الالتفات إليها. حيث يلاحظ اليوم في ظل التطورات التكنولوجية المتسارعة والمعقدة، حاجة الطلاب إليها في الحصول على المعلومة والبحث عنها من مصدرها الأصلي، والسعي وراء المعرفة والاطلاع على ما هو جديد لإتمام العمل بمهارة وإتقان، وخصوصاً مع طبيعة المهام التي تتطلب التحدي، وتطوير الذات. ويواجه الشخص في حياته كثيراً من الأحداث والمواقف الحياتية والتي غالباً ما تحمل ضغوطاً تؤثر عليه. وتتوقف الفروق الفردية في كفاءة الطرق المستخدمة لمواجهة تلك الضغوط؛ بحسب كيفية إدراك الشخص للمواقف الحياتية الضاغطة. وتعتبر طبيعة الشخصية وإعزائها السببية للمواقف الضاغطة والأهداف والأمني والتطلعات المرتفعة من معايير جودة الحياة العامة أو الأكاديمية والمعايير الشخصية المحددة لمستوى مشاعر الرفاهة النفسية، وخبرة الإحباطات والعوائق الكثيرة التي قد تكون تعرضت لها الشخصية ويترتب على إدراك الشخص للمواقف الحياتية الضاغطة بطريقة سلبية مجموعة أعراض؛ لعل من أهمها الإجهاد الذهني، والاستنفاد الانفعالي، والتبدل الشخصي، والإحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي والأداء الأكاديمي والمهني، وغيرها من متغيرات الشخصية. على عكس إدراك الشخص للمواقف الحياتية الضاغطة بطريقة إيجابية، التي تدفع إلى التفاؤل والتحدي والمثابرة والقدرة على مواجهة الفاعلة لتلك المواقف. وهذا ما دفع العديد من الباحثين إلى تناول المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية بالدراسة والبحث (علي، ٢٠١٦).

ومن خلال مفهوم إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وما يمكن استخلاصه مما ورد بالدراسات السابقة؛ مثل دراسة ترافز (2001) Travers تم تحديد الأبعاد التالية لقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وهي كما يلي:

- **الضغوط الدراسية والأكاديمية:** هي الصعوبات التي تنشأ من ضغط المناهج الدراسية، والمعلم، والاختبارات، وأسلوب الإدارة، وما يتوقعه المعلم من المتعلم مع عدم الرغبة في الاندماج بمواصلة ممارسة الأنشطة الدراسية والأكاديمية وعدم الاستمتاع بطبيعتها.
- **الضغوط الصحية والنفسية والشخصية:** هي الضغوط التي تنشأ من عوامل فردية ذاتية، وهي إما تكون جسمية صحية أو نفسية نتيجة القصور في الجوانب المعرفية أو ناشئة من اختلالات في الميكانيزمات الدفاعية أو عن نقص في إشباع الحاجات أو عدم التوافق النفسي والاجتماعي.
- **الضغوط الاجتماعية والأسرية:** هي الضغوط التي تنشأ من المشكلات الأسرية، والعلاقات الاجتماعية، نتيجة اختلاف الميول والاتجاهات، وتوقعات الوالدين، والافتقار لاحترام وحب الوالدين والأشقاء والآخرين.
- **الضغوط الاقتصادية:** هي الضغوط التي تنشأ للأشخاص من وجود المشكلات المالية، وتنشأ من مجرد التفكير في احتمال عدم الأمان المالي وعدم الاستقرار الاقتصادي، مما يدفعهم للشعور بالقلق على المستقبل، أو توافر دخل اقتصادي كافي لتلبية متطلبات الحد الأدنى للحياة الكريمة، وعدم الأمان الاقتصادي مما يقلل من إحساس الأشخاص بالتحكم في حياتهم، وهو ما يؤدي بدوره إلى ازدياد الشعور بالضغوط إزاء المواقف الحياتية.

دراسات سابقة تناولت المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية: في هذا الصدد قام المنشاوي (٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الانتماء وكل من فعالية الذات وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة؛ وكذلك التوصل إلى نموذج تفسيري من خلال تحليل المسارات بين متغيرات البحث؛ وتكونت العينة من ٢١٠ طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي بالإسكندرية. وتم استخدام مقياس فعالية الذات

العامة، ومقياس الانتماء، ومقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة (إعداد الباحث). وقد توصلت النتائج إلى أن المواقف الضاغطة الدراسية احتلت المرتبة الأولى، تلتها المواقف الضاغطة الاقتصادية. وأن هناك علاقة موجبة دالة بين الانتماء وفعالية الذات، وعلاقة سالبة دالة بين الانتماء وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة في مستويات إدراك المواقف الحياتية الضاغطة (مرتفع- متوسط- منخفض) في الانتماء لصالح منخفضي المواقف الحياتية الضاغطة. وكذلك وجود فروق دالة في مستويات فعالية الذات (مرتفع- متوسط- منخفض) في إدراك المواقف الحياتية الضاغطة لصالح مرتفعي فعالية الذات. وكشفت الدراسة عن وجود مسارات دالة إحصائياً بين الانتماء وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وفعالية الذات.

وأجرى فرج (٢٠١٣) دراسة للتعرف على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة يمثلن المجموعة التجريبية، و(٢٠) طالبة يمثلن المجموعة الضابطة، من بين عينة إجمالية ٢٥٠ من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية. واستخدم الباحث مقياس المواقف الحياتية الضاغطة (إعداد: شقير). ومقياس مهارات الحياة للمراهق، وبرنامج العلاج النفسي الإيجابي واستمارة تقييم. وأظهرت النتائج فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة، وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة. كما أظهرت وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى إدراك ضغوط أحداث الحياة والمهارات الحياتية لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

وقام كل من جعيس والحديبي (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التحقق من صحة النموذج الإحصائي المقترح بين متغير إدراك ضغوط الأحداث الحياتية ومتغيرات فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية، والتوصل إلى الآثار المباشرة وغير المباشرة بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وتلك المتغيرات، إضافة إلى التعرف عما إذا كانت هناك فروق في فعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية

بين ذوي الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الأحداث الحياتية، والفروق في إدراك ضغوط الأحداث الحياتية تبعاً لعدد من المتغيرات الديمغرافية. وبلغت العينة ٤١٠ طالباً وطالبة. وكشفت النتائج عن وجود علاقة سببية معنوية في النموذج المقترح، حيث اتضح أن متغير إدراك ضغوط الأحداث الحياتية يتأثر بفعالية الذات المدركة تأثيراً مباشراً (٠.٦٣١) وغير مباشر (٠.٣٥٦)، ويتأثر بإستراتيجيات التعايش مع الضغوط تأثيراً مباشراً (٠.٦٧٦)، وتأثراً غير مباشر (٠.٣١٣)، وبالإعزاءات السببية الحياتية تأثيراً مباشراً (٠.٨٧١) وغير مباشر (٠.٢١١). كما وجدت فروق في فعالية الذات الانفعالية، وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية وإستراتيجيات تعايش الضغوط الحياتية المتمركزة على حل المشكلة وكانت الفروق لصالح ذوي الإدراك الإيجابي لضغوط الأحداث الحياتية. كما وجدت فروق دالة إحصائياً في مقياس إدراك ضغوط الأحداث الحياتية للراشدين تعزى لمتغيرات السكن والتخصص الدراسي لصالح قاطني الحضر وذوي تخصص العلوم الإنسانية.

وقام كل من مصطفى والشريفين (٢٠١٤) بدراسة للكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلاب جامعة اليرموك. حيث تم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس الشعور بالرضا عن الحياة على (٣٥٠) طالب. وأشارت النتائج إلى أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة كان مرتفعاً، وأن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة كان منخفضاً. وقد وجدت علاقة ارتباطية دالة بين مقياس أحداث الحياة الضاغطة ككل، وبين جميع مجالات مقياس الرضا عن الحياة باستثناء مجال الرضا عن الحياة الجامعية. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة في مستوى أحداث الحياة الضاغطة ككل، وفي المجالين الأكاديمي والنفسي، تعزى للمستوى التحصيلي ولصالح الطلبة ذوي التحصيل الممتاز، ووجدت كذلك فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة الأسرية والاجتماعية والسياسية، تعزى للمستوى التحصيلي، ولصالح ذوي التحصيل المتدني (المقبول)، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة تعزى لكل من متغيري الجنس والمستوى الدراسي.

كما أجرت بوشكيمية (٢٠١٦) دراسة للكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة. حيث تم استخدام كل من مقياس السعادة النفسية، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لزينب شقير، على مكونة من ٤٠٠ طالبة وطالبة [(٢٠١) من الذكور، و(١٥٢) من الإناث] من أعمار وتخصصات وسنوات دراسية مختلفة بجامعة يحيى فارس بالمدينة الجزائرية. وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين.

وأجرى أبو ناهية (٢٠١٦) دراسة تناولت مستويات الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وأساليب مواجهتها، وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي. وطُبقت أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس ضغوط الحياة لتقدير الضغوط النفسية، ومقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة لتقدير أساليب المواجهة، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الضبط الداخلي والخارجي على عينة مكونة من ٩٥ طالباً بجامعة الأزهر في غزة. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين كل من ضغوط الخوف من المستقبل وبين تقدير الذات لدى طلاب الجامعة. كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين أبعاد الضغوط، وضغوط الخوف من المستقبل، وضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي.

كما أجرى عشعش وآخرون (٢٠١٨) دراسة مقارنة هدفت إلى الكشف عن ضغوط الحياة وكيفية إدراكها وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة. واشتملت الدراسة على بحثين وهي ضغوط الحياة، واستراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة. وتم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس ضغوط الحياة، ومقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة لموس ١٩٩٢، على (١٦٩) طالباً جامعياً (٩٥ فلسطينياً، ٨٠ مصرياً). وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة المصريين أكثر ميلاً لاستخدام أساليب التحليل المنظمي والبحث عن المساعدة، في حين أن الطلبة الفلسطينيين أكثر ميلاً لاستخدام إعادة التقييم الإيجابي، كما أن كلا المجموعتين يميلون لاستخدام أسلوب حل المشكلة بنفس الدرجة. كما توصلت النتائج الخاصة بالأساليب الإحجامية إلى أن الطلبة الفلسطينيين أكثر ميلاً

لاستخدام أسلوب التقبل والاستسلام والبحث عن الإثابة والتنفيس الانفعالي، في حين أن المجموعتين يميلون لاستخدام أسلوب الإحجام المعرفي بنفس الدرجة. وعلى الرغم من اختلاف البحث الحالي في تناوله للضغوط عن جميع الدراسات التي تم عرضها، كونه يركز على إدراك المواقف الحياتية الضاغطة، فقد ساعدت تلك الدراسات السابقة الباحثة في تحديد ملامح البحث الحالي، حيث غلب على معظمها الجانب الميداني التطبيقي، وتركيز أغلبها على نوع واحد من الضغوط (كضغوط العمل، والضغوط داخل الأسرة). وتبرز أهم ملامح الاختلاف في كون هذا البحث تأصيلي يسعى للكشف عن أفضل نمذجة للعلاقات البنائية بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

٣. جودة الحياة الأكاديمية

تمثل جودة الحياة بصفة عامة مدى رضا الفرد عن حياته في ظل الظروف المعيشية، والشعور بالإيجابية تجاه معيشته وأسرته وأولاده، وتلبية احتياجاتهم، وتوفير حياة سعيدة يسودها الحب والأمان، وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين، بحيث لا يسمح للقلق أو التوتر أن يتسلل إلى حياته، ولا يترك المشكلات تتوغل فيها، بل يقوم بدراستها وحلها بشكل موضوعي ومنطقي. وبالنسبة للطلاب الجامعي ترتبط جودة الحياة لديه بشعوره بالراحة والطمأنينة، ويتحقق ذلك من خلال إيمانه، والحرص على شعائره الدينية، وتجليها في تعاملاته وتصرفاته، كما ترتبط بسلامته البدنية، وقدرته على التفكير واتخاذ القرار، وتحمل المسؤولية، وعلاقاته مع ما يحيط به، وقدرته على إقامة علاقات اجتماعية سليمة. ففي ظل الظروف التي يعيشها كل طالب، وزيادة الأعداد في الجامعات، وتكرار المناهج وتراكم المعلومات، وغير ذلك من العوامل التي قد تجعل الطالب يعيش في صراع بين تحقيق طموحاته وبين مستوى حياته، فيتسلل الإحباط إلى حياته ويستشعر العجز، مما قد يؤثر على شعوره بالرضا عن حياته الأكاديمية. وقد كشفت نتائج دراسة قام بها جافالا (2005) Gavala بأن الطلبة الذين يضعفون أمام الضغوط والصعوبات ولا يستطيعون الوقوف أمامها، وينتابهم مشاعر الضيق من حياتهم الجامعية، تزداد احتمالية شعورهم بمستوى منخفض من جودة الحياة والدافعية الأكاديمية لديهم.

واتساقاً مع ما تقدم يمكن النظر إلى جودة الحياة الأكاديمية بأنها تصورات الفرد عن قدراته وتقديره لذاته وكفاءته في أداء واجباته ومهامه ووظائفه المنوطة به وحبها ورضاه عنها، وتمتعه بدرجة من الصحة النفسية والتوافق النفسي، وعلاقاته الطيبة بالآخرين وتواصله معهم، والتزامه بالقيم الأخلاقية والروحية، وتمتعه بصحة جيدة والحفاظ عليها، والحصول على الدعم والمساندة من المجتمع الأكاديمي المحيط به (Krageloh et al., 2014).

دراسات سابقة تناولت جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية:

في هذا الصدد قامت العتيبي (٢٠١٤) بدراسة استهدفت تصميم مقياس لجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وقد انبثق منه أربع محاور وهي: المعرفة (٩) عبارات، والبراعة (٨) عبارات، والشخصية (٨) عبارات، والحكمة (١١) عبارات، لمعرفة درجة جودة الحياة الأكاديمية لدى الطالب، حيث تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (٣٦ - 108) درجة. وتم تطبيق المقياس على (٢٢٤) طالبة في أربع كليات بالجامعة (كليتان نظريتان وهما كلية التربية بالذواامي وكلية التربية بالمزاحمية، وكليتان عمليتان وهما كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالذواامي وكلية العلوم والدراسات الإنسانية بشقراء). وقد أظهرت النتائج أنه تتوافر في المقياس المؤشرات السيكو مترية المطلوبة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، وقد تم التحقق من صدق المحتوى والصدق المرتبط بالمحك. وقد أوصت الدراسة بالاستفادة من المقياس لمعرفة جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة.

كما قام عابدين (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من مهارات تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية، والفروق فيها باختلاف متغيرات النوع والتخصص والفرقة الدراسية، وتحديد إسهام كل من مهارات تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى (٤٦٧) طالبا وطالبة، من التخصصات الأدبية والعلمية بجامعة الإسكندرية. وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط موجب ودال بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من مهارات تنظيم الذات الأكاديمية، والمرونة النفسية، وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مهارات

تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية، بينما كانت الفروق لصالح الذكور في جودة الحياة الأكاديمية. وأيضاً عدم وجود فروق دالة تبعاً للتخصص في المرونة النفسية وجودة الحياة الأكاديمية وفي بعض مهارات تنظيم الذات الأكاديمية، بينما ظهرت فروق دالة لصالح طلاب التخصص العلمي في الدرجة الكلية لمقياس مهارات تنظيم الذات الأكاديمية وبعض مهاراتها، وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة باختلاف الفرقة الدراسية في بعض مهارات تنظيم الذات الأكاديمية (وضع الأهداف، ومسئولية التعلم) وفي المرونة النفسية وجودة الحياة الأكاديمية، في حين ظهرت بعض الفروق الدالة في المهارات الأخرى والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات الأكاديمية، وكذلك ظهرت فروق دالة في جودة الحياة الأكاديمية لصالح الطلاب ذوي مهارات لتذكر والتعلم والتنظيم وتقييم الذات. كما أظهرت النتائج إسهام المرونة النفسية ومهارتي مسئولية التعلم واستراتيجية التذكر التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية.

وأجرى أحمد (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن أفضل نموذج سببي يوضح مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؛ وذلك من خلال مقارنة مؤشرات حسن المطابقة لنموذجين مقترحين؛ النموذج الأول تتوسط فيه إدارة الذات العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية، والنموذج الثاني يتوسط فيه التدفق النفسي العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية، ومدى إسهام كل من التدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية. وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على (٣٢٤) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة حلوان. وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة تعزى لمتغير الجنس في التدفق النفسي وأبعاده، وفي جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده باستثناء بعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية، فكانت هناك فروق دالة لصالح الإناث، وكذلك عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في إدارة الذات باستثناء بعدي: الضبط الذاتي توجد فروق لصالح الذكور، وبعد الدافعية الذاتية للتعلم حيث كانت الفروق لصالح الإناث. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات. وإسهام درجات كل من التدفق النفسي (بنسبة ٤٣,٠%)، وإدارة

الذات (بنسبة ٧٠,٣%) في التنبؤ بدرجات جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، مما وضح أن متغير إدارة الذات أكثر قدرة تنبؤية بجودة الحياة الأكاديمية من متغير التدفق النفسي. كما أظهرت مؤشرات حسن المطابقة صحة النموذج الأول والذي تتوسط فيه إدارة الذات العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقات سببية مباشرة بين التدفق النفسي وكل من إدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية، كما وجدت علاقة سببية مباشرة بين إدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

وفي سبيل الكشف عن العوامل المنبئة بجودة الحياة الأكاديمية؛ قام البنا وطاحون (٢٠١٩) بدراسة تم تطبيقها على (٦٠٠) طالباً وطالبة بكلية التربية بجامعة مدينة السادات. وقد أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين فعالية الذات ككل وكل من الدافعية للإتقان، ومستوى الطموح، وجودة الحياة الأكاديمية. وقد كشفت النتائج عن وجود تأثير دال لمتغيري دافعية الإتقان ومستوى الطموح على جودة الحياة الأكاديمية، في حين لم يظهر تأثير دال لمتغيري فعالية الذات والجنس أو التفاعل بينهما على جودة الحياة الأكاديمية. كما توصلت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من خلال المتغيرات التالية (مستوى الطموح، والدافعية للإتقان، والفعالية الذاتية).

وقامت كل من المطيري ومديني (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وتأثير (التخصص- التقدير الدراسي) على تلك المتغيرات. وطبقت مقاييس الدراسة المتمثلة في مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس وجودة الحياة الأكاديمية للعتيبي (٢٠١٤)، على عينة بلغت (١٠٥) طالبة من طالبات السنة التحضيرية. وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأبعاد جودة الحياة الأكاديمية، ووجود مستوى مرتفع لجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة الدراسة من طالبات السنة التحضيرية، ووجود تأثير دال لمتغير التخصص في جودة الحياة الأكاديمية لصالح طالبات التخصص العلمي. وعدم وجود تأثير دال لمتغير

التقدير الدراسي في جودة الحياة الأكاديمية باستثناء بعد المعرفة حيث كانت الفروق لصالح الطالبات الحاصلات على تقدير ممتاز.

وأجرت عثمان (٢٠٢٠) دراسة للتعرف على فاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي كمتغيرات تنبؤية بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة نجران، وأثر بعض المتغيرات الديمغرافية عليها. وتم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس فاعلية الذات الإبداعية، ومقياس الطموح الأكاديمي، ومقياس جودة الحياة الأكاديمية على (٩٨٥) طالباً وطالبة من جامعة نجران. وتوصلت النتائج إلى وجود مستويات متباينة من فاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي لدى طلبة جامعة نجران، ووجود فروق دالة بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في أبعاد مقياس فاعلية الذات الإبداعية لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب تعزى للتخصص، كما وجدت فروق دالة بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في أبعاد مقياس الطموح الأكاديمي لصالح الإناث، ولصالح التخصص النظري، وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لفاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي على جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة نجران.

وقام زكري (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى الكشف عن البناء العاملي للتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة جازان وعلاقته بكل من جودة الحياة الأكاديمية والدافعية الأكاديمية لديهم، ودراسة تأثير متغيرات النوع، والكلية، والمستوى الدراسي، وكذلك تأثير التفاعلات الثنائية والثلاثية بينها على درجات التفكير الإيجابي. وتم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس جودة الحياة الأكاديمية، ومقياس الدافعية الأكاديمية (وجميعها من إعداد الباحث) على (٣١١) طالبا وطالبة بجامعة جازان. وباستخدام برنامج Spss، وبرنامج Lisrel تم أتباع أساليب التحليل العاملي الاستكشافي، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج، وتحليل المتغيرات متعددة المتغيرات التابعة. وأظهرت النتائج أن التفكير الإيجابي عبارة عن عامل كامن واحد تنتظم حوله الأبعاد الثمانية، وأنه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال جودة الحياة الأكاديمية، والدافعية الأكاديمية، كما أظهرت النتائج عدم وجود تأثير لمتغيرات (النوع، والكلية، والمستوى الدراسي، والتفاعلات الثنائية والثلاثية بينها) على التفكير الإيجابي بأبعاده ودرجته الكلية.

التعليق على الدراسات السابقة:

لقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة التي تناولت الرفاهة النفسية، والدراسات التي تناولت إدراك المواقف الحياتية الضاغطة، والدراسات التي تناولت جودة الحياة الأكاديمية، في اختيار المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لطبيعة البحث، وكذلك اختيار المقاييس المناسبة، وإعداد أحد مقاييس البحث وتعديل وإعادة حساب الخصائص السيكومترية المناسبة للمقاييس الثلاث، وصياغة أسئلة البحث الحالي، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، واختيار عينة البحث، وتفسير النتائج.

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث

في ضوء طبيعة البحث الحالي، والأهداف التي يسعى لتحقيقها، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، حيث يهتم بدراسة الظاهرة ووصفها وصفاً دقيقاً، وتحليلها والاهتمام بإيجاد الارتباطات بينها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى استنتاجات تزيد من رصيد المعرفة عن موضوع نمذجة العلاقات البنائية بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية من طالبات جامعة طيبة، وقد انقسمت العينة إلى:

- **عينة حساب الخصائص السيكومترية:** بهدف حساب الخصائص السيكومترية لكل أداة من أدوات البحث على حدة، والتي تكونت من (٧٢) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة طيبة، بمتوسط عمري قدره (٢٠.٩٨) عاماً، وانحراف معياري قدره (١.٠٨).
- **عينة البحث الأساسية** والتي تكونت من (٣٥٣) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة طيبة، بمتوسط عمري قدره (٢٠.٨٧)، وانحراف معياري قدره (١.٢٥)، والجدول (١) يوضح هذه البيانات.

جدول (١): توزيع عينة البحث الأساسية وفقاً لمتغير المرحلة الجامعية

المرحلة	العدد	النسبة المئوية	متوسط العمر الزمني	الانحراف المعياري
بكالوريوس	٢٨٨	%٨١.٥٩	١٩.٨٧	١.١٢
دراسات عليا	٦٥	%١٨.٤١	٢٢.٩٨	٠.٩٨
العينة ككل	٣٥٣	%١٠٠	٢٠.٨٧	١.٢٥

أدوات البحث : اعتمد البحث الحالي على الأدوات التالية:

١. مقياس الرفاهة النفسية: إعداد: صبحي وآخرون (٢٠١٨).

• الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية في البحث الحالي:

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي وملاءمته لقياس الأبعاد الستة خاصة بعد انتقاء ٣٠ عبارة فقط من (٥٣) عبارة، لتمثل ستة أبعاد، وقد أجرت الباحثة هذا التعديل لتقليل عوامل الفقد التي قد تنتج من تدخل عوامل الضجر بسبب طول المقاييس خاصة أنه سيتم تطبيق عدة أدوات في البحث الحالي. وقد تم عرض المقياس على عدد (٥) من المحكمين من المختصين في علم النفس والصحة النفسية، بهدف تحديد مدى ملاءمة عبارات المقياس بعد الاختصار لتمثيل الأبعاد التي تنتمي إليها ووضوحها وأهميتها. وقد أجرت الباحثة تعديلات بناء على ملاحظات المحكمين ومقترحاتهم، بتعديل صياغة بعض العبارات وحذف بعضها. حيث تم استبقاء العبارات التي اتفق (٨٠%) من المحكمين على استبقائها وعددها (٢٤) عبارة. موزعة على (٦) أبعاد على النحو التالي: الاستقلالية: يتكون من (٥) عبارات وأرقامها (١)، ٢، ٣، ٤، ٥، وتقبل الذات: يتكون من (٤) عبارات وأرقامها (٦، ٧، ٨، ٩)، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين: يتكون من (٤) عبارات وأرقامها (١٠، ١١، ١٢، ١٣)، والتمكن البيئي: يتكون من (٤) عبارات وأرقامها (١٤، ١٥، ١٦، ١٧)، والهدف من الحياة: يتكون من (٤) عبارات وأرقامها (١٨، ١٩، ٢٠، ٢١)، والتطور الشخصي: يتكون من (٣) عبارات وأرقامها (٢٢، ٢٣، ٢٤).

مثبات درجات عبارات مقياس الرفاهة النفسية في البحث الحالي:

للتحقق من ثبات مقياس الرفاهة النفسية في البحث الحالي قامت الباحثة باستخدام

معامل ألفا كرونباخ، والنتائج موضحة في الجدول (٢).

جدول (٢): معاملات ثبات مقياس الرفاهة النفسية (أبعاد ودرجة كلية) (ن=٧٢)

أبعاد مقياس الرفاهة النفسية	معامل الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ
الاستقلالية	٠.٨٩
تقبل الذات	٠.٧٩
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٨٦
التمكن البيئي	٠.٨٥
الهدف من الحياة	٠.٨١
التطور الشخصي	٠.٨٨
الدرجة الكلية للرفاهة النفسية	٠.٨٤

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠.٧٩-٠.٨٩) لأبعاد المقياس، و(٠.٨٤) للمقياس ككل، وجميعها قيم مناسبة، مما يشير إلى أن مقياس الرفاهة النفسية وأبعاد الفرعية يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات. مصدق درجات عبارات مقياس الرفاهة النفسية في البحث الحالي:

تم التحقق من صدق درجات مقياس الرفاهة النفسية في البحث الحالي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات عبارات كل بعد ودرجة البعد الكلية التي تنتمي إليه هذه العبارات كمؤشر للاتساق الداخلي، والنتائج موضحة في الجدول (٣).

جدول (٣): الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الرفاهة النفسية

بعد العلاقات الإيجابية		بعد تقبل الذات		بعد الاستقلالية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
*٠.٦٩	١٠	*٠.٨٠	٦	*٠.٧٩	١
*٠.٧٥	١١	*٠.٨٥	٧	*٠.٧٨	٢
*٠.٧٨	١٢	*٠.٧٩	٨	*٠.٨١	٣
*٠.٧٥	١٣	*٠.٧٦	٩	*٠.٧٧	٤
				*٠.٦٩	٥
بعد التطور الشخصي		بعد الهدف من الحياة		بعد التمكن البيئي	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
*٠.٧٨	٢٢	*٠.٧٥	١٨	*٠.٧٣	١٤
*٠.٧٤	٢٣	*٠.٧٦	١٩	*٠.٧١	١٥
*٠.٧٦	٢٤	*٠.٧٧	٢٠	*٠.٧٤	١٦
		*٠.٧٩	٢١	*٠.٧٧	١٧

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بعبارات المقياس قد تراوحت ما بين (٠.٦٩ - ٠.٨٥)، وهي معاملات موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى اتساق عبارات مقياس الرفاهة النفسية. أيضاً تم حساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية على مقياس الرفاهة النفسية، ويوضح جدول (٤) التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية على مقياس الرفاهة النفسية.

جدول (٤): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الرفاهة النفسية ودرجته الكلية (ن=٧٢)

الأبعاد	١	٢	٣	٤	٥	٦
الاستقلالية	—	—	—	—	—	—
تقبل الذات	*٠.٧٦	—	—	—	—	—
العلاقات الإيجابية	*٠.٨٣	*٠.٧٨	—	—	—	—
التمكن البيئي	*٠.٨٠	*٠.٨٣	*٠.٨٣	—	—	—
الهدف من الحياة	*٠.٧٨	*٠.٨٣	*٠.٧٩	*٠.٨٥	—	—
التطور الشخصي	*٠.٧٩	*٠.٨٢	*٠.٧٥	*٠.٨٣	*٠.٨٥	—

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يشير الجدول (٤) إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات مقياس الرفاهة النفسية وأبعاده الفرعية جاءت مرتفعة وموجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى توافر شرط الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهة النفسية، وهذا يؤيد صدق التكوين الفرضي للمقياس.

• طريقة الاستجابة والتصحيح للمقياس:

تم استخدام التدرج الثلاثي (تنطبق تماماً، أحياناً، لا تنطبق) لقياس مدى استجابة الطالبات على كل عبارة من عبارات مقياس الرفاهة النفسية، وتقدر بالدرجات (٣، ٢، ١) ويتم عكس التقدير في العبارات السالبة.

٢. مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة في ظل جائحة كورونا (إعداد الباحثة)

تم بناء مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة في ظل جائحة كورونا لكي يتناسب مع عينة البحث في ظل ظروف جائحة كورونا، حيث قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المقاييس التي تتعلق بمواقف الحياة الضاغطة عموماً، والمشكلات الناجمة عن

جائحة كورونا. ومنها على سبيل المثال: مقياس إدراك مواقف الحياة الضاغطة من إعداد شقير (١٩٩٨)، ومقياس المواقف الحياتية الضاغطة من إعداد البنا (٢٠٠٨)، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة من إعداد علي (٢٠١٦).

• أبعاد المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٨) عبارة موزعة على (٤) أبعاد على النحو التالي: إدراك الضغوط الصحية النفسية: يتكون من (١٢) عبارة وأرقامها من (١) إلى (١٢)، وإدراك الضغوط الدراسية: يتكون من (٦) عبارات وأرقامها من (١٣) إلى (١٨)، وإدراك الضغوط الاجتماعية الأسرية: يتكون من (٨) عبارات وأرقامها من (١٩) إلى (٢٦)، وإدراك الضغوط الاقتصادية: يتكون من (٢) عبارتان وأرقامها (٢٧، ٢٨). وجميع عبارات المقياس موجبة باستثناء عبارتين سالبتين وهما العبارة (١٠) العبارة (١٥). وأقل درجة على المقياس: (٢٨) درجة، وتشير إلى انخفاض درجة إدراك مواقف الحياة الضاغطة. وأعلى درجة على المقياس: (٨٤) درجة، وتشير إلى ارتفاع درجة إدراك مواقف الحياة الضاغطة.

• الخصائص السيكومترية لمقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة في البحث:

• ثبات مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة:

للتحقق من ثبات مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد جاءت معاملات الثبات بهذه الطريقة كما بالجدول (٥):

جدول (٥): معاملات ثبات مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وأبعاده الفرعية (ن=٧٢)

أبعاد مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة	معامل الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ
إدراك الضغوط الصحية النفسية	٠.٨٥
إدراك الضغوط الدراسية	٠.٩١
إدراك الضغوط الاجتماعية الأسرية	٠.٧٩
إدراك الضغوط الاقتصادية	٠.٨٤
الدرجة الكلية لإدراك المواقف الحياتية الضاغطة	٠.٨٨

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة معامل الثبات لدرجات عبارات المقياس ككل تساوي (٠.٨٨)، ودرجات العبارات في كل بعد من أبعاده الفرعية قد تراوحت بين (٠.٧٩-٠.٩١) وهي قيم مناسبة، مما يشير إلى أن مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وأبعاده يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

• صدق درجات عبارات مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة في البحث الحالي:

للتحقق من صدق درجات مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة؛ تم حساب معاملات ارتباط درجات مفردات مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه. والنتائج موضحة في الجدول (٦).

جدول (٦): الاتساق الداخلي لعبارات مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وأبعاده الفرعية

بعد إدراك الضغوط الاقتصادية		بعد إدراك الضغوط الاجتماعية الأسرية		بعد إدراك الضغوط الدراسية		بعد إدراك الضغوط الصحية النفسية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
*.٠.٨١	٢٧	*.٠.٧٩	١٩	*.٠.٧٤	١٣	*.٠.٧٩	١
*.٠.٨٣	٢٨	*.٠.٨٢	٢٠	*.٠.٦٩	١٤	*.٠.٧٨	٢
		*.٠.٧٦	٢١	*.٠.٦٨	١٥	*.٠.٨١	٣
		*.٠.٧٩	٢٢	*.٠.٧٩	١٦	*.٠.٧٧	٤
		*.٠.٧٧	٢٣	*.٠.٦٩	١٧	*.٠.٦٨	٥
		*.٠.٧٣	٢٤	*.٠.٧٦	١٨	*.٠.٧٢	٦
		*.٠.٧٢	٢٥			*.٠.٧٧	٧
		*.٠.٧٩	٢٦			*.٠.٧٩	٨
						*.٠.٨٠	٩
						*.٠.٨٦	١٠
						*.٠.٧٩	١١
						*.٠.٧٧	١٢

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ينضح من الجدول رقم (٦) أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بعبارات مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة قد تراوحت ما بين (٠.٦٨ - ٠.٨٦)، وهي معاملات ارتباط جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب. أيضاً تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية على مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة، والنتائج موضحة في الجدول (٧).
جدول (٧): الاتساق الداخلي لدرجات أبعاد مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة والدرجة الكلية

الأبعاد	١	٢	٣	٤
إدراك الضغوط الصحية النفسية	—	—	—	—
إدراك الضغوط الدراسية	*٠.٧٩	—	—	—
إدراك الضغوط الاجتماعية الأسرية	*٠.٨١	*٠.٨١	—	—
إدراك الضغوط الاقتصادية	*٠.٨٢	*٠.٨٤	*٠.٨١	—
الدرجة الكلية لإدراك المواقف الحياتية الضاغطة	*٠.٧٧	*٠.٨٥	*٠.٧٨	*٠.٨٤

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ينضح من الجدول (٧) ينضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وأبعاده الفرعية جاءت مرتفعة وموجبة ودالة إحصائياً عند (٠.٠٥)، مما يشير إلى توافر شرط الاتساق الداخلي لمقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة، وهذا يؤيد صدق التكوين الفرضي للمقياس.

• طريقة الاستجابة والتصحيح للمقياس:

تم استخدام التدرج الثلاثي (تنطبق تماماً، أحياناً، لا تنطبق) لقياس مدى استجابة الطالبات على كل عبارة من عبارات مقياس إدراك المواقف الحياتية الضاغطة، وتقدر بالدرجات (٣، ٢، ١) ويتم عكس التقدير في العبارات السالبة.

٣. مقياس جودة الحياة الأكاديمية: إعداد العنبي (٢٠١٤).

ويهدف إلى قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب وطالبات الجامعة، وعدد عباراته: (١٤) عبارة، وأرقام العبارات: تبدأ بـ ٥٣ حتى ٦٦، وجميع عبارات المقياس موجبة، أقل درجة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية: (١٤) درجة، وتشير إلى انخفاض مستوى جودة الحياة الأكاديمية. وأعلى درجة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية: (٤٢)

درجة، وتشير إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة الأكاديمية. ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (٣٦) عبارة موزعة على (٤) أبعاد.

• الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية في البحث الحالي:

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وملاءمته لقياس جودة الحياة الأكاديمية خاصة بعد انتقاء (١٨) عبارة فقط من (٣٦) عبارة، لتمثل المقياس، وقد أجرت الباحثة هذا التعديل لتقليل عوامل الفقد التي قد تنتج من تدخل عوامل الضجر من طول المقاييس خاصة أنه سيتم تطبيق عدة أدوات في البحث الحالي. وقد تم عرض المقياس على عدد (٥) من المحكمين من المختصين في علم النفس والصحة النفسية، بهدف تحديد مدى ملاءمة عبارات المقياس بعد الاختصار لتمثيل السمة ووضوحها وأهميتها. وقد أجرت الباحثة تعديلات بناء على ملاحظات المحكمين ومقترحاتهم، بتعديل صياغة بعض العبارات وحذف بعضها. حيث تم استبقاء العبارات التي اتفق (٨٠%) من المحكمين على استبقائها وعددها (١٤) عبارة. موزعة على (٤) أبعاد على النحو التالي: المعرفة: يتكون من (٣) عبارات وأرقامها من (١) إلى (٣)، والبراعة: يتكون من عبارتين وأرقامها من (٤) و(٥)، والشخصية: يتكون من (٥) عبارات وأرقامها من (٦) إلى (١٠)، والحكمة: يتكون من (٤) عبارات وأرقامها من (١١) إلى (١٤).

• ثبات عبارات مقياس جودة الحياة الأكاديمية في البحث الحالي:

للتحقق من ثبات درجات عبارات مقياس جودة الحياة الأكاديمية، تم استخدام معامل ألفا لكرونباخ، وقد جاءت معاملات الثبات كما بالجدول (٨).

جدول (٨): معاملات ثبات مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية (ن=٧٢)

أبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية	معامل الثبات بطريقة ألفا-لكرونباخ
المعرفة	٠.٨٥
البراعة	٠.٩١
الشخصية	٠.٧٩
الحكمة	٠.٨٤
الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية	٠.٨٨

ينضح من الجدول (٨) أن جميع قيم معاملات الثبات للدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية قد تراوحت بين (٠.٧٩ - ٠.٩١) لأبعاد المقياس، و(٠.٨٨) للمقياس ككل وهي قيم مناسبة، مما يشير إلى أن مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

• صدق درجات عبارات مقياس جودة الحياة الأكاديمية في البحث الحالي:

للتحقق من صدق مقياس جودة الحياة الأكاديمية تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة الأكاديمية في البحث الحالي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات عبارات كل بعد ودرجة البعد الكلية التي تنتمي إليه هذه العبارات، والنتائج موضحة في الجدول (٩).

جدول (٩): الاتساق الداخلي لعبارات مقياس جودة الحياة الأكاديمية ودرجة البعد الذي تنتمي إليه

بعد المعرفة		بعد البراعة		بعد الشخصية		بعد الحكمة	
معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة
*٠.٧٩	١	*٠.٨٠	٤	*٠.٦٨	٦	*٠.٧٦	١١
*٠.٧٨	٢	*٠.٨٦	٥	*٠.٦٩	٧	*٠.٦٩	١٢
*٠.٨١	٣			*٠.٧٩	٨	*٠.٧٣	١٣
				*٠.٧٦	٩	*٠.٧٥	١٤
				*٠.٧٤	١٠		

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ينضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بعبارات مقياس جودة الحياة الأكاديمية قد تراوحت ما بين (٠.٦٨ - ٠.٨٦)، وهي معاملات ارتباط جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهو ما يشير إلى ارتباط عبارات مقياس جودة الحياة الأكاديمية بأبعادها، وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب. أيضاً تم حساب الاتساق من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية، كما يوضحها الجدول (١٠).

جدول (١٠): الاتساق الداخلي لدرجات أبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية (ن=٧٢)

الأبعاد	١	٢	٣	٤
المعرفة	—	—	—	—
البراعة	*٠.٧٩	—	—	—
الشخصية	*٠.٨١	*٠.٨١	—	—
الحكمة	*٠.٨٢	*٠.٨٤	*٠.٨١	—
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية	*٠.٧٧	*٠.٨٥	*٠.٧٨	*٠.٨٤

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥

من الجدول (١٠) يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية جاءت مرتفعة وموجبة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى توافر شرط الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة الأكاديمية، وهذا يؤيد صدق التكوين الفرضي للمقياس.

• طريقة الاستجابة والتصحيح للمقياس:

تم استخدام التدرج الثلاثي (تطبق تماماً، أحياناً، لا تنطبق) لقياس مدى استجابة الطالبات على كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة الأكاديمية، وتقدر بالدرجات (١، ٢، ٣) ويتم عكس التقدير في العبارات السالبة.

الأساليب الإحصائية:

تنوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة وفقاً لنوع المعالجة وطبيعة البيانات ومن بين هذه الأساليب:

- تحليل المسارات باستخدام برنامج **Amos** للكشف عن أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.
- معامل ألفا لكرونباخ للتأكد من ثبات مقاييس البحث.
- معامل ارتباط بيرسون للكشف عن معامل الاتساق الداخلي بين درجة الطالبة على العبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليها هذه العبارات، وكذلك الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

- التأكد من شروط تحقق النموذج البنائي للعلاقات من خلال استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للكشف عن نموذج للانحدار يساعد على تحديد الإسهام النسبي لكل من إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية في التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.
- اختبار "ت" للعينتين المستقلتين **Independent Samples Test** للتعرف على الفروق في الدرجات على كل متغير من متغيرات البحث التي يمكن أن تعزي للمرحلة الدراسية للطالبات كإجراء للوقوف على نموذج بنائي للعلاقات بشكل معيارى موحد في حالة عدم وجود فروق أو الوقوف على النماذج الفرعية المتصلة بطبيعة الفروق إذا ما وجدت.

فروض البحث:

- **الفرض الأول:** يمكن التوصل إلى نموذج بنائي للعلاقة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.
- **الفرض الثاني:** يمكن التوصل إلى ماهية التأثيرات المباشرة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.
- **الفرض الثالث:** يمكن التوصل إلى ماهية التأثيرات غير المباشرة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

نتائج البحث وتفسيرها:

يتناول هذا الجزء عرض لنتائج البحث وتحليلاتها، واختبار صحة الفروض الثلاثة، وذلك باستخدام أساليب التحليل الإحصائية المناسبة، وفي محاولة للتوصل إلى نموذج بنائي للعلاقة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا، وكذا الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية

الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا. كان لابد من التحقق من شروط بناؤه ومنها الكشف عن وجود فروق في درجات على كل متغير من متغيرات البحث التي يمكن أن تعزي للمرحلة الدراسية للطالبات كإجراء للوقوف على نموذج بنائي للعلاقات بشكل معيارى موحد في حالة عدم وجود فروق أو الوقوف على النماذج الفرعية المتصلة بطبيعة الفروق إذا ما وجدت باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة **Independent Samples Test**، فضلاً عن التأكد من شروط تحقق النموذج البنائي للعلاقات الارتباطية والتنبؤية من خلال استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للكشف عن نموذج للانحدار يساعد على تحديد الإسهام النسبي لكل من إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية في التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا فيما يلي عرض لنتائج البحث المتعلقة بكل فرض على حدة كما يلي:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: يمكن التوصل إلى نموذج بنائي للعلاقة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

ومن ضمن إجراءات الوصول لأفضل نموذج بنائي للعلاقة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا كان لابد من القيام بالإجراءات التالية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية بكالوريوس/ دراسات عليا في متوسطات درجات الرفاهة النفسية وإدراك الضغوط الحياتية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

وللتحقق من صحة هذا الإجراء تم استخدام اختبار "ت" للعينتين المستقلتين، والجدول رقم (١١) يوضح تلك النتائج.

جدول رقم(١١): دلالة الفروق بين المراحل الدراسية بكالوريوس/ دراسات عليا في متوسطات درجات الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طبية في ظل جائحة كورونا

المتغير	المرحلة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة اختبارات	الدلالة
الرفاهة النفسية	بكالوريوس	٣٠٣	٥٢.٦٢	٦.٤١	٣٥١	١.١٦	غير دالة
	دراسات عليا	٥٠	٥٣.٧٤	٦.٢٩			
إدراك الضغوط	بكالوريوس	٣٠٣	٥١.٧٧	٨.٦٥	٣٥١	١.٦٤	غير دالة
	دراسات عليا	٥٠	٥٣.٩	٨.٤١			
الحياة الأكاديمية	بكالوريوس	٣٠٣	٣٤.٠٨	٦.١٨	٣٥١	١.١٠	غير دالة
	دراسات عليا	٥٠	٣٥.١٤	٥.٧٦			

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥

كشفت نتائج الجدول رقم(١١) عن عدم دلالة الفروق بين درجات الرفاهة النفسية وإدراك الضغوط الحياتية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طبية وفقاً لاختلاف المرحلة الجامعية بكالوريوس/ دراسات عليا، وأن قيمة "ت" كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) لجميع المتغيرات الثلاث، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن كل من الطالبات سواء في مرحلة البكالوريوس أو مرحلة الدراسات العليا يتعايشن لنفس الظروف الجامعية سواء من الناحية التعليمية المتصلة بالحياة الجامعية وفضلاً عن تشابه العوامل التي تتعلق بالجانب الأسرى والعائلي والجانب الوجداني، وبناء عليه سوف يتم قبول الفرض الصفري والذي ينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاهة النفسية وإدراك الضغوط الحياتية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طبية وفقاً لاختلاف المرحلة الجامعية بكالوريوس / دراسات عليا".

٢. هل يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا. وللتحقق من صحة هذا الإجراء تم تحديد الأسهام النسبي لكل من متغيري إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية في المستوى العام للرفاهة النفسية تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis على البيانات المتجمعة من طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا، وقد أظهرت النتائج ما هو موضح بالجدول (١٢).

جدول (١٢): نتائج تحليل التباين لانحدار الرفاهة النفسية على إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	قيمة R^2
الانحدار	٤٥٤٢.٤٦	٢	٢٢٧١.٢٣	٧٨.٩٤*	٣١.١
البواقي	١٠٠٤١.٢٦	٣٤٩	٢٨.٧٧		
الكلية	١٤٥٨٣.٧٢	٣٥١			

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ينضح من الجدول (١٢) وجود تأثير دال إحصائياً لإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية على الرفاهة النفسية عند مستوى ٠.٠٠٥. مما يدل على أنه يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال متغيري إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية، وقد كانت نسبة إسهام هذين المتغيرين في التنبؤ بالرفاهة النفسية R^2 تساوي ٣١.١%. وقيم معاملات الانحدار موضحة في الجدول (١٣).

جدول (١٣): معاملات تحليل الانحدار المتعدد للرفاهة النفسية على إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية

مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل β	ت	الدلالة
الثابت	٤٣.٤٩	٢.٥٤	-	١٧.١٤٩	٠.٠١
الضغوط الحياتية	-٠.١٧	٠.٠٣	-٠.٢٣	-٥.١٤٩	٠.٠١
جودة الحياة الأكاديمية	٠.٥٠	٠.٠٥	٠.٤٧	١٠.٥٥	٠.٠١

يتضح من جدول (١٣) أن معادلة انحدار الرفاهة النفسية على إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية هي:

$$\text{الرفاهة النفسية} = ٤٣.٤٩ + ٠.١٧ \times \text{إدراك المواقف الحياتية الضاغطة} + ٠.٥٠ \times \text{جودة الحياة الأكاديمية}$$

وبالرجوع لمعادلة الانحدار يمكن تفسير طبيعة العلاقة السلبية بين الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة بأن الرفاهة النفسية تتأثر بشكل واضح بدرجة إدراك المواقف الحياتية الضاغطة لدى طالبات الجامعة، فكلما ارتفعت مستويات إدراك المواقف الحياتية الضاغطة كلما انخفضت مستويات الرفاهة النفسية لدى الطالبات، وكلما انخفضت مستويات إدراك المواقف الحياتية الضاغطة، كلما ارتفعت مستويات الرفاهة النفسية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

وفي ذات السياق؛ يمكن تفسير طبيعة العلاقة الموجبة بين الرفاهة النفسية وجودة الحياة الأكاديمية بأن الرفاهة النفسية تتأثر بشكل واضح بدرجة جودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، فكلما ارتفعت درجة جودة الحياة الأكاديمية لدى الطالبات ارتفعت معها مستويات الرفاهة النفسية، وكلما انخفضت مستويات جودة الحياة الأكاديمية كلما انخفضت مستويات الرفاهة النفسية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده كل من جاك وآخرون (Jack, et al. (2008, 88) من أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الرفاهة النفسية أكثر كفاءة في اكتساب رؤى متجددة حول الذات، ويمتلكون القدرة على تحديد مصيرهم، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية، ويمتلكون القدرة على استغلال الفرص المتاحة لهم، ولديهم القدرة على تكوين علاقات ناجحة مع من حولهم، ولديهم معتقدات تعطي معنى لحياتهم. ويضيف كميكي (Kimiecik (2011, 274) أن الذين يتمتعون بمستويات عالية من الرفاهة النفسية يميلون إلى تشكيل هوية ناجحة، ويحاولون اكتساب رؤى جديدة حول الذات، ويميلون إلى الاستفادة من تجاربهم السابقة مما يعكس طبيعة العلاقة التفاعلية بين مستويات جودة الحياة الأكاديمية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وإعزائها في التنبؤ بمستويات الرفاهة النفسية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

٣. وعليه يمكن اختبار صحة الفرض الأول للتوصل إلى أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا، وذلك على كامل مفردات العينة ككل.

تمت محاولة التحقق من ملاءمة النموذج المقترح لبيانات الدراسة، تم استخدام أسلوب نمذجة المعادلات البنائية SEM بواسطة برنامج Amos. وقد تم استخدام طريقة الارجحية القصوى Maximum likelihood method لتقدير بارامترات النموذج. كما تم الاعتماد على مؤشرات الملاءمة التالية كمحكات لتقييم النموذج، وتم الاسترشاد بالقيم المثالية للملاءمة (Schreiber, 2008, 89) كما هو موضح في الجدول رقم (١٤) للحكم على حسن ملاءمة النموذج.

جدول (١٤): قيم مؤشرات الملاءمة للنموذج البنائي المقترح للعلاقة بين الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا

المدى المثالي	القيمة	٤. المؤشر
أن تكون غير دالة	٦٩٤.٥٤٧	مربع كاي Chi-square
$\alpha \leq 0.05$	٠.٠٧ (غير دالة)	مستوى الدلالة
	٣٨٩	DF درجات الحرية
أقل من ٣	١.٧٨٥	Chi-square /DF نسبة مربع كاي إلى درجة
من (صفر) إلى (١) *	٠.٩٦٨	GFI مؤشر جودة المطابقة
من (صفر) إلى (١) *	٠.٩٧٤	NFI مؤشر المطابقة المعياري
من (صفر) إلى (١) *	٠.٩٨٥	IFI مؤشر المطابقة التزايدية
من (صفر) إلى (١) *	٠.٩٨٩	CFI مؤشر المطابقة المقارن
من (صفر) إلى (١) **	٠.٠٣	RMSEA جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي

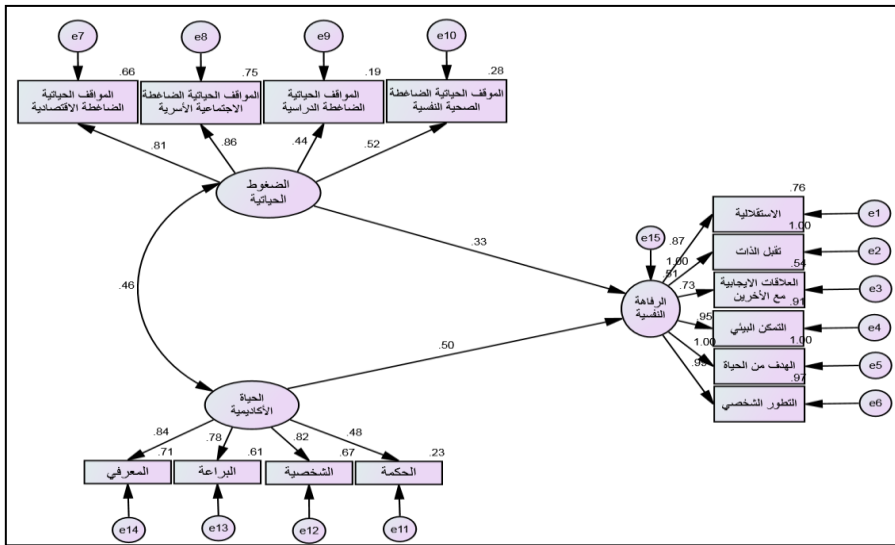
* القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى الواحد الصحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج

** القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة Chi- square = (٦٩٤.٥٤٧) بدرجات حرية (٣٨٩)، وهي غير دالة وكانت النسبة بين قيمة مربع كاي إلى درجات الحرية = (١.٧٨٥) > (٣)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج، وبلغت قيمة مؤشرات حسن المطابقة لكل من (GFI=0.968) و (NFI= 0.974) و (IFI=0.985)، و (CFI=0.989)، و (RMSEA= 0.03)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج تحليل المسار للعلاقة بين الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية.

ويتضح من النتائج أن النموذج المقترح أظهر مؤشرات تتفق مع المؤشرات المقبولة. ويظهر الشكل (١) قيم بارامترات النموذج النهائي.

شكل (١): قيم بارامترات النموذج المقترح للعلاقات بين الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا



يتضح من الشكل رقم (١) أن جميع تشعبات أبعاد متغيرات الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية جاءت جميعها دالة إحصائياً عند (٠.٠٥). وقد كان هناك تأثير دال إحصائياً لإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية على الرفاهة النفسية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: يمكن التوصل إلى ماهية التأثيرات المباشرة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

وقد تم حساب قيمة التأثيرات المباشرة لمتغيرات البحث متمثلة في إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية على متغير الرفاهة النفسية، ويلخص الجدول (١٦) قيمة تلك التأثيرات المباشرة.

جدول رقم (١٦): التأثيرات المباشرة لإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية على الرفاهة النفسية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا

التأثيرات المباشرة			
المتغيرات	المتغير الكامن لجودة الحياة الأكاديمية	المتغير الكامن للضغوط الحياتية	المتغير الكامن للرفاهة النفسية
المتغير الكامن للرفاهة النفسية الدلالة	٠.٤٩٩ ٠.٠١	٠.٣٣٣ ٠.٠١	
الاستقلالية الدلالة			٠.٨٧٥ ٠.٠١
تقبل الذات الدلالة			١.٠٠٠ ٠.٠١
العلاقات الإيجابية مع الآخرين الدلالة			٠.٧٣١ ٠.٠١
التمكن البيئي الدلالة			٠.٩٥١ ٠.٠١
الهدف من الحياة الدلالة			٠.٩٩٩ ٠.٠١
التطور الشخصي الدلالة			٠.٩٨٦ ٠.٠١
المعرفي الدلالة	٠.٨٤٥ ٠.٠١		

التأثيرات المباشرة			
المتغيرات	المتغير الكامن للضغوط الحياتية	المتغير الكامن لجودة الحياة الأكاديمية	المتغير الكامن للفراحة النفسية
البراعة		٠.٧٨١	
الدلالة		٠.٠١	
الشخصية		٠.٨١٦	
الدلالة		٠.٠١	
الحكمة		٠.٤٧٩	
الدلالة		٠.٠١	
إدراك المواقف الحياتية الضاغطة الصحية النفسية	٠.٥٢٥		
الدلالة	٠.٠١		
إدراك المواقف الضاغطة الدراسية	٠.٤٤٠		
الدلالة	٠.٠١		
إدراك المواقف الحياتية الضاغطة الاجتماعية الأسرية	٠.٨٦٤		
الدلالة	٠.٠١		
إدراك المواقف الحياتية الضاغطة الاقتصادية	٠.٨٠٩		
الدلالة	٠.٠١		

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن للمكون الكامن للرفاهة النفسية تأثير موجب مباشر على جميع مكوناته وهي (الاستقلالية، وتقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتمكن البيئي، والهدف من الحياة، والتطور الشخصي)، كما يتضح من الجدول أن للمكون الكامن لإدراك المواقف الحياتية الضاغطة تأثير موجب مباشر على جميع مكوناته وهي (المواقف الحياتية الضاغطة الصحية النفسية، والمواقف الحياتية الضاغطة الدراسية، والمواقف الحياتية الضاغطة الاجتماعية الأسرية، والمواقف الحياتية الضاغطة الاقتصادية)، كما يتضح من الجدول أن للمكون الكامن لجودة الحياة الأكاديمية تأثير موجب مباشر على جميع مكوناته وهي (المعرفة، والبراعة، والشخصية، والحكمة).

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: يمكن التوصل إلى ماهية التأثيرات غير المباشرة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا.

وقد تم حساب قيمة التأثيرات غير المباشرة لمتغيرات البحث متمثلة في إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية وذلك على متغير الرفاهة النفسية، ويلخص الجدول (١٧) قيمة تلك التأثيرات غير المباشرة.

جدول رقم (١٧): التأثيرات غير المباشرة لإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية على الرفاهة النفسية

التأثيرات غير المباشرة			
المتغيرات	المتغير الكامن لجودة الحياة الأكاديمية	المتغير الكامن للضغوط الحياتية	المتغير الكامن للرفاهة النفسية
الاستقلالية	٠.٤٣٦	٠.٣٢٩	٠.٠١
الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١
تقبل الذات	٠.٤٩٩	٠.٣٣٣	٠.٠١
الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٣٦٦	٠.٣١٧	٠.٠١
الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١
التمكن البيئي	٠.٤٧٤	٠.٢٤٥	٠.٠١
الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١
الهدف من الحياة	٠.٤٩٨	٠.٣٣٣	٠.٠١
الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١
التطور الشخصي	٠.٤٩٢	٠.٢٩١	٠.٠١
الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١

كما يتضح من الجدول رقم (١٧) أن للمكون الكامن لجودة الحياة الأكاديمية تأثير موجب غير مباشر على جميع أبعاد (الرفاهة النفسية)، بينما يتضح أن للمكون الكامن لإدراك المواقف الحياتية الضاغطة تأثير موجب غير مباشر على جميع أبعاد (الرفاهة النفسية).

ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة علاقات التأثير والتأثر بين إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وكل من جودة الحياة الأكاديمية والرفاهة النفسية، إذ أن أحداث الحياة الضاغطة تعوق إمكانات الطالبات للقيام بتنفيذ أنماط سلوكية آليه ذات أهمية نسبية، وهذه السلوكيات الآلية الروتينية تسمى "الحوارات" وهي مثل الروتين اليومي كأن يستيقظ الفرد ويرتدي ملابسه ويذهب للعمل وهذا التعطل الناتج عن أحداث الحياة الضاغطة يؤدي بالطالبات إلى مشاعر تخصم من رصيدهن من مشاعر الرفاهة النفسية وجودة الحياة الجامعية حيث توجد عدة عوامل يمكن أن يتوقف عليها مدى التأثيرات المختلفة للأحداث الحياتية الضاغطة على مستويات الإحساس بجودة الحياة الأكاديمية ومشاعر السعادة والرفاهة النفسية ومنها:

- تمارس أحداث الحياة الضاغطة تأثيرها بدرجة شديدة على جودة الحياة الأكاديمية والرفاهة النفسية لدى أولئك الأشخاص الذين يفتقدون إلى المساندة الوجدانية، والدعم الاجتماعي حيث إن شبكة العلاقات الاجتماعية الجيدة، والحياة الأسرية السليمة والانتماء لجماعة من الأصدقاء تعمل بشكل جيد كحاجز واق من تأثيرات ضغوط الأحداث الحياتية المختلفة.
- تتوقف الاستجابة أو عدم الاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة على ما يتسلح به الشخص من توجهات شخصية إيجابية، فدوي التوجهات الإيجابية ومن لديهم القدرة على تنمية وصقل وتطوير هذه التوجهات والمهارات، هم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة المختلفة وبالتالي أكثر تمتعا بجودة الحياة الأكاديمية والرفاهة النفسية.
- يتوقف تأثير المواقف الحياتية الضاغطة على مدى إدراك الفرد لمستوى الخطورة الناتج عن الأحداث المختلفة، ومدى تأثيرها المباشر عليه، لذلك فالحدث الواحد قد لا يثير الاستجابة نفسها عند كل الأشخاص بالدرجة نفسها، وهذا ما يعطي دلالات مختلفة للتأثير والتأثر المباشر بين كل من إدراك المواقف الحياتية الضاغطة مع جودة الحياة الأكاديمية والرفاهة النفسية.

• تؤدي الخبرات السابقة دوراً مهماً في تفسير وإدراك الأحداث التي تواجهها وهذا التفسير إما أن يكون إيجابياً أو سلبياً، فكلما زاد تعرض الشخص لمواقف متشابهة، زادت قدرته على التعامل مع ما يواجهه من أحداث بشكل أكثر كفاءة، وهذا يفسر تباين الأفراد في مستويات إدراك المواقف الحياتية الضاغطة، وبالتبعية مردودها على مستويات جودة الحياة الأكاديمية والرفاهة النفسية.

توصيات البحث:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، فيوصى بما يلي:

١. الاستفادة من النموذج التفسيري المستخلص من نتائج هذا البحث لتطبيقه ميدانياً في مجال تحسين مستويات الرفاهة النفسية لدى طالبات جامعة طيبة في ظل جائحة كورونا في ضوء مستويات إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية بكافة أبعادها وبشموليتها.
٢. تطبيق نموذج الرفاهة النفسية في مواقف التعليم والتعلم الجامعي، وبناء عادات عقلية تثري من قيم المثابرة العقلية وتحسين القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق فعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة الأكاديمية وخصوصاً لدى الطالبات في مرحلة التعليم الجامعي.
٣. تدعيم ممارسة الطالبات للسلوكيات المعرفية تجاه المعارف المرتبطة بالمهام التي تتطلب مخزون معرفي ورصيد من البدائل في التعامل معها بما يثري من تحقيق مستويات أفضل من الرفاهة النفسية وجودة الحياة الأكاديمية في ضوء دعم أساليبهن في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة.
٤. تدعيم الإدراك الإيجابي لدى الطالبات تجاه المواقف الحياتية الضاغطة بما يثري من بناء شخصيتهن وينعكس على جودة حياتهن الأكاديمية وشعورهن بالرفاهة النفسية.
٥. العمل على تصميم برامج تدريبية لتحسين مستويات الرفاهة النفسية وعمليات تحمل الضغوط الحياتية المدركة وجودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب في ظل أي أزمات محتملة مثل أزمة جائحة كورونا وذلك لطلاب مراحل التعليم كافة.

الدراسات والبحوث المقترحة:

- في ضوء نتائج وتوصيات البحث الحالي، تم استخلاص مقترحات ببعض الدراسات والبحوث التي يمكن إجراؤها في المستقبل، وذلك على النحو التالي:
1. إجراء دراسات وبحوث تكشف عن متغيرات أخرى تتنبأ بالرفاهة النفسية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا.
 2. إجراء دراسات تكشف عن أساليب إدراك المواقف الحياتية الضاغطة في ظل جائحة كورونا على مراحل عمرية مختلفة.
 3. إجراء دراسات وبحوث ارتقائية تكشف عن المنظور النمائي للرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية في مراحل عمرية مختلفة.
 4. إجراء دراسات تكشف عن الإسهام النسبي لكل من إدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية في التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعات السعودية في ظل جائحة كورونا تبعاً لإختلاف النوع الاجتماعي (بنين/ بنات)؟.
 5. إجراء دراسات تكشف عن الفروق في مستويات الرفاهة النفسية وإدراك الضغوط الحياتية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب وطالبات الجامعات السعودية في ظل جائحة كورونا تبعاً لإختلاف النوع الاجتماعي (بنين/ بنات).
 6. الكشف عن أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين كل من الرفاهة النفسية وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب وطالبات الجامعات السعودية في ظل جائحة كورونا تبعاً لإختلاف النوع الاجتماعي (بنين/ بنات).

قائمة المراجع:

- إبراهيم، أسماء عبد المقصود عبد اللطيف. (٢٠١٤). *البنية العاملية لمكونات الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهية النفسية في ضوء متغيري الإنجاز وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة دمنهور.
- أبودراز، غادة محمد سعيد. (٢٠١٩). *تسامي الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأقصي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأقصي.
- أحمد، أحمد عبد الملك. (٢٠١٩). *نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، كلية التربية- جامعة سوهاج، (٦٦)، ٥٢٧-٦٠٤.*
- أحمد، أحمد عبد الملك؛ وقرني. سعاد كامل. (٢٠١٧). *التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (٨٥)، ٣٢٩-٣٦٨.*
- الأسمرى، سعيد. (٢٠٢٠). *مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر فيروس كورونا المستجد (COVID-19). المجلة العربية للدراسات الأمنية، العدد الخاص: فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩، ٣٦ (٢)، ٢٦٥-٢٧٨.*
- البناء، أنور حمودة. (٢٠٠٨). *المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصي بمحافظة غزة: دراسة استطلاعية. مجلة جامعة الأقصي - سلسلة العلوم الإنسانية، ١٢ (٢)، ١٣٣-١٦١.*
- البناء، عادل السعيد؛ و طاحون، رحاب سمير. (٢٠١٩). *فعالية الذات والدافعية للإتقان ومستوى الطموح كمنبئات بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية، مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، كلية التربية- جامعة عين شمس، (٤٣) ج٤، ٢٦١-٣٣٨.*
- بوشكيمية، أحلام نبيلة. (٢٠١٦). *السعادة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بجامعة المدينة. دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، (١٤)، ١٣١-١٤٢.*

جعيص، عفاف محمد أحمد محمود؛ و الحديبي، مصطفى عبد المحسن عبد التواب.
(٢٠١٤). نمذجة العلاقة السببية بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وفعالية الذات
المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية لدى
طلاب الدبلوم العامة في التربية بكلية التربية بأسيوط. *مجلة الدراسات التربوية
والنفسية*، جامعة السلطان قابوس، ١(٣)، ٥٠٢-٥٢٧.

الدرس، علاء سعيد محمد. (٢٠١٨). الألكسيثيا وعلاقتها بالرفاهة النفسية والابتكارية
الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، كلية
التربية- جامعة دنهور، ١٠(٤)، ٥٧ - ١١٤.

رمزي، فاطمة محمد؛ و الغزولي، عبد العال. (٢٠١٨). الرفاهية النفسية وعلاقتها
بالبقظة العقلية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة نوي التفكير الإيجابي والسلبي من
الجنسين [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مدينة السادات.

زكري، على محمد. (٢٠٢٠). البناء العملي للتفكير الإيجابي وعلاقته بكل من جودة
الحياة الأكاديمية والدافعية الأكاديمية لدى طلبة جامعة جازان. *مجلة العلوم التربوية
والنفسية*، جامعة البحرين، ٢١(٢)، ٩-٥٢.

سليم، عبد العزيز إبراهيم. (٢٠١٠). التنبؤ بجودة الحياة النفسية في ضوء توجهات
أهداف الإنجاز وبعض استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة كلية
التربية. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، كلية التربية بدمهور، ٢(١)، ١٧٨-
٢٤٤.

شاهين، هيام. (٢٠١١). الامتنان والرحمة بالذات كمحددین للرفاهة النفسية لدى عينة
من الطلبة المتفوقين أكاديمياً. *مجلة كلية التربية*، جامعة بني سويف، ٢٦(٢)،
٣٠٩-٣٤٩.

شقيير، زينب محمود. (١٩٩٨). *مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية
(المصرية-السعودية): كراسة التعليمات*. مكتبة النهضة المصرية.

صبحي؛ سيد محمد سيد؛ و علي، منى عبد المنعم حسن؛ و حافظ، نبيل عبد الفتاح.
(٢٠١٨). الخصائص النفسية لمقياس الرفاهة النفسية لدى الشباب الجامعي. *مجلة
الإرشاد النفسي*، ٣(٥٦)، ١٣١-١٥٨.

عابدين، حسن سعد محمود. (٢٠١٦). مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية-جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، ٢٦ (٦)، ١٥٣-٢٣٤.

العنبي، لفا محمد هلال. (٢٠١٤). تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة. *مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية-جامعة عين شمس*، (١٤٨)، ٢٤١-٢٨٠. عثمان، عفاف عبد الله. (٢٠٢٠). فاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي متغيرات تنبؤيه بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة نجران. *المجلة التربوية، كلية التربية- جامعة سوهاج*، (٧٨)، ٥٣٣-٦١٥.

عشعش، نورا محمود حسنين؛ و محمد، عبدالصبور منصور؛ و سغفان، محمد أحمد محمد إبراهيم. (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد*، (٢٣)، ٤٠١-٣٠. علي، نجوى حسن. (٢٠١٦). مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالنسق القيمي ونوعية الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. *العلوم التربوية*، ١ (٤)، ٢١٥-٢٤٤.

فرج؛ محمود إبراهيم عبد العزيز. (٢٠١٣). فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة وتنمية المهارات الحياتية لدي طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٣ (٧٩)، ٣٣٣-٣٩٣. الفقي، أمال إبراهيم؛ و أبو الفتوح، محمد كمال. (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد **Covid-19** - بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجمعة بمصر. *المجلة التربوية، كلية التربية- جامعة بنها*، (٧٤)، ١٠٤٧-١٠٩٠.

محمد، عبير محمد حسين. (٢٠١٩). قياس الهناء النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والأهلية في مدينة الموصل. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، ١٥ (٤)، ٨٢-٥٩. مصطفى، منال؛ والشرفين، أحمد عبد الله محمد. (٢٠١٤). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا على الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية*، (٣٤)، ٢٠٥-٢٤٩.

المطيري، مريم بنت متعب؛ و مديني، منال بنت إبراهيم عبدالله. (٢٠٢٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى عين من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة. *مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية- جامعة عين شمس، ٢٠ (٢٢٩) (ج١)، ٢٩٩-٣٢٢*

المنشاوي، عادل محمود. (٢٠٠٩). الانتماء وعلاقته بفعالية الذات وإدراك المواقف الحياتية الضاغطة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ١٩ (٣)، ١١٠-١٨٩*

المنشاوي، عادل محمود. (٢٠١١، مايو ٧-٨). الرفاهية النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. [بحث] مؤتمر علم النفس السابع والعشرون، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

أبو ناهية، صلاح الدين محمد. (٢٠١٦). الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي. *العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة، ٢٤ (١)، ١-٢٨*

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

De Paula, A.; & Boas, A. (2017). Well-being and quality of working life of university professors in Brazil. In A. Boas (Ed.), *Quality of life and quality of working life* (pp. 188-210). Intech. DOI: 10.5772/intechopen.70237

Gavala, J. (2005). Influential factors moderating academic enjoyment and psychological well-being for Maori University students at Masses University New Zealand. *Journal of Psychology, 34(1), 52-65*.

Jack, B.; Dan, M.; & Jennifer, L. (2008). Narrative identity and eudemonic well-being. *Journal of Happiness Studies, 9(1), 81-104*.

Kimiecik, J. (2011). Exploring the promise of eudemonic well-being within the practice of health promotion: The 'How' is as important as the 'What'. *Journal of Happiness Studies, 12(5), 769-792*.

- Krageloh, C.; Henning, M.; Billington, R.; & Hawken, S. (2014). The relationship between quality of life and spirituality, religiousness, and personal beliefs of medical students. *Academic Psychiatry*, 39(1), 85-89.
- Malkina-Pykh, I. (2014, August 26-30). *Predicting and increasing subjective well-being: response function model and rhythmic movement therapy*. [Conference Paper] Conference of the European society of Health psychology "Beyond prevention and intervention: increasing well-being", Innsbruck, Austria. DOI:10.13140/2.1.4118.0968
- Ozpolat, A.; Isgor, I.; & Sezer, F. (2012). Investigating psychological well-being of university students according to lifestyles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 256-262.
- Ryff, C.; Dienberg Love, G.; Urry, H.; Muller D.; Rosenkranz, M.; Friedman, E.; Davidson, R.; & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy & Psychosomatics*, (75), 85-95.
- Ryff, C.; & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Schreiber, J. (2008). Core reporting practices in structural equation modeling. *Research in Social & Administrative Pharmacy*, 4(2). 83-97.
- Seligman, M.; Steen, T.; Park, N.; & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421
- Ventegodt, S.; Merrick, J.; & Andersen, N. (2003) Quality of life theory I. The IQOL theory: an integrative theory of the global quality of life concept. *The Scientific World Journal*