

[٩]

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات  
كلية التربية للطفولة المبكرة

د. لمياء سعد إبراهيم محمد الغرباوي  
مدرس علم نفس الطفل  
كلية التربية للطفولة المبكرة  
جامعة المنصورة



## الرفاهية النفسية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

د. لمياء سعد ابراهيم محمد الغرباوي\*

### المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، ولتحقيق الهدف من الدراسة قامت الباحثة بإعداد مقياسين للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة هي مقياس (الرفاهية النفسية- الصمود الأكاديمي)، تم تطبيقهم على عدد (٢٠٠) طالبة من طالبات الفرقتين الثانية والثالثة للعينة الأساسية ومن دون العينة الاستطلاعية، وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.
  - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة في الرفاهية النفسية.
  - وجود فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة في الصمود الأكاديمي لصالح طلاب الفرقة الثالثة.
- وبناءً عليه خرجت الدراسة ببعض التوصيات والبحوث المقترحة التي تفيد المعنيين بالمجال.

\* مدرس علم نفس الطفل- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة المنصورة.

**Abstract:**

The current study aimed to identify the relationship between psychological well-being and academic resilience among the student teacher at the College of Early Childhood Education. A student from the second and third year students of the basic sample and without the exploratory sample.

The results of the study resulted in the following:

- There is a positive correlation between psychological well-being and academic resilience among the female student teacher at the College of Early Childhood Education.
- There are no statistically significant differences between the second and third year students in the College of Education for Early Childhood in psychological well-being.
- There are statistically significant differences between the second and third year students at the College of Early Childhood Education in academic resilience in favor of the third year students.

Accordingly, the study came out with some recommendations and proposed research that benefit those concerned in the field.

:key Words الكلمات المفتاحية

• الرفاهية النفسية: Psychological Well- Being.

• الصمود الأكاديمي: Academic resilience.

## مقدمة:

يُعد الطالب الجامعي من أهم الموارد البشرية التي يمتلكها أي مجتمع، فهو من أهم القوى المنتجة في المستقبل، ويُقاس نجاح أي مجتمع بمدى استثمار هذه الموارد البشرية، ويُعتبر إعداد المُعلِّم على وجه الخصوص هو أحد أهم أولويات المجتمعات، فهو مَنْ يُلقى على عاتقه مسئولية بناء الأجيال صانعة المستقبل.

وهذا الإعداد يتطلب أن يكون الطالب الجامعي لديه قدرًا من التكيف الاجتماعي والشخصي والدراسي مع البيئة الأكاديمية، وبحكم المستوى العمري لهؤلاء الطلبة وحساسية هذه الفترة الانتقالية، فهم يتعرضون لسلسلة من الضغوطات وبخاصة على المستوى الأكاديمي تختلف في النوع والشدة، الأمر الذي يؤدي إلى تباين استجاباتهم وتعاملهم معها.

فالمرحلة الجامعية مهمة في حياة طلاب الجامعة؛ وبشكل خاص لدى الطالبات، ففي هذه المرحلة يتحدد شكل حياتهن المستقبلية، حيث تتعرض للعديد من الضغوط لتحقيق أهدافهن وطموحاتهن.

وقد أوضحت دراسة (محمد الدسوقي، إسماعيل عبد العزيز، ورجب عبد الكريم، ٢٠١٣) أن الطالب الجامعي عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة المواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، والتي تظهر في إحساسهم بالاستقلالية وتحمل المسئولية وكسب الدور الأكاديمي والمهني.

وأثبتت نتائج دراسة (لأبا سليم، ٢٠١٠) أن التحصيل العلمي للطلاب ينخفض مع ارتفاع الاضطراب النفسي، ويعود ذلك إلى ضعف القدرة على التركيز وانخفاض ملحوظ في تحمل المسئولية وعدم الشعور بالسعادة في كافة النشاطات اليومية، وبالتالي عدم القدرة على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات الجامعية من أجل تحصيل دراسي يقود إلى التقدم العلمي، فالدراسة الجامعية تتطلب توافر الصحة النفسية لدى الطالب القائمة على نظرة الفرد الإيجابية إلى ذاته، معتبراً نفسه قادراً وجدير بالنجاح ووثاقاً من نفسه والتي هي شرط للتحصيل الجامعي الجيد.

وتُعد الرفاهية النفسية Psychological- well being محوراً أساسياً من محاور الصحة النفسية الجيدة، إذ تشير الدراسات التي تناولت هذا المصطلح أنها تعني الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأن الأساس بالرفاهية والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر ومن ثقافة لآخرى ومن مرحلة عمرية لآخرى كما تتباين مصادرها من مجتمع أو فرد لآخر. وهي من من المتغيرات النفسية المهمة والتي من الضروري توافرها لدى أفراد المجتمع بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص لأنه من خلالها يمكن للطلاب الجامعي أن يخفف شتى أشكال الضغوط النفسية، كما تقلل لديه الأزمات النفسية التي تنجم عن المشكلات والأزمات التي يمر بها المجتمع سواء أكانت اجتماعية أو اقتصادية أو سياسية أو ثقافية..... وغير ذلك. فكلما نجح الطالب الجامعي في التخلص من تأثير الضغوط والأزمات النفسية؛ تولدت لديه الرغبة للرفاهية النفسية مما يساعد على التقبل والانسجام مع زملائه.

ويُعتبر الصمود الأكاديمي حالة خاصة من الصمود النفسي، حيث يرتبط بالقدرة على تخطي الأزمات والتحديات والتي تمثل تمهيداً للنمو التعليمي للطلاب، والتعامل الفعّال مع المحن والضغوط في المواقف الأكاديمية (Martin, 2013, 27)، فطلاب الجامعة يواجهون مشكلات متباينة، أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية، إلا أنهم يختلفون في كيفية مواجهتهم للمشكلات.

ويشير أشرف عطية (٢٠١١، ٥٧٧) إلى أن الصمود الأكاديمي أحد المصادر التي تساعد على حماية الطالب من الأحداث الضاغطة والاستمرار في الدراسة بدرجة عالية من الدافعية والإنجاز، حيث يتميز الطلاب ذوي الصمود الأكاديمي بالقدرة على التوافق في الظروف الصعبة والظروف الطارئة التي تُشعر الفرد بالتعاسة، حيث يعمل الصمود على تماسك البنية الداخلية للفرد على المستوى الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي والأكاديمي.

ويتفق معه سعاد قرني، وأحمد عبد الملك (٢٠١٧، ١٨٨) في أن الصمود الأكاديمي من أهم المتغيرات ذات التأثير الإيجابي في المستقبل الأكاديمي للطلاب، حيث يُعزى إليه نجاح طلاب دون غيرهم في تحقيق نتائج إيجابية على المستوى الأكاديمي في مواجهة الضغوط والمشكلات التي تواجههم في الحياة الأكاديمية.

ويكتسب الصمود الأكاديمي والرفاهية النفسية أهمية خاصة لدى الطالبة الجامعية لما لهما من دور في التغلب على المشكلات والصعوبات التي قد تواجهها أثناء دراستها.

وبذلك يتضح أهمية تناول المتغيرات السابقة (الرفاهية النفسية، والصمود الأكاديمي)، ومحاولة فهم طبيعة العلاقة بينهما وأثرها على طالبات الجامعة نظراً لخطورة وحساسية تلك المرحلة والتي يتكون فيها تشكيل شخصية الطالبة ووعيها، وأيضاً تؤثر التحديات والضغوط على أدائها الأكاديمي.

### مشكلة الدراسة:

تتبع مشكلة البحث من أهمية موضوع الرفاهية النفسية الذي أصبح في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات، وظهر خلال العقدين الماضيين عدد من أدوات القياس التي تستهدف قياس هذا المفهوم، والكشف عن طبيعته، وأبعاد العلاقة بينه وبين المفاهيم ذات الصلة. وتمثلت مشكلة الدراسة من خلال تعاملات الباحثة مع الطالبات، حيث منهن من يلجأ الي في الساعات المكتبيه لعرض مشكلتهن ولمعانتهم اكاديميا ومنهم من دخل الامتحان اكثر من مره وأثناء الحديث معهن يتضح أن هناك ظروف وضغوط أثرت عليهم اكاديميا، في حين هناك طالبات متفوقه رغم صعوبة الحياة ومعاناتهم أيضا، مما أثار فضولي لإجراء هذا البحث.

وأيضاً من خلال الإطلاع علي الادبيات العلمية وجدت ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بدراسة علاقة متغيرات الدراسة الحالية ببعضها البعض لدى طالبات الكلية وبصفة خاصة في ظل طبيعة دراستهن وتعاملهن مع الأطفال في هذه المرحلة العمرية، والتي تتطلب ان تتمتع الطالبة المعلمة بالصفات الايجابية وعليه فقد جاءت فكرة الدراسة الحالية والتي تحدت في التساؤل الرئيس التالي:

- ما العلاقة بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟

ويتفرع من التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ما العلاقة بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة في (الرفاهية النفسية- الصمود الأكاديمي)؟
- هل تختلف مستويات كل من (الرفاهية النفسية- الصمود الأكاديمي) لدى كل من طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

### أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:
- العلاقة بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- الفروق بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة في (الرفاهية النفسية- الصمود الأكاديمي).
- مستويات كل من (الرفاهية النفسية- الصمود الأكاديمي) لدى كل من طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

### أهمية الدراسة:

بناءً على ما تقدم فإن الدراسة الحالية تمثل أهمية يمكن تلخيصها في الآتي:

### – الأهمية النظرية:

- تستمد الدراسة أهميتها من أهمية العينة والفئة التي تطبق عليها الدراسة وهم طلاب الجامعة والذين هما شباب المستقبل وأساس المجتمع وبنائه وطريقة للتقدم والازدهار، ويزيدها أهمية تناولها لفئة (طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة).
- توفير إطار نظري ثري لمتغيرات البحث (الرفاهية النفسية- الصمود الأكاديمي) وتوضيح أبعادهم المختلفة باعتبارهم مصطلحات تربوية حديثة، مما يتيح أفقاً لدراسات أخرى في هذا المجال.
- توفير مقاييس نفسية جديدة تثري ميدان الدراسات التربوية والنفسية بدراسة جديدة في هذا المجال الذي لم يحظ- في حدود علم الباحثة- على بحث من هذا النوع يمكن أن يستفيد منه الباحثون في إجراء العديد من البحوث.



## – الأهمية التطبيقية:

- استثمار نتائج طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي في تصميم برامج تربية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد الطالبات نحو أساليب تقوية صمودهم النفسي وصمودهم الأكاديمي وتحقيق الرفاهية النفسية بما يساعدهن في التحمل والتوافق مع متطلبات الحياة
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطالبات اللاتي لا يبدن إدراكاً إيجابياً لضغوط الحياة والتي يمكن التغلب عليها من خلال تقوية ودعم مفهوم الصمود الأكاديمي والرفاهية النفسية لديهن.

## حدود الدراسة:

تم تطبيق الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م.

## الحدود المكانية:

تم تطبيق أدوات الدراسة على طالبات الفرقتين (الثانية والثالثة) بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة، محافظة الدقهلية.

## أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية:

- مقياس الرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة).
- مقياس الصمود الأكاديمي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة).

## مصطلحات الدراسة:

### أولاً: الرفاهية النفسية Psychological Well-Being:

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنه: " السعي للوصول إلى حالة نفسية إيجابية يسودها تقبل الذات والرضا النفسي وتطوير قدرات الفرد و إعطاء معنى للحياة، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، وثّفاً بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة المعلمة في مقياس الرفاهية النفسية المعدّ لذلك "

## ثانياً: الصمود الأكاديمي Academic resilience:

تُعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: " قدرة الطالبة المعلمة على التكيف الإيجابي والمثابرة والإصرار والاستمرار على النجاح في الدراسة رغم ظروف الحياة الصعبة والضاغطة والعوائق التي تواجهه وتعيقه عن مواصلة تحصيله وأهدافه الأكاديمية، ويُقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة المعلمة في مقياس الصمود الأكاديمي المعد لذلك ."

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

### أولاً: الرفاهية النفسية Psychological Well- Being:

انحصر الدور التقليدي لعلم النفس على مدى عقود عديدة على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية، وإهمال خصالها الإيجابية، إذ اهتم علم النفس بإصلاح الأضرار وعلاج الاضطرابات النفسية أكثر من اهتمامه بمساعدة الأفراد في الحياة بشكل منتج، ومسبب للرضا، وتطوير قدراتهم وإمكاناتهم الضرورية للنمو، غير أن هناك توجهاً جديداً أخذاً في اكتساب المزيد من المؤيدين وهو علم النفس الإيجابي، ويرجع الفضل في تأسيسه إلى العالم مارتين سليجمان Martin Seligman في ثمانينيات القرن الماضي، ويركز هذا التوجه على فهم هؤلاء الأفراد الذين يعيشون في سعادة غامرة، وحكمة، ولياقة نفسية، حالهم طيب على المستويين الجسمي والنفسي، ويساعدون الآخرين على اكتساب وتطوير قواهم الشخصية، وهذه القدرات التي تسمح للأفراد بالنمو والازدهار هي نفسها التي تخفف من تأثيرات المشقة، وتمنع كل من المرض النفسي، والجسمي (عبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٩، ١) وفي ضوء هذا الاتجاه وأنصاره، أصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية ليس الإنسان الخالي من المرض، فالأصل هو الصحة، وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركّز على الجوانب الإيجابية في حياته، وبث الأمل، والتفاؤل والسعادة، والرضا والاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين، والصمود النفسي، ... الخ (محمود عكاشة، وعبد العزيز سليم، ٢٠١٠، ٣٥).

تُعتبر الرفاهية النفسية من المطالب التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها في هذه الحياة، فالعيش في هناء وسعادة من الأمور التي تدفع الشخص لمجابهة الصعاب وتحملها والقدرة على التعايش معها.

وترتبط مقومات البقاء بيولوجياً بالسعادة لدى البشر كالعيش في بيئة آمنة وتوفر الماء والخضرة والمناخ المعتدل والسكن كلها مدعاة للارتياح والسعادة ويضاف إليها روابط الاقتران وإقامة علاقات متينة مع جماعات الانتماء كلها تُشعر المرء بالسعادة والرفاهية لارتباطها بتوفير مقومات البقاء والأمن.

وقد اهتم كثير من علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد علاماتها ومظاهرها وعواملها، ونظروا إليها بزاويتين زاوية نفسية وجدانية، وتشمل مشاعر الأمن والطمأنينة والارتياح، وزاوية عقلية معرفية وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا وما يجده وما يحققه من نجاح وما يحصل عليه من مساعدة حتى تسير الأمور وفق ما يتوقع (كمال مرسي، ٢٠٠٠، ٤٠).

ويشار إلى مفهوم الرفاهية النفسية في الدراسات الحديثة بعدة مسميات، منها (الرفاهية النفسية، الرفاهية الإيجابية، الهناء النفسي، الرضا عن الحياة، جودة الحياة، العافية، الإحساس الإيجابي)، وعلى اختلاف المسميات فإن أغلبها يشير إلى الشروط التي تجعل الفرد يتمتع بالسعادة والإيجابية.

### مفهوم الرفاهية النفسية:

تناول باحثون كثيرون تعريف الرفاهية، وركزت التعريفات المبكرة على كون الرفاهية إحساس عام بالسعادة والرضا وحسن الحال، فقد عرّفت منظمة الصحة العالمية (١٩٩٧) الرفاهية بأنها إدراك الفرد وضعه في الحياة في سياق الثقافة واتساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق وعدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وعلاقاته الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة (World Health Organization Group: WHOQOL Group, 1997, 35).

كما رأى العارف بالله الغندور (٢٠٠٦، ٢٠٤) أن الرفاهية تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات،

والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته، وشعوره بالسعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع. وعرف رايف وسينجر (Ryeff & Singer, 2008, 68) الرفاهية النفسية بأنها تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يُرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، كما ترتبط بالإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

وهي حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها قد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل (علاء الدين كفاي، ومايسه النيبال، ٢٠٠٨: ٢٥)

ويُعرفها نيجوفان (Negovan, 2010, 87) بأنها السعي لتحقيق التميز وإدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية.

ويُعرفها سيلفام وبولسوم (Selvam & Poulson, 2012, 404) بأنها سعي وكفاح الفرد نحو تحقيق إمكاناته وغاياته في الحياة، والذي يمكن تيسير تحقيقه عن طريق تراكم الموارد النفسية الإيجابية، إلى جانب ارتباطه بتقييم الأفراد لمدى قدرتهم على توظيف إمكاناتهم والتحكم في حياتهم، وأن ما يفعلونه ذو معنى، وأنهم يمتلكون علاقات إيجابية مع الآخرين.

ويُعرفها (سميرة شند وآخرون، ٢٠١٣، ٦٧٩) بأنها أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية، فهي تحدد علاقات الفرد بذاته من تقبلها وتقديرها والوعي بها، بما يحقق استقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي.

وتُعرف فاطمة حسن (٢٠١٨، ٣٧) الرفاهية النفسية بأنها حالة إيجابية تعكس تمتع الفرد بالرضا عن حياته وعلاقاته بالآخرين مع الشعور بالتفاؤل والثقة بالنفس، والاستقلالية والتطور الشخصي والحياة الهادفة والكفاءة في حل المشكلات

التي تواجهه. وهي نموذج يمثل نظرية حديثة في رفاهية النفس تشمل (المشاعر الإيجابية، الانخراط في المهام، العلاقات الإيجابية المعنى أو الهدف، الإنجازات) كما أن ذلك النموذج يمكن قياسه وبناءه وتنميته (Seligman, 2013, 27)

وتُعرف الباحثة الرفاهية النفسية إجرائياً بأنها السعي للوصول إلى حالة نفسية إيجابية يسودها تقبل الذات والرضا النفسي وتطوير قدرات الفرد و إعطاء معنى للحياة، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، وثُقاس بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة المعلمة في مقياس الرفاهية النفسية المعد لذلك.

### النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

من النظريات المهمة التي استخدمت في تفسير مصطلح الرفاهية النفسية نظرية ريبير (Reber) عن التوازن الديناميكي Dynamic Equilibrium Model والتي تنص على أن الأفراد يميلون إلى العودة إلى خط الأساس من السعادة حتى بعد أحداث الحياة الرئيسة، فمعظم الناس معظم الوقت لديهم رفاهية ذاتية مستقرة إلى حد ما وذلك بسبب مستويات تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاهية الذاتية في حالة توازن ديناميكي.

وقد شرح هيدي وويرينج (Heady & Wearing, 1992) في أبحاثهما كيف يتعامل الناس مع التغيرات في مستوى الرفاهية وكيف تتأثر الرفاهية بقوى خارجية مما يؤدي إلى الانحراف عن التوازن الديناميكي.

وقد أوضح هيدي وويرينج أن هناك فروق بين الناس في مستوى الرفاهية النفسية التي يحققوها حسب المخزون الثابت لدى كل فرد (والمعروف باسم سمات الشخصية المستقرة) ونتيجة لمخزون كل شخص يصبح لديه مستوى متوازن من الرفاهية الذاتية، ويتشكل هذا المخزون من خلال التعامل مع خبرات الحياة المختلفة (المدخلات) التي تعزز الرفاهية الذاتية أو تقلل الشعور بالضيق.

وبناءً على هذه النظرية قدّم دودج وآخرون (Dodge, et al., 2012) تعريف جديد للرفاهية بأنها نقطة التوازن بين موارد الشخص والتحديات التي يواجهها، ففي كل مرة يواجه فيها الشخص تحديات يحاول نظام التحديات والموارد أن يتوازن ويحاول الشخص أن يتكيف بأن يجبر موارده على مواجهة هذه التحديات،

وبالتالي فإن الأشخاص الذين لديهم رفاهية مستقرة هم الذين يمتلكون موارد نفسية واجتماعية وبدنية تمكنهم من مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية والبدنية، وعندما يواجه الأشخاص تحديات أكثر مما يمتلكون من موارد، تنخفض لديهم مستويات الرفاهية والعكس صحيح.

### مداخل دراسة الرفاهية النفسية:

لقد أدى الاهتمام الواسع بالجوانب الإيجابية للصحة النفسية إلى تطوير نماذج عديدة لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية ومؤشراتها، إذ ظهر العديد من النماذج التي تتباين في تفسيرها ورؤيتها لهذا المفهوم، ويوجد مدخلين متميزين للرفاهية، هما:

#### أ) المدخل الذاتي Hedonic:

يُركز هذا المدخل على السعادة والسرور، ويُعرّف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم؛ حيث يقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة، والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية، ووفقاً لهذا المنظور فإنه يتم تحقيق الرفاهية من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة، والأهداف المجزية تماشياً مع القيم الفردية، وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الإيجابي (Lundqvist, 110, 2011). وعلى هذا تشير الرفاهية الذاتية في ضوء هذا المدخل إلى "تقييمات الأفراد المعرفية، والوجدانية لحياتهم" وتشمل مكونات معرفية، ووجدانية، إذ يشير المكون المعرفي إلى رضا الأفراد عن حياتهم عموماً، أما المكون الوجداني فيشير إلى تكرار الخبرات والانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الأفراد (Burrus, et al., 2012, 2).

وتشير كارول ريف وآخرون (Ryff, C., et al., 2004) إلى أن بحث الإنسان عن الشعور باللذة قديم ومتأصل ومتجذر في النفس الإنسانية، فبحثه عن السعادة والسرور والرضا انبثق حتى في الكتابات اليونانية القديمة أمثال ابيقروس Epicurus بالإضافة إلى الفلسفات اللاحقة ل هوبز وبييتام Hobbes and Bentham، وفي العصر الحالي يهتم علم نفس اللذة بالدراسة العلمية لما يحققه لنا الشعور بالسرور ويجنبنا الشعور بعدم السرور.

## ب) المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات Eudoimonic:

يركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ أهداف حياتية ذات معنى واضح، وأول مَنْ كتب عن فلسفة السعادة أرسطو واعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية، ويُعرّف الرفاهية بأنها توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات. (Negovan, 2010, 86)

ويشير هذا المنحى إلى أن الرفاهية متميزة عن السرور والسعادة بحد ذاتها، فالأهداف البشرية والقيم التي تزيد من الوجدان الإيجابي لا يتم النظر لها على أنها مفيدة بالضرورة لنمو الأفراد وتطورهم، وبدلاً من تعريف الرفاهية على أنها الحصول على السعادة في المقام الأول، فإن هذا المنحى يهتم بأنشطة الأفراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير، وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تماشي القيم الهامة، والارتباط المتجذر في الذات (Lundqvist, 2011, 110)، وعلى هذا ترتبط الرفاهية في ضوء هذا المدخل بتطور وإدراك ذات الفرد، وتشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن (Ryff & Singer, 2008, 14).

### أبعاد الرفاهية النفسية:

قدّمت رايف (Ryff, 1995) نموذج للرفاهية النفسية ينطلق من أن مفهوم الصحة النفسية ليس مجرد الخلو من المرض، وإنما يتضمن سمات إيجابية، ووفقاً للتصور الذي قدّمه رايف تتضمن الرفاهية النفسية ست أبعاد هي (الاستقلالية، تقبل الذات، الهدف في الحياة، العلاقات الإيجابية بالآخرين، التمكن من البيئة، والنضج الشخصي).

ويُعد النموذج الذي قدّمته رايف إطاراً نظرياً متكاملاً للرفاهية النفسية يستند على العديد من المفاهيم النظرية مثل مفهوم تحقيق الذات لماسلو والوظائف الشخصية الكاملة لروجرز، والفردية لجونج، ومفهوم النضج لألبورت، والمراحل النفسية لأريكسون، ومن أبرز المفاهيم الحديثة لهذا الإطار مفهوم التميز الذاتي لنيوجارتن، (منال عبد النعيم، ٢٠١٤، ٢٤)، وفيما يلي شرح لهذه الأبعاد:

### الاستقلالية Autonomy:

هي تقرير المصير والاستقلال الذاتي، فيكون الفرد قادراً على مقاومة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق معينة؛ وينظم سلوكه من داخله، ويقيم ذاته بمعايير الشخصية (Ryff, 1995, 101).

والدرجة المرتفعة تعني أن الفرد له حق تقرير مصيره، وقادر على مقاومة الضغوط الاجتماعية وعلى التفكير والتصرف بطرق مستقلة، وينظم السلوك من الداخل، ولديه القدرة على التقييم الذاتي حسب المعايير الشخصية. أمّا الدرجة المنخفضة منه فتعني أن يشعر الفرد بالقلق إزاء توقعات وتقييمات الآخرين، ويعتمد على أحكام الآخرين لاتخاذ قرارات مهمة، كما يتوافق مع الضغوط الاجتماعية في التفكير والتصرف بطرق معينة.

### **العلاقات الإيجابية بالآخرين :Positive Relations with Others**

تعد العلاقات الشخصية الإيجابية سمة أساسية لحياة جيدة. والدرجة المرتفعة منها تعني القدرة على تكوين علاقات دافئة مرضية وعلاقات ثقة مع الآخرين، والقدرة على التعاطف القوي والمحبة والألفة مع الآخرين وفهم العلاقات الإنسانية. أمّا الدرجة المنخفضة منها فتعني أن الفرد لديه قليل من المقربين، وعلاقات ثقة مع الآخرين محدودة، كما يجد صعوبة في تكوين علاقات دافئة ومنفتحة ويشعر بالقلق إزاء الآخرين، وقد جرب العزلة والإحباط في العلاقات بين الأشخاص، وهو ليس على استعداد لتقديم تنازلات للحفاظ على علاقات مهمة مع الآخرين.

### **تقبُّل الذات :Self Acceptance**

وهو النظرة الإيجابية إلى الذات، والوعي العميق بإيجابياتنا وسلبياتنا وتكامل الإثنين فيما أسماه يونج بالفرد وإريكسون بتكامل الأنا حيث يتصالح المرء مع إيجابياته وسلبياته (انتصاراته وخيباته في الحياة)،

ويشير علاء كفاقي (١٩٩٠، ٢٧) إلى أن تقبُّل الفرد لذاته يعني أن يتقبلها بإيجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها أو يكرهها لأن رفض الذات أو كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبُّل الآخرين تقبُّلاً حقيقياً، وتقبُّل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات بل أن هذا التقبل لا يمنع نقد الفرد لذاته ومحاسبتها وأن يقيم سلوكه باستمرار إلى أن يصل لحالة من تطوير الذات، فهو يحاول تحسينها



وتطويرها، ويحدث هذا التحسين والتطوير بتأكيد جوانب القوة ومحاولة التغلب على النقص ومناطق الضعف والتخلص من العيوب والتقليل من آثارها على الأقل، فتقبل الذات بداية لتحسينها لأن مَنْ يرفض ذاته لن يحاول تطويرها.

والدرجة العالية منه تعني أن الفرد يمتلك موقفاً إيجابياً تجاه الذات؛ ويُقبل جوانب متعددة من النفس، بما في ذلك الصفات الجيدة والسيئة، ويشعر برضا عن الحياة في الماضي. أما الدرجة المنخفضة منه فتعني إحساس الفرد أنه غير راضٍ عن نفسه، وشعوره بخيبة أمل تجاه ما حدث في الماضي، وعدم الرضا عن بعض الصفات الشخصية، ويود أن يكون مختلفاً عما هو أو هي عليه.

### الهدف من الحياة Purpose in Life:

وهي القدرة على إعطاء معنى وتوجّه لحياتنا وتجربتنا وعلى خلق أهداف والسعي في سبيلها، وهي وثيقة الصلة بالقدرة على مجابهة المحن (مصطفى حجازي، ٢٠١٢، ٢٨٥).

الدرجة المرتفعة تشير إلى أن الفرد لديه أهداف في الحياة ويستطيع توجيه الآخرين، ويشعر أن هناك معنى للحياة في الماضي، ويؤمن بالمعتقدات التي تعطي للحياة معنى، وله أهداف وغايات للعيش. أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى افتقار الفرد إلى الشعور بمعنى الحياة، أو أن لديه عدد قليل من الأهداف، أو أهداف تنفقر إلى التوجيه الصحيح، ولا يرى قيمة أو معنى من الحياة الماضية، ولا يوجد لديه التوقعات أو المعتقدات التي تعطي معنى للحياة.

### النضج الشخصي Personal Growth:

والتي تنطوي على عملية تطوير لإمكانات الفرد بشكل مستمر، والانفتاح على الخبرات ومواجهة تحديات جديدة في فترات مختلفة من حياته (Ryff & Singer, 2008, 21)

الدرجة المرتفعة منه تعني أن الفرد لديه شعور بالتطوير المستمر، وينظر لذاته بأنها تنمو وتتوسع ومفتوحة لتجارب جديدة، كما يرى تحسناً في النفس والسلوك على مر الزمن، وقادر على تغيير الاتجاه مما يعكس معرفة الذات وزيادة فعاليتها. وقد أوضح الباحثون في المجال أن الرفاهية النفسية تنطور من خلال مجموعة من

المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة بالإضافة إلى أنها تزيد مع العمر والتعليم (Edwards, et al., 2005, 77) وعلاوة على ذلك، بيّنت العديد من البحوث أن الرفاهية النفسية قد ارتبطت مع العديد من الخصائص الإيجابية في الأدبيات، كالتفاؤل، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والسعادة، والتعاطف، والتوافق البيئي للأفراد (Acun-Kapikiran, 2011, 1141).

وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الرفاهية النفسية والعديد من المتغيرات منها:

- **المهارات الاجتماعية:** ومما يؤيد ذلك دراسة سيرجين وتابلور (Sergin, C. & Taylor, M., 2007) والتي هدفت إلى كشف العلاقة بين الرفاهية النفسية والمهارات الاجتماعية، وتكونت العينة من (٧٠٣) راشداً من الجنسين بأعمار تتراوح ما بين (١٨-٨٧) عاماً، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المهارات الاجتماعية والعلاقات الإيجابية بالآخرين ومقياس الرجاء ومقياس السعادة في الحياة ومقياس جودة الحياة ومقياس الرفاهية النفسية، وأسفرت النتائج عن ارتباط المهارات الاجتماعية بكلا الرفاهية النفسية والعلاقات الإيجابية بالآخرين، أي أن العلاقات الإيجابية بالآخرين يمكن اعتبارها متغير وسيط بين المهارات الاجتماعية وبين أبعاد الرفاهية النفسية.

- **الهوية الثقافية والذات الجماعي:** ومما يؤيد ذلك دراسة طه ربيع (٢٠٠٨) قام الباحث بدراسة العلاقة بين الهوية الثقافية والرفاهية النفسية وتقدير الذات الجماعي لدى عينة من الطلاب الدارسين باللغة العربية والطلاب الدارسين باللغة الأجنبية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٥) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية، وشملت أدوات الدراسة على مقياس تقدير الذات الجماعي ومقياس الهوية الثقافية من إعداد الباحث، ومقياس الرفاهية النفسية لكارول ريف من تعريب الباحث، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية وكلا من مقياس تقدير الذات الجماعي ومقياس الهوية الثقافية.

- **أساليب المواجهة والتقييم الذاتي للصحة النفسية:** ومما يؤيد ذلك دراسة ماندويلا زامبيانشي (Zambianchi, M, et al., 2009) هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين الرفاهية النفسية لكارول ريف وأساليب المواجهة والتقييم الذاتي للصحة النفسية، وكيف تؤثر العوامل الديموغرافية الآتية (العمر والنوع ومستوى التعليم وبنية الأسرة) على الرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٥) فرداً (٥٥ ذكور، ٨٠ إناث) تتراوح أعمارهم بين (٣٠-٤٠) عاماً، وشملت أدوات الدراسة مقياس الرفاهية النفسية لكارول ريف ١٩٨٥، وتقارير التقييم الذاتي للصحة النفسية والجسمية، وتوصلت الدراسة إلى أن الرفاهية النفسية يمكن التنبؤ بها من خلال الصحة النفسية المدركة والعمر وبنية الأسرة وأساليب المواجهة.
- **غياب الرفاهية النفسية والإصابة بالاكتئاب:** ومما يؤيد ذلك دراسة أليكس وود وستيفن جيزف (Wood, A. & Joseph, S., 2010) حيث قام الباحثان بدراسة غياب الرفاهية النفسية كأحد عوامل المخاطرة للإصابة بالاكتئاب، وذلك باستخدام نموذج كارول ريف للرفاهية النفسية، وبلغت عينة الدراسة (٥٥٦٦) فرداً من الجنسين ممن تتراوح أعمارهم بين (٥١-٥٦) عاماً، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الرفاهية النفسية لكارول ريف، ومقياس الاكتئاب Ces. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الأشخاص ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس الرفاهية النفسية يتعرضون لخطر الإصابة بالاكتئاب بمعدل (٧) مرات مقارنة بالأشخاص ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس الرفاهية النفسية، أي أن هناك علاقة عكسية بين الرفاهية النفسية وبين الاكتئاب.
- **قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي:** ومما يؤيد ذلك دراسة عادل المنشاوي (٢٠١١) حيث قام ببحث العلاقة بين الرفاهية النفسية وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية، وتحديد مدى الإسهام النسبي للمتغيرات السابقة في تشكيل الرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالب وطالبة بمتوسط عمري (١٥.٦٥) عاماً، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الرفاهية النفسية ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث، ومقياس القلق الاجتماعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة ودالة

إحصائياً بين الرفاهية النفسية وكلاً من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي، كما أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الرفاهية النفسية والتحصيل الدراسي.

- **الذكاء الانفعالي والتفاؤل:** ومما يؤيد ذلك دراسة فتون خرنوب (٢٠١٦) التي هدفت إلى كشف العلاقة بين الرفاهية النفسية ومكوناتها وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، ومن ثم تحديد مدى مساهمة كليهما في التنبؤ بالرفاهية النفسية وتحديد الفروق لدى الجنسين لطلبة الجامعة، تم استخدام المنهج الوصفي وشملت العينة (١٤٧) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً، وتم تطبيق مقياس ريف للرفاهية النفسية ومقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل لماير، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين كل من الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية، بينما لم يكن هناك أثر لمتغير الجنس سواء في الرفاهية النفسية أو الذكاء الانفعالي أو التفاؤل.

يتضح من الدراسات السابقة أن الرفاهية النفسية تؤثر على العديد من المتغيرات؛ حيث كلما زادت الرفاهية النفسية كلما:

- زادت المهارات الاجتماعية: كما في دراسة سيرجين وتايلور (Sergin, C. & Taylor, M., 2007).
- زادت الهوية الثقافية وتقدير الذات الجماعي: كما في دراسة طه ربيع (٢٠٠٨)
- زادت أساليب المواجهة والتقييم الذاتي للصحة النفسية: كما في دراسة ماندويلا زامبيانشي (Zambianchi, M, et al., 2009)
- قلت الإصابة بالاكتئاب: كما في دراسة أليكس وود وستيفن جيزف (Wood, A. ) (& Joseph, S., 2010)
- قل قلق المستقبل والقلق الاجتماعي وزاد التحصيل الدراسي: كما في دراسة عادل المنشاوي (٢٠١١)
- زاد الذكاء الانفعالي والتفاؤل: كما في دراسة فتون خرنوب (٢٠١٦).

## ثانياً: الصمود الأكاديمي Academic resilience:

الشباب هم أمل المجتمع لتحقيق التقدم، وهم وسيلته للوصول إلى الرقي؛ لذا اهتمت المجتمعات على اختلاف درجات تقدمها، بالشباب وأعطتهم أهمية كبيرة، وبنات بناء الشاب أولى دعائم بناء المؤسسة خاصة في هذه المرحلة التي يتفتح فيها عقله، وتتفجر مواهبه، ويصبح تفكيره أكثر تجريداً، فترسم أمام ذهنه كثير من الأسئلة عن الحياة والمجتمع بالشكل الذي يدعو إلى استثمار هذه الطاقات الفعالة في التحليق بهم إلى الآفاق الرحبة تجاه الإبداع والتميز في مجالات الحياة المختلفة. ويُعد طلاب الجامعة إحدى فئات الشباب الذين يقع على عاتقهم الجانب الأكبر من تقدم المجتمع، فالاهتمام بهم يُعد أمراً حتمياً خاصة في هذه المرحلة العمرية، التي تتسم بالضغوط الدراسية المختلفة والافتقار - في بعض الأحيان - إلى المساندة الاجتماعية.

ويعاني طلاب الجامعة من العديد من المشكلات، أمثال: المشكلات الدراسية، والمشكلات الانفعالية، والمشكلات الأسرية، والمشكلات العصابية وغيرها من المشكلات التي تعوق حياته العلمية والعملية، ورغم هذه المشكلات نجده في حاجة مُلحة لتحقيق مستوى مرتفع من الإنجاز الأكاديمي؛ لتعزيز ثقته بذاته، وتحقيق هويته العلمية التي تناسب مرحلته الجامعية، ومن جهة أخرى للشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، ومع زيادة الضغوط الأكاديمية التي تواجهه، يتحتم عليه التركيز على نقاط القوة لديه للوصول إلى الصمود النفسي المنشود (Mwangi, et al., 2015, 1).

ويُعد الصمود النفسي Psychological Resilience من المفاهيم الحديثة نسبياً، التي حظيت باهتمام عدد من الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي؛ حيث يشير إلى التوافق الإيجابي للفرد رغم الضغوط والعوائق التي قد تقابله (Snape & Miller, 2008, 218)، كما أنه يقوم بالعديد من المهام المختلفة بالنسبة للطلاب الجامعي، فهو يساعده على الحفاظ على هدوئه عند التعرض للمواقف الدراسية الضاغطة، كما يساعده على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط، وبالتالي التعافي السريع؛ حتى لا يؤثر على الإنجاز الدراسي له، ومن ثم يُعد الصمود أحد عوامل الشخصية التي تنمي الشعور بالرفاهية والرضا لدى الأفراد على

الرغم من تواجد بعض الصعوبات والمشكلات والضغوط المختلفة، إذ يُشكّل الصمود المشاعر الإيجابية التي تُمكن الفرد من التعامل مع الضغوط والسيطرة عليها.

### مفهوم الصمود النفسي Psychological Resilience:

يُنظر للصمود النفسي على أنه عملية الإنشاء، والرجوع للتغلب على المحن والشدائد، دون جلب النتائج السلبية (Hunter, 2001, 172)، فالصمود النفسي يمثل تفاعلابين عوامل المخاطرة، والمصادر الوقائية، فالأفراد الذين لديهم نتائج جيدة أو مرغوبة في مواجهة الخطر الشديد، يوصفون بكونهم أفراداً صامدين (Rew & Horner, 2003, 379)، وبناءً على ذلك، فإن الفرد الذي يتميز بالصمود يتصف أيضاً بالمرونة التي لا تجعله يقف صلباً أمام المحن التي يتعرض لها، بحيث يفسح لها - بعد مواجهته لها - طريقاً تمر من خلاله، حتى ينظر إلى الأمام، دون الوقوع تحت التأثير السلبي لهذه المحن، فالأفراد الصامدون يتصفون بخاصيتين أساسيتين: المواجهة، والمرونة.

وفي هذا السياق يُعرّف سناب وميلر (Snape & Miller, 2008, 224) الصمود النفسي بأنه ظاهرة وعملية تعكس التكيف الإيجابي رغم خبرات المحنة، ويوجد في هذا السياق متغيران أساسيان هما: التعرض للمحنة، أو التهديد الشديد، وتحقيق التكيف الإيجابي رغم المحنة أو التهديد.

وعرض والد وآخرون (Wald et al., 2006, 11) ملخصاً لتعريفات الصمود

على النحو التالي:

- هو القدرة البشرية على التكيف في مواجهة الصدمة والمحنة والصعوبة والضغوط النفسية الشديدة في الحياة الحالية.
- هو القدرة على الشفاء أو الارتداد مرة أخرى إلى حالة التوافق، حيث أن كلمة الصمود مشتقة من الكلمة اللاتينية Alire (يقفز أو يشب) و Resalie (يقفز إلى الخلف أو يرتد مرة أخرى إلى ما كان عليه).
- يتميز الصمود النفسي بالقدرة على الارتداد من الخبرات الانفعالية السلبية، وبالتكيف المرن مع المطالب المتغيرة للخبرات الضاغطة نفسياً.

• الصمود عملية ديناميكية، حيث يُظهر الأفراد تكيفاً إيجابياً رغم خبرات المحنة أو الصدمة.

• يجسد الصمود الصفات الشخصية التي تُمكن الفرد من الازدهار في مواجهة المحنة. والصمود خاصية متعددة الأبعاد تتنوع حسب السياق، والوقت، والعمر، والجنس، والأصل الثقافي، وأيضاً دخل الفرد الذي يتعرض لظروف الحياة المختلفة.

• يشير الصمود إلى بعض ظواهر تتميز بنتائج جيدة رغم التهديدات الخطيرة التي تواجه تكيف الفرد ونموه.

وقد اتجه ميشيل وبيدجون (Michelle & Pidgeon, 2013) إلى أن الصمود هو قدرة الفرد على التعافي من الأحداث المؤلمة والصعبة مع زيادة المعرفة بالمواجهة التكيفية مع مواقف صعبة مشابهة في المستقبل، ويستند هذا التعريف على نظرية الصمود التي تنص على أن القدرة على الصمود تتكون من القوى اللازمة لاجتياز أحداث الحياة المتغيرة والضاغطة بنجاح في إطار " قانون الاضطراب وإعادة التكامل"، والذي يشير إلى أن الألم والشعور بالضيق الناتج عن التغيير هو في الواقع جزء ضروري من التعلّم للتعامل مع الأحداث الضاغطة، و"الاضطراب" هو تجربة مؤلمة تُخرج الفرد من حالة التوازن، لذا يلجأ الأفراد إلى البحث بداخلهم والتكيف لمواجهة التحدي الجديد، وتفترض النظرية أن التحديات المؤقتة بمثابة فرص جيدة للتعامل مع الآلام الماضية واكتشاف آليات جديدة للمواجهة، وبشكل عام فهي إعادة تنظيم رؤية الفرد للحياة، وتُسمى هذه العملية "إعادة التكامل" والتي تتضمن إعادة تشكيل رؤية الفرد لذاته وللآخرين، وعند حدوث الاضطراب، يحاول الأفراد إعادة بناء حياتهم وتوازنهم من خلال حل المشكلات والنظر للموقف بزوايا مختلفة، وهنا تعتمد قدرة الأفراد على إعادة التوازن على السمات والخصائص النفسية التي يمتلكونها وليس على الموقف فحسب.

لقد زاد الاهتمام بدراسة الصمود في بيئات ومواقف الحياة المختلفة، ولعل من أهمها ما درس في السياق التعليمي، وهو ما يُطلق عليه الصمود الأكاديمي Academic Resilience، فإذا كان الصمود هو القدرة على البقاء والاستمرار رغم ظروف الحياة الصعبة، فإن الصمود الأكاديمي يفسر السبب في ارتفاع الأداء

الأكاديمي لبعض الطلاب دون غيرهم، وتحقيق النجاح الأكاديمي رغم تعرضهم لمواقف سلبية، ويهتم بدراسة نجاح الطلبة الجامعيين على الرغم من العقبات والمخاطر التي تواجه بعضهم، مثل: سوء المعاملة والصدمات النفسية، والضغط الأكاديمية.

### مفهوم الصمود الأكاديمي Academic Resilience:

يُعد الصمود الأكاديمي من المصطلحات الحديثة نسبياً والتي زاد الاهتمام بها مؤخراً؛ نظراً لارتباطه بمجال علم النفس الإيجابي، وأهميته الواضحة بالنسبة للطلاب، فالطالب ذو الصمود الأكاديمي المرتفع يتميز بالقدرة على التوافق والتكيف مع الضغوطات والأعباء الأكاديمية، ويرتفع لديه الدافع للنجاح والإنجاز (عبد المحسن المغازي، ٢٠١٧، ٩٣٣)

يُعرفه مارتن (Martin, 2012, 35) بأنه القدرة على التعامل مع التحديات والمحن في السياقات التعليمية.

وتعرفه هارينجتون (Harrington, 2013, 67) بأنه القدرة على المثابرة بالرغم من الخبرات الأكاديمية السلبية.

ويُعرفه عادل المنشاوي (٢٠١٦، ٣٦) بأنه قدرة لدى المتعلم تساعد في التغلب على المشكلات التي تواجهه في بيئة التعلم من أجل تحقيق النجاح الدراسي، رغم التحديات والشعاب التي تعترضه في مواقف التعليم المختلفة.

كما يُعرف كل من كور وسينج (Kaur & Singh, 2016, 59) الصمود الأكاديمي على أنه القدرة على الازدهار أو النجاح الأكاديمي على الرغم من الشدائد التي يواجهها الفرد.

ويُعرف لي (Li, 2017, 34) الصمود الأكاديمي بأنه القدرة على التعامل بفعالية مع النكسات، والإجهاد والضغط في الأوساط الأكاديمية.

ويُعرفه شوارتز (Schwartz, 2018, 99) بأنه القدرة على التكيف ومقاومة الإجهاد، ومواصلة النجاح في أوقات الشدة، والتعافي والحفاظ على الهدوء أثناء مواجهة الصعوبات وحلّ المشكلات.



كما عرّفه سابير وآخرون (Sabir, et al., 2018, 55) بأنه القدرة على التعامل بنجاح مع المواقف والظروف العصبية والأحداث الصادمة.

وتُعرّفه الباحثة بأنه: " قدرة الطالبة المعلمة على التكيف الإيجابي والمثابرة والإصرار والاستمرار على النجاح في الدراسة رغم ظروف الحياة الصعبة والضاغطة والعوائق التي تواجهه وتعيقه عن مواصلة تحصيله وأهدافه الأكاديمية، ويُقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة المعلمة في مقياس الصمود الأكاديمي المُعد لذلك ".

### العوامل المؤثرة في الصمود الأكاديمي:

توجد العديد من العوامل التي تؤثر في قدرة الطالب على الصمود ومواجهة الأحداث الأكاديمية الضاغطة، وتنقسم حسب الأدبيات والدراسات إلى التقسيمات التالية:

(١) يقسمها سناب وميلر (Snape & Miller, 2008, 261) إلى عوامل تساعد الفرد على الصمود النفسي، وعوامل أخرى تعوق صموده، وهي عوامل تتعلق بكل من الفرد، والأسرة التي يعيش فيها، والمجتمع الأكبر أو البيئة المحيطة به، وهي جميعها عوامل داعمة للتعامل بفعالية أثناء تعرض الفرد للمحن عبر سياق حياته، مما يساعده على الصمود في وجه تلك المحن، أو عوامل تحد من فرص الفرد للصمود النفسي أثناء تعرضه لتلك المحن، وهذه العوامل موضحة في الجدولين التاليين:

جدول (١)

العوامل الداعمة لصمود الفرد

الفرد	الأسرة	البيئة
نشط ودمث الخلق.	آباء محبوبون ومساندون	أسرة ممتدة داعمة.
نسبة ذكاء أعلى.	علاقات جيدة بين الوالد والطفل.	خبرات مدرسية ناجحة.
المهارات الاجتماعية.	التناغم الوالدي.	شبكات الصداقة.
الوعي الشخصي.	دور اجتماعي فعال.	دور اجتماعي قيم (مثال العمل التطوعي، ومساعدة الجيران).
مشاركة المشاعر الوجدانية.	صداقة وثيقة مع أحد الوالدين.	صداقة وثيقة مع مرشد تعليمي
المرح.		عضو في جمعية دينية وإيمانية
الجاذبية.		

## جدول (٢)

العوامل المعيقة لصمود الفرد

الفرد	الأسرة	البيئة
صعوبة التعلم.	مستوى مرتفع من الصراع الوالدي.	الفقر والمستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض.
العوامل الوراثية.	انفصال الوالدين.	التشرد.
التأخر في النمو.	نقص الإرشاد الأسري.	التمييز العنصري.
المزاج الصعب.	العداء بين الوالد والطفل.	الأزمات التي لا يتم التنبؤ بها، والتي لا يمكن السيطرة عليها
مشكلات التواصل.	سوء المعاملة.	
المرض المزمن.	الاضطراب النفسي الوالدي.	
الأداء التعليمي الضعيف.	إدمان الآباء للكحوليات أو المخدرات.	
تقديرات الذات المنخفض.		

مجلة الطفولة والتربية - العدد الثاني والأربعون - السنة الثانية عشرة - أبريل ٢٠٢٠

(٢) صنفها كابيكيران (69, 2012, Kapikiran) إلى عوامل شخصية وعوامل بيئية:

- تتمثل العوامل الشخصية في:
- التقويم الإيجابي للذات الأكاديمية.
- الشعور بالقدرة على التحكم في النجاح والفشل.
- الثقة في القدرات المعرفية.
- التحصيل الأكاديمي المرتفع.
- بينما تقتصر العوامل البيئية على وجود شبكة داعمة من الأفراد المقربين مثل الأصدقاء وأفراد الأسرة.

(٣) حددها محمد عبد الرازق (٢٠١٢، ٣٧) في عوامل داخل الفرد، تتمثل في:

- البحث عن المعنى وهو يتضح في أساليب المواجهة المعرفية.
- مستويات الكفاءة الذاتية والاجتماعية.
- الإحساس بالضبط.
- تراكم الخبرات.
- مواجهة التحديات.

وعوامل خاصة بالأسرة تتمثل في:

• الوضع الاقتصادي والاجتماعي.

• أساليب التنشئة الأسرية.

• القيم والمبادئ الأسرية.

وأخيراً عوامل بيئية مجتمعية تتمثل في:

• الفرص والتهديدات التي تتضح في تأثير المؤسسة التعليمية والجيران والأصدقاء.

• درجة المساندة الاجتماعية.

٤) لخصها هارينتون (Harrington, 2013, 46) في عوامل تدعم قدرة

الفرد على الصمود مثل: الثقة بالنفس، التفاؤل، الرغبة في المخاطرة، الاستعداد للتعلم من الأخطاء، شبكة علاقات قوية سواء من داخل الجامعة أو خارجها.

ويشير جروس (Gross, 2016, 40) إلى عدد من المكونات التي تسهم في

تنمية مهارات الصمود الأكاديمي، تتمثل في:

• إدراك الطلاب لأهمية الدراسة بالجامعة.

• الثقة الأكاديمية والقدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والإحساس بالهناء.

### الدافعية الداخلية:

### خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي:

إن الأفراد القادرون على التكيف بشكل جيد مع مسئوليات الحياة والعقبات والصعوبات التي تواجههم، هم أكثر صموداً من غيرهم، حيث يستخدمون استراتيجيات مواجهة فعالة عند التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة ولديهم بعض السمات الشخصية التي تساعدهم على ذلك (Benda & Chowdhry, 2017, 105).

ويوضح بروكس وجولدستاين (Brooks & Goldstie, 2004, 46) أن

هناك مكونات أساسية للصمود، وهي:

• **التعاطف:** والذي يمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار

الآخرين مما يسهل التواصل والتعاون واحترام الآخرين.

• **التواصل:** حيث يمكن تواصل الفرد من خلال التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح،

وأن يكون قادراً على تحديد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل ما يواجهه من مشكلات.

• **التقبل:** ويتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين وذلك عن طريق تحديد افتراضات وأهداف ودافعية وفهم الفرد لمشاعره وتعبيره عنها بصورة سليمة وتحديد لجوانب القوة والفاعلية في شخصيته مما يساعده على استخدامها الاستخدام الأمثل. في حين أشار كاسيدي (8, 2016, Cassidy) إلى ثلاثة مكونات للصمود الأكاديمي، وهي:

• **المثابرة:** وهي العمل الشاق والمحاولة أكثر من مرة والاستمرار رغم الشدائد وعدم التخلي عن الهدف، وعدم الاستسلام، والتمسك والإصرار على تحقيق الخطط والأهداف، والاستفادة من ردود الفعل والتغذية الراجعة من أجل حل المشكلة والتخلص من الشدائد ومواجهة التحديات وتحسين الوضع من أجل النجاح، فالمثابرة هي الاستعداد لمواصلة الجهد ومواصلة الانضباط الذاتي والسيطرة والتماسك الشخصية.

• **التأمل والتكيف** لطلب المساعدة: وهو التفكير في نقاط الضعف والقوة وتغيير طريقة الدراسة والتعلم وطلب المساعدة والدعم والتشجيع ومراقبة الجهد والإنجازات.

• **التأثير السلبي والاستجابات الانفعالية:** ويتضمن عدم اليأس وعدم قبول التأثيرات السلبية والاستجابات العاطفية.

وقد لخصت بعض الدراسات مثل دراسة (أشرف عطية، ٢٠١١)، (Novotny, 2011)، (سري رشدي، ٢٠١٧)، (عبد المحسن المغازي، ٢٠١٧) خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي في النقاط التالية:

• القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، ومهاراتهم الاجتماعية والتواصلية جيدة.

- القدرة على توظيف استراتيجيات مواجهة الضغوط للتكيف مع المواقف الضاغطة.
- يمتلكون أساليب ملائمة لمواجهة الضغوط، وحلّ المشكلات.
- لديهم مستوى مرتفع من الصحة النفسية والذهنية وتقدير وفاعلية الذات.
- يتسمون بالتفاؤل والانفعال الإيجابي والمرونة الفكرية، وتقبّل المشاعر السلبية.
- يتسمون بالمثابرة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، وانخفاض القلق.
- منظمون ذاتياً ومحبين للدراسة، وتحصيلهم الأكاديمي مرتفع.

- يتسمون بالاستبصار والاستقلالية، والإبداع، وروح الدعابة، والمبادأة، والقيم الإيجابية.
- هم أكثر صلابة ومقاومة للضغوط الأكاديمية وتحمل أعباء الدراسة.
- لديهم القدرة على وضع أهداف مناسبة ويسعون لتحقيقها.
- قادرون على التعامل مع الخبرات السلبية بشكل إيجابي، ويتعاملون بطرق جيدة مع المخاطر.

### أبعاد الصمود الأكاديمي:

لقد تباينت الأبعاد المكونة للصمود الأكاديمي بتباين وجهات النظر للباحثين، كالتالي:

أوضحت دراسة مارتن ومارش (Martin & March, 2006, 270) أن هناك خمسة عوامل تتنبأ بالصمود الأكاديمي هي: الفعالية الذاتية، والضبط، والتخطيط، والقلق المنخفض، والمثابرة. ويتنبأ الصمود الأكاديمي بثلاث نتائج تعليمية ونفسية، هي: الاستمتاع بالمدرسة، والمشاركة في الفصل، وتقدير الذات المرتفع، بالإضافة إلى عوامل الدافعية والمشاركة التي تمثل أساس الصمود الأكاديمي. ووفق مقياس (محمد زهران، سناء زهران، ٢٠١٣)، قد تحددت أبعاد الصمود الأكاديمي في خمسة أبعاد هي: مركز الضبط - التخطيط للمستقبل - المثابرة - الفاعلية الذاتية - القلق.

ويرى كي وبيدجون (Keye, Pidgeon, 2013, 1) أن الصمود يتضمن أربعة مكونات، هي: التوجه نحو الهدف، والفاعلية الذاتية، والمثابرة الأكاديمية، والثقة بالنفس، وهي تُعد من المكونات التي تدعم الصحة النفسية لدى الأفراد.

كما يرى كاسيدي (Cassidy, 2016, 32) أن الصمود الأكاديمي مفهوم متعدد الأبعاد يتكون من جوانب معرفية ووجدانية وسلوكية يعكس قدرة الفرد على التعامل مع المحن والتحديات في المواقف الأكاديمية، ويتضمن ثلاثة أبعاد، هي:

- **الدأب:** ويتضمن العمل الحاد والمحاولة وعدم الاستسلام، والتمسك بالخطط والأهداف، وتقبل التغذية الراجعة والاستفادة منها، وتصور حلول المشكلات، والتعامل مع المحن كفرص لتخطي التحديات وتحسين الأداء.
  - **رد الفعل وطلب المساعدة التكيفي:** ويشير إلى تأمل مواطن القوة والضعف وتعديل أساليب الدراسة وطلب المساعدة والدعم والتشجيع، ومراقبة الجهد والإنجاز، وإدارة المكافآت والعقوبات.
  - **الوجدان السالب والاستجابة الانفعالية السالبة:** ويتضمن القلق والتشاؤم واليأس في مقابل تجنب الاستجابات الانفعالية السالبة والتفاؤل.
- ووفق مقياس (سري رشدي، ٢٠١٧)، فقد اشتمل على أربعة أبعاد، هي:
- مركز الضبط- التخطيط للمستقبل- المثابرة- والفاعلية الذاتية.
- وأخيراً تضمن مقياس (كمال عطية، ٢٠١٧) ثلاثة عوامل، هي: الكفاءة الشخصية والسلوكية- رد الفعل الذاتي القائم على التغذية الراجعة- وال ضبط الانفعالي.
- ومن خلال الاطلاع على الدراسات والمقاييس التي تناولت الصمود الأكاديمي، فقد حددت الباحثة مجموعة أبعاد للصمود الأكاديمي وفقاً لطبيعة الدراسة الحالية وعينتها، تشعبت إلى أربعة أبعاد، هي كالتالي:
- (١) **الفاعلية الذاتية:** وهي تعني الثقة والاعتقاد لدى الطالب في قدرته على الإنجاز في مجال أو مهمة معينة، وهي أحكام معرفية للقدرة معتمدة على محك الإتيان (Trpcevska, 2017, 25).
- (٢) **المثابرة الأكاديمية:** وتُعرف بأنها العمل الشاق والمحاولة أكثر من مرة، وعدم التخلي عن الهدف، والإصرار على تحقيق الخطط والأهداف، والاستفادة من ردود الفعل من أجل حل المشكلة، والتخلص من الشدائد، ومواجهة التحديات، وتحسين الوضع من أجل النجاح (Cassidy, 2016, 33).
- (٣) **التوجه نحو الهدف:** هو نظرة مستقبلية يسعى الطالب إليها، وتتطلب مزيداً من الجهد لتحقيقها، فضلاً عن المهام التي يسعى لإنجازها (رافع الزغلول، ٢٠٠٦)، كما يمكن تعريفه بأنه حالة داخلية تتمثل في الدافع للمهمة التي يقوم بها الفرد لإنجازها (ناهد فتحي، ٢٠١٩، ٥٧٠).

٤) **مركز الضبط:** إدراك عام لمدى التحكم الذي يمتلكه الشخص بالأحداث التي تؤثر في جوانب محددة في حياته (محمد البحيري، ٢٠١٠، ٣١). ويُعرّف باعتقاد الطالب بمدى قدرته على التحكم في الأحداث المرتبطة بالمجال الدراسي والالتزام بها.

وقد أثبتت الدراسات أن المرونة العقلية تؤثر على درجة الصمود الأكاديمي والتفائل ومما يؤيد ذلك دراسة عبير أحمد (٢٠١٩) التي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية في تنمية التفائل والصمود الأكاديمي لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية المتأخرات دراسياً، وقد تكونت عينة البحث من (٣٩) طالبة من طالبات الفرقة الأولى المتأخرات دراسياً بكلية البنات الإسلامية بأسبوط وقد تراوحت أعمارهن الزمنية بين (١٨-٢٠) سنة.

وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين: (٢٠) طالبة بالمجموعة التجريبية، و(١٩) طالبة بالمجموعة الضابطة، وقامت الباحثة بإعداد مقياسي التفائل والصمود الأكاديمي بالإضافة إلى البرنامج التدريبي، وحصلت المجموعة التجريبية على (١٥) جلسة للبرنامج التدريبي بمعدل (٣) جلسات أسبوعياً. وبعد انتهاء البرنامج التدريبي وإعادة تطبيقه بعد مرور شهر من التطبيق الأول، أظهرت النتائج وجود تحسن لكل من التفائل والصمود الأكاديمي في القياس البعدي على مقياسي التفائل والصمود الأكاديمي لصالح طالبات المجموعة التجريبية عند مقارنتهن بطالبات المجموعة الضابطة، وقد استمر الأثر الإيجابي للتدريب إلى القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور شهر من القياس البعدي.

## منهجية الدراسة وأدواتها:

### إجراءات الدراسة:

### أولاً: منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لمناسبته لمثل هذا النوع من الدراسات.

## ثانياً: خطوات الدراسة:

تم إتباع الخطوات التالية:

- الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية وهي (الرفاهية النفسية- الصمود الأكاديمي).
- إعداد الأدوات الخاصة بالدراسة الحالية وهما مقياسين (الرفاهية النفسية- الصمود الأكاديمي).
- عرض الأدوات على عدد من السادة المحكمين.
- تطبيق الأدوات استطلاعياً لحساب الصدق والثبات ودرجة الواقعية الخاصة بهما.
- اختيار عينة الدراسة الأساسية وهما مجموعة من طالبات الفرقتين الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة.
- تطبيق الأدوات على عينة الدراسة الأساسية.
- رصد البيانات ومعالجتها إحصائياً واستخلاص النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
- استنتاج التوصيات والبحوث المقترحة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة.

مجلة الطفولة والتربية - العدد الثاني والأربعون - السنة الثانية عشرة - أبريل ٢٠٢٠

## ثالثاً: المجتمع الأصلي للدراسة وعينتها:

تكون المجتمع الأصلي للدراسة الحالية من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة المنصورة.

### • العينة الاستطلاعية:

واشتملت على (٤٠) طالبة من طالبات الكلية قسمت إلي (٢٠) طالبة بالفرقة الثانية، (٢٠) طالبة بالفرقة الثالثة تم اختيارهن بطريقة عشوائية.

### • العينة الأساسية:

وتكونت العينة الأساسية من (٢٠٠) طالبة من طالبات الكلية قسمت إلي (١٠٠) طالبة من الفرقة الثانية، (١٠٠) طالبة من الفرقة الثالثة.



## أدوات جمع البيانات:

### أولاً: مقياس الرفاهية النفسية: ملحق (١):

الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى التعرف على الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، من خلال استجابتهن على العبارات المحددة بالمقياس.

### وصف المقياس: من خلال الاستعانة ببعض المقاييس المماثلة مثل:

مقياس رايف (Ryff, 1989) للرفاهية النفسية ترجمة وتعريب (عدوى، ٢٠٠٨).

### مقياس الرفاهية النفسية إعداد (ماجدة العديني، ٢٠١٨)

تم بناء المقياس الحالي لاستخدامه في التعرف على الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وتكون المقياس في صورته النهائية من خمسة أبعاد اشتملت على (٥٠) عبارة وكان توزيعها كالتالي:

#### جدول (٣)

#### مواصفات مقياس الرفاهية النفسية

م	الأبعاد الرئيسة للمقياس	أرقام العبارات	الوزن النسبي لكل بعد
١	الاستقلالية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠	٢٠٪
٢	العلاقات الإيجابية بالآخرين	١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠	٢٠٪
٣	تقبل الذات	٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠	٢٠٪
٤	الهدف من الحياة	٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠	٢٠٪
٥	النضج الشخصي	٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠	٢٠٪

ج) مفتاح تصحيح المقياس: تم اختيار مقياس ليكرت الثلاثي (موافق - غير متأكد - غير موافق) للاستجابة على عبارات المقياس حيث تعطي هذه الاستجابات

درجات من (٣ إلى ١) على التوالي وتُعكس في العبارات السلبية بالمقياس، وبالتالي تكون الدرجة العظمى للمقياس هي (١٥٠) درجة، والدرجة الصغرى للمقياس هي (٥٠) درجة.

### المعاملات العلمية للمقياس:

قامت الباحثة الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي:

- الصدق (صدق المحكمين - صدق الإتساق الداخلي).
- الثبات.
- (ج) درجة الواقعية.
- (د) الزمن اللازم للإجابة على عبارات المقياس.

وفيما يلي تفصيل لذلك:

### الصدق:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من السادة أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس، والصحة النفسية (ملحق ١) قوامها (٧) محكمين، وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة وملائمة المقياس للغرض الذي وضع من أجله.

وقد اعتمدت الباحثة على نسبة مئوية لأراء المحكمين حول عبارات المقياس ما بين (٨٥٪ - ١٠٠٪)، وأصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٥٠) عبارة.

### صدق الإتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس استطلاعياً على عينة قوامها ٤٠ طالبة غير عينة البحث الأساسية (٢٠ طالبة من الفرقة الثانية، ٢٠ طالبة من الفرقة الثالثة) لحساب الصدق لمقياس الرفاهية النفسية، بحساب معامل الارتباط بين درجات عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الرئيسي الذي تنتمي لها؛ وذلك كما يوضح الجدول التالي:

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الرئيسي

البعد الرئيسي	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد الرئيسي	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	١	**٠,٦٣٨			٣١	**٠,٦٠٠	
	٢	**٠,٧٣٢			٣٢	**٠,٥٧٥	
	٣	**٠,٦٩٩			٣٣	**٠,٦١٩	
الاستقلالية	٤	**٠,٥١١		الهدف من	٣٤	**٠,٨٣٧	
	٥	**٠,٧٢٤		الحياة	٣٥	**٠,٦٢٥	
	٦	**٠,٦١٣	٠,٠١		٣٦	**٠,٧٥٣	٠,٠١
	٧	**٠,٦٤٠			٣٧	**٠,٥٨٩	
	٨	**٠,٦١٥			٣٨	**٠,٨٠٤	
	٩	**٠,٦٢٠			٣٩	**٠,٩٠٦	
	١٠	**٠,٧٦١			٤٠	**٠,٦٦٥	
	١١	**٠,٧٠٦			٤١	**٠,٧٧٢	
	١٢	**٠,٥٤٧			٤٢	**٠,٧٦٥	
العلاقات	١٣	**٠,٧١٤		النضج	٤٣	**٠,٧٣٩	
الإيجابية	١٤	**٠,٨١٩		الشخصي	٤٤	**٠,٨٢٦	
للاخرين	١٥	**٠,٦١٢			٤٥	**٠,٨٣٩	
	١٦	**٠,٨٤١			٤٦	**٠,٧٧٤	
	١٧	**٠,٨٦٠			٤٧	**٠,٦٧٣	
	١٨	**٠,٥٤٣			٤٨	**٠,٥٨٢	
	١٩	**٠,٧٨٨			٤٩	**٠,٧١٨	
	٢٠	**٠,٥٧٧			٥٠	**٠,٦٦٦	
	٢١	**٠,٦٨٠					
	٢٢	**٠,٧٣٨					
	٢٣	**٠,٨٥٢					
تقبل	٢٤	**٠,٧٣٤					
الذات	٢٥	**٠,٨٠٢					
	٢٦	**٠,٨٠١					
	٢٧	**٠,٧١٧					
	٢٨	**٠,٥٩٣					
	٢٩	**٠,٨٥٦					
	٣٠	**٠,٨٣٨					

(\*\*) دال عند ٠,٠١

من خلال النتائج التي أسفرت عنها معاملات الارتباط، يتضح أن جميع معاملات الارتباط تتراوح بين (٠,٥١١ - ٠,٩٠٦) وهى جميعاً دالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ وبالتالي فإن عبارات المقياس تتجه لقياس كل بعد من الأبعاد الرئيسية لمقياس الرفاهية النفسية.

ولتحديد مدى اتساق المستويات الرئيسية، والدرجة الكلية للمقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي، والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي، والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد الرئيسية للمقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاستقلالية	٠,٦٣٤**	٠,٠١
العلاقات الإيجابية بالآخرين	٠,٦٢٢**	٠,٠١
تقبل الذات	٠,٧٧٩**	٠,٠١
الهدف من الحياة	٠,٨٤٨**	٠,٠١
النضج الشخصي	٠,٦٨٥**	٠,٠١

من خلال النتائج التي أسفرت عنها معاملات الارتباط، يتضح أنها جميعاً تراوحت بين (٠,٦٢٢ - ٠,٨٤٨)، وهى جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١، وبذلك يكون المقياس مُناسباً للتطبيق على مجموعة البحث الأساسية.

### ب) حساب الثبات لمقياس الرفاهية النفسية:

يُقصد بثبات المقياس أن يُعطي المقياس نفس النتائج تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه أكثر من مرة على نفس الأفراد تحت نفس الظروف، وقد تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ؛ لحساب معامل الثبات لمقياس الرفاهية النفسية، وهى كما يلي:

### طريقة ألفا كرونباخ:

بعد تطبيق مقياس الرفاهية النفسية على مجموعة التجربة الاستطلاعية، تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، ووُجد أن معامل الثبات للمقياس ككل كما يحددها تطبيق المعادلة على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

## جدول (٦)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الرفاهية النفسية

الأبعاد الرئيسة للمقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التباين	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الاستقلالية	١٠	٢٢،٩٨	٥،٣٨	٢٨،٩٠	٠،٨٥٩
العلاقات الإيجابية بالآخرين	١٠	٢٣،٥٣	٥،٠٦	٢٥،٥٩	٠،٨٥٣
تقبل الذات	١٠	٢٢،٦٠	٦،١٨	٣٨،١٩	٠،٩١٨
الهدف من الحياة	١٠	٢٢،٩٨	٤،٩١	٢٤،٠٨	٠،٧٩٨
النضج الشخصي	١٠	٢٢،٦٠	٥،٤٠	٢٩،١٧	٠،٨٥١
المقياس ككل	٥٠	١١٤،٦٨	١٨،٤٢	٣٣٩،١٥	٠،٩٢٢

مجلة الطفولة والتربية - العدد الثاني والأربعون - السنة الثانية عشرة - أبريل ٢٠٢٠

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات لأبعاد المقياس كما أسفر عنها تطبيق معادلة ألفا كرونباخ تراوحت فيما بين (٠،٧٩٨ - ٠،٩١٨)، وأما للمقياس ككل فقد بلغت (٠،٩٢٢) وهى قيمة مرتفعة، وهذا يُعد ثبات المقياس قيد البحث.

**ج) حساب درجة واقعية عبارات مقياس الرفاهية النفسية:**

تُحدد درجة الواقعية للعبارات بمدي تطابق الموقف المثير مع الموقف الذي يعيشه الطالب؛ مما يساعد على اختبار إحدى الاستجابات المتطرفة؛ فيشير إلى التعبير عن صدق مقياس الرفاهية النفسية، وتستخدم معادلة هوفستاتنر Hofstaetter لقياس مدى واقعية العبارة الخاصة بالمقياس.

- مدى واقعية العبارة = الجذر التربيعي  $((\text{مج س} +) + (\text{مج س} -)) / ((\text{مج س} ٠))$  (كمال زيتون، ٢٠٠٩، ٥٨٢)
- (مج س +) = مجموع استجابات موافق
- (مج س -) = مجموع استجابات غير موافق
- (مج س ٠) = مجموع استجابات غير متأكد

وقد جاءت درجة الواقعية لجميع عبارات المقياس أكبر من الواحد مما يشير إلى واقعية العبارات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

درجة الواقعية لكل عبارة بمقياس الرفاهية النفسية

العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
درجة الواقعية	٢,٨٠	٦,٦٠	٣,٢٠	١,٣٠	٣,٢٠	٣,٧٠	١,٣٠	١,٧٠	٢,٨٠	٢,٥٠
العبارة	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
درجة الواقعية	١,٣٠	٦,٦٠	١,٧٠	٣,٢٠	٣,٧٠	١,٧٠	٣,٧٠	٦,٦٠	٣,٧٠	١,٣٠
العبارة	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠
درجة الواقعية	٣,٧٠	٢,٨٠	٢,٥٠	٢,٨٠	٦,٦٠	٢,٨٠	٦,٦٠	٣,٢٠	٢,٥٠	٢,٨٠
العبارة	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
درجة الواقعية	١,٧٠	٢,٥٠	٢,٨٠	٣,٢٠	٢,٨٠	٣,٢٠	٣,٧٠	٣,٧٠	٢,٥٠	٦,٦٠
العبارة	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠
درجة الواقعية	٣,٢٠	٢,٨٠	٣,٢٠	٢,٨٠	٦,٦٠	١,٧٠	٢,٥٠	١,٧٠	٣,٢٠	٢,٨٠

مجلة الطفولة والتربية - العدد الثاني والأربعون - السنة الثانية عشرة - أبريل ٢٠٢٠

**د) تحديد الزمن اللازم لأداء مقياس الرفاهية النفسية:**

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن المقياس؛ بتسجيل الزمن الذي استغرقت فيه كل طالبة في مجموعة البحث الاستطلاعية لإنهاء الإجابة عن عبارات المقياس ثم حساب متوسط مجموع تلك الأزمنة:

• مجموع الأزمنة = ١٦٠٠ دقيقة.

• عدد طالبات المجموعة الاستطلاعية = ٤٠ طالبة.

• زمن إلقاء التعليمات = ٥ دقائق

• الزمن اللازم للإجابة عن المقياس =  $٥ + (٤٠ / ١٦٠٠) = ٤٥$  دقيقة.

يتضح - مما سبق - أن الزمن اللازم لتطبيق مقياس الرفاهية النفسية هو

(٤٥) دقيقة، وقد تم الالتزام بهذا الزمن عند التطبيق لمقياس الرفاهية النفسية على

عينة البحث الأساسية.

**ثانياً: مقياس الصمود الأكاديمي: ملحق (٣)**

**الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى التعرف على الصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، من خلال استجابتهن على العبارات المحددة بالمقياس.

**وصف المقياس:** من خلال الاستعانة ببعض المقاييس المماثلة مثل: (عبير أحمد،

٢٠١٩).

تم بناء المقياس الحالي لاستخدامه في التعرف على الصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. وتكون المقياس في صورته النهائية من أربعة أبعاد اشتملت على (٤٠) عبارة وكان توزيعها كالتالي:

جدول (٨)

## مواصفات مقياس الصمود الأكاديمي

م	الأبعاد الرئيسية للمقياس	أرقام عبارات كل بعد	الوزن النسبي لكل بعد
١	الفاعلية الذاتية	١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	٢٥ %
٢	المتابعة الأكاديمية	١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ٢٠، ١٩	٢٥ %
٣	التوجه نحو الهدف	٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٣٠، ٢٩	٢٥ %
٤	مركز الضبط	٣٨، ٣٧، ٣٦، ٣٥، ٣٤، ٣٣، ٣٢، ٣١، ٤٠، ٣٩	٢٥ %

## (ج) مفتاح تصحيح المقياس:

تم اختيار مقياس ليكرت الثلاثي (موافق - غير متأكد - غير موافق) للاستجابة على عبارات المقياس حيث تعطي هذه الاستجابات درجات من (٣) إلى (١) على التوالي وتُعكس في العبارات السلبية بالمقياس، وبالتالي تكون الدرجة العظمى للمقياس هي (١٢٠) درجة، والدرجة الصغرى للمقياس هي (٤٠) درجة.

## المعاملات العلمية للمقياس:

قامت الباحثة الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي:

• الصدق (صدق المحكمين - صدق الإتساق الداخلي).

• الثبات.

• درجة الواقعية.

• الزمن اللازم للإجابة على عبارات المقياس.

وفيما يلي تفصيل لذلك:

## الصدق:

## صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من السادة أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس، والصحة النفسية (ملحق ١)

قوامها (٧) محكمين، وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة وملائمة المقياس للغرض الذي وضع من أجله، وقد اعتمدت الباحثة على نسبة مئوية لآراء المحكمين حول عبارات المقياس ما بين (٨٥٪ - ١٠٠٪)، وأصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٥٠) عبارة.

### صدق الإتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس استطلاعياً على عينة قوامها ٤٠ طالبة غير عينة البحث الأساسية (٢٠ طالبة من الفرقة الثانية، ٢٠ طالبة من الفرقة الثالثة) لحساب الصدق لمقياس الصمود الأكاديمي، بحساب معامل الارتباط بين درجات عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الرئيسي الذي تنتمي لها؛ وذلك كما يوضح الجدول التالي:

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الرئيسي

البعد الرئيسي	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد الرئيسي	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	١	**٠,٧١٦			٢١	**٠,٦٦٩	
	٢	**٠,٧٣٤			٢٢	**٠,٦٦٤	
الفاعلية	٣	**٠,٧٥٨	التوجه		٢٣	**٠,٧٧٤	
الذاتية	٤	**٠,٦٢٧	نحو	٠,٠١	٢٤	**٠,٦٩٣	
	٥	**٠,٦٦٩	الهدف		٢٥	**٠,٧٨٦	
	٦	**٠,٧١٥			٢٦	**٠,٧٨٧	
	٧	**٠,٧٢٧			٢٧	**٠,٦٧٤	
	٨	**٠,٥٧٦			٢٨	**٠,٦٠٣	
	٩	**٠,٥٥٣			٢٩	**٠,٨٣٤	
	١٠	**٠,٦٧٨			٣٠	**٠,٨٠٦	
	١١	**٠,٦٥٦			٣١	**٠,٦٥٣	
	١٢	**٠,٥٣٠			٣٢	**٠,٥٨٩	
	١٣	**٠,٧٠٨			٣٣	**٠,٥٤٩	
المثابرة	١٤	**٠,٧٢٢	مركز		٣٤	**٠,٧٨٥	
الأكاديمية	١٥	**٠,٥٧٣	الضبط		٣٥	**٠,٦٣١	
	١٦	**٠,٨٣٤			٣٦	**٠,٦٧٦	
	١٧	**٠,٨٢٠			٣٧	**٠,٥٥١	
	١٨	**٠,٥٨٦			٣٨	**٠,٥٤٢	
	١٩	**٠,٧٨٨			٣٩	**٠,٥٣٧	
	٢٠	**٠,٦١٣			٤٠	**٠,٦١٠	

(\*\*) دال عند ٠,٠١



من خلال النتائج التي أسفرت عنها معاملات الارتباط، يتضح أن جميع معاملات الارتباط تتراوح بين (٠,٥٣٠ - ٠,٨٣٤) وهي جميعاً دالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ وبالتالي فإن عبارات المقياس تتجه لقياس كل بعد من الأبعاد الرئيسة لمقياس الصمود الأكاديمي.

ولتحديد مدى اتساق المستويات الرئيسة، والدرجة الكلية للمقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي، والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي، والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد الرئيسة للمقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الفاعلية الذاتية	٠,٥٥٧**	٠,٠١
المثابرة الأكاديمية	٠,٥٤٨**	٠,٠١
التوجه نحو الهدف	٠,٨٠٣**	٠,٠١
مركز الضبط	٠,٨٤١**	٠,٠١

من خلال النتائج التي أسفرت عنها معاملات الارتباط، يتضح أنها جميعاً تراوحت بين (٠,٥٤٨ - ٠,٨٤١)، وهي جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١، وبذلك يكون المقياس مناسباً للتطبيق على مجموعة البحث الأساسية.

### ب) حساب الثبات لمقياس الصمود الأكاديمي:

يُقصد بثبات المقياس أن يُعطي المقياس نفس النتائج تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه أكثر من مرة على نفس الأفراد تحت نفس الظروف، وقد تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ؛ لحساب معامل الثبات لمقياس الصمود الأكاديمي، وهي كما يلي:

### طريقة ألفا كرونباخ:

بعد تطبيق مقياس الصمود الأكاديمي على مجموعة التجربة الاستطلاعية، تم حساب معامل سعيان ااهيم محمد الغلابي ألفا كرونباخ، ووُجد أن معامل الثبات للمقياس ككل كما يحددها تطبيق المعادلة على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول (١١)

معامل ثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس الصمود الأكاديمي

الأبعاد الرئيسية للمقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التباين	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الفاعلية الذاتية	١٠	٢٤،٧٧٥	٥،٠٩١	٢٥،٩٢٢	٠،٨٦٦
المثابرة الأكاديمية	١٠	٢٤،٠٢٥	٤،٨٢٢	٢٣،٢٥٦	٠،٨٣٦
التوجه نحو الهدف	١٠	٢٣،٢٠٠	٥،٨١٠	٣٣،٧٥٤	٠،٩٠١
مركز الضبط	١٠	٢٣،٢٧٥	٤،٢٥٥	١٨،١٠٢	٠،٧٤١
المقياس ككل	٤٠	٩٥،٢٨	١٣،٧٢	١٨٨،٢٠٤	٠،٨٩٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات لأبعاد المقياس كما أسفر عنها تطبيق معادلة (ألفا كرونباخ) تراوحت فيما بين (٠،٧٤١ - ٠،٩٠١)، وأما للمقياس ككل فقد بلغت (٠،٨٩٥) وهى قيمة مرتفعة، وهذا يُعد ثبات المقياس قيد البحث.

### ج) حساب درجة واقعية عبارات مقياس الصمود الأكاديمي:

تُحدد درجة الواقعية للعبارات بمدي تطابق الموقف المثير مع الموقف الذي يعيشه الطالب؛ مما يساعد على اختبار إحدى الاستجابات المتطرفة؛ فيشير إلى التعبير عن صدق مقياس الصمود الأكاديمي.

وتستخدم معادلة هوفستاتتر Hofstatter لقياس مدى واقعية العبارة الخاصة بالمقياس.

- مدى واقعية العبارة = الجذر التربيعي  $((\text{مج س} +) + (\text{مج س} -)) / ((\text{مج س} +) + (\text{مج س} -))$  (كمال زيتون، ٢٠٠٩، ٥٨٢)
- (مج س +) = مجموع استجابات موافق
- (مج س -) = مجموع استجابات غير موافق
- (مج س ٠) = مجموع استجابات غير متأكد

وقد جاءت درجة الواقعية لجميع عبارات المقياس أكبر من الواحد مما يشير إلى واقعية العبارات والجدول التالي يوضح ذلك:  
جدول (١٢)

درجة الواقعية لكل عبارة بمقياس الصمود الأكاديمي

العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
درجة الواقعية	٢٠٨٠	٦٠٦٠	٣٠٢٠	١٠٣٠	٣٠٢٠	٣٠٧٠	١٠٣٠	١٠٧٠	٢٠٨٠	٢٠٥٠
العبارة	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
درجة الواقعية	١٠٣٠	٦٠٦٠	١٠٧٠	٣٠٢٠	٣٠٧٠	١٠٧٠	٣٠٧٠	٦٠٦٠	٣٠٧٠	١٠٣٠
العبارة	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠
درجة الواقعية	٣٠٧٠	٢٠٨٠	٢٠٥٠	٢٠٨٠	٦٠٦٠	٢٠٨٠	٦٠٦٠	٣٠٢٠	٢٠٥٠	٢٠٨٠
العبارة	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
درجة الواقعية	١٠٧٠	٢٠٥٠	٢٠٨٠	٣٠٢٠	٢٠٨٠	٣٠٢٠	٣٠٧٠	٣٠٧٠	٢٠٥٠	٦٠٦٠

### د) تحديد الزمن اللازم لأداء مقياس الصمود الأكاديمي:

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن المقياس؛ بتسجيل الزمن الذي استغرقته كل طالبة في مجموعة البحث الاستطلاعية لإنهاء الإجابة عن عبارات المقياس ثم حساب متوسط مجموع تلك الأزمنة:

• مجموع الأزمنة = ١٢٠٠ دقيقة.

• عدد طالبات المجموعة الاستطلاعية = ٤٠ طالبة.

• زمن إلقاء التعليمات = ٥ دقائق.

• الزمن اللازم للإجابة عن المقياس =  $(٤٠/١٢٠٠) + ٥ = ٣٥$  دقيقة.

يتضح - مما سبق - أن الزمن اللازم لتطبيق مقياس الصمود الأكاديمي هو

(٣٥) دقيقة، وقد تم الالتزام بهذا الزمن عند التطبيق لمقياس الصمود الأكاديمي على عينة البحث الأساسية.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد أن تم تجميع البيانات ورصدها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج

البحث تم استخدام برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية IBM SPSS

Statistics ver.21 ؛ حيث تم استخدام الأساليب التالية:

• معادلة بيرسون لحساب الصدق "التجانس الداخلي" لأدوات البحث.

• معادلة ألفا كرنباخ لحساب الثبات لأدوات البحث.

• معادلة هوفستاتر لحساب درجة الواقعية لأدوات البحث.

• اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.

## عرض النتائج ومناقشتها:

## التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة "

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

(ن = ٢٠٠)

المقياس	الصمود	الأكاديمي	الدرجة الكلية
الفاعلية الذاتية	المتابعة الأكاديمية	التوجه نحو الهدف	مركز الضبط
الاستقلالية	**٠,٥٠٩	**٠,٧٩٥	**٠,٦٥١
العلاقات الإيجابية بالآخرين	**٠,٧٧٧	**٠,٦٨٥	**٠,٥٩٧
تقبل الذات	**٠,٨٦٣	**٠,٩٠٨	**٠,٧٩٦
الهدف من الحياة	**٠,٦٩٨	**٠,٧٢٣	**٠,٥٣٨
النضج الشخصي	**٠,٥٩٠	**٠,٨٣٣	**٠,٧٨٣
الدرجة الكلية	**٠,٨٣٤	**٠,٧٠٥	**٠,٦٧٩

(\*) دال عند ٠,٠١

مجلة الطفولة والتربية - العدد الثاني والأربعون - السنة الثانية عشرة - أبريل ٢٠٢٠

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

وتعني هذه الفرضية أن الرفاهية النفسية تزيد من درجة الصمود الأكاديمي لدى الطالبة، حيث يمكن تفسير ذلك أن الرفاهية النفسية والرضا وراحة البال والنفس والتفاؤل والرضا عن الحياة تساعد الطالبة على التوافق والتكيف ومجابهة الشدائد وتخطي المصاعب والصدمات واجتيازها وتحمل المواقف والتعامل مع الضغوطات والاستمرار بنجاح في الدراسة رغم ضغوط الحياة.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من (Benada & Chowdhry, 2017) و (zubair, et al, 2018) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الهناء النفسي (الرفاهية النفسية، السعادة الانفعالية) والصمود الأكاديمي (خفض قلق المستقبل وتحمل الضغوطات الأكاديمية التي تفرضها الحياة الجامعية)، وبالتالي

يشير ذلك أن الرفاهية النفسية لها دور مهم جداً في حياة الفرد بصفة عامة وحياة الطلاب بصفة خاصة فهي بمثابة تفريغ للطاقة السلبية والضغوطات وشحن لهم بالطاقة الإيجابية والنشاط لتحمل أي ضغوطات وصعوبات أكاديمية تواجهه أثناء دراسته الجامعية.

كما أشارت دراسة (Malaviya & punia, 2015) أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين السعادة النفسية والنجاح الأكاديمي (كأحد الأبعاد الستة للحياة) وأشارت النتائج أن السعادة النفسية كان لها تأثيراً كبيراً على النجاح الأكاديمي للطلاب.

### للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة في الرفاهية النفسية "

#### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة في الرفاهية النفسية

الأبعاد الرئيسية للمقياس	مجموعتا البحث	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيم "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
الاستقلالية	الفرقة الثالثة	١٠٠	١٢،٨٣	٢،٠٩	١٩٨	٠،٤٧٣	٠،٦٣٧	غير دالة
	الفرقة الثانية	١٠٠	١٢،٧٠	١،٧٨				
العلاقات الإيجابية	الفرقة الثالثة	١٠٠	١١،٩٧	١،٨٨	١٩٨	٠،٧٩٩	٠،٤٢٥	غير دالة
بالآخرين	الفرقة الثانية	١٠٠	١١،٧٨	١،٤٦				
تقبل الذات	الفرقة الثالثة	١٠٠	١٢،٥٦	٢،٥٦	١٩٨	٠،٦٢٤	٠،٥٣٣	غير دالة
	الفرقة الثانية	١٠٠	١٢،٣٥	٢،١٩				
الهدف من	الفرقة الثالثة	١٠٠	١٢،٣٤	٢،٢٠	١٩٨	٠،٢٧٥	٠،٧٨٤	غير دالة
الحياة	الفرقة الثانية	١٠٠	١٢،٢٦	١،٩٠				
النضج	الفرقة الثالثة	١٠٠	١٢،٣٥	٢،٣٣	١٩٨	٠،٢٣٢	٠،٨١٧	غير دالة
الشخصي	الفرقة الثانية	١٠٠	١٢،٢٨	١،٩٢				
المقياس ككل	الفرقة الثالثة	١٠٠	٦٢،٠٥	٨،٩٨	١٩٨	٠،٦٠١	٠،٥٤٨	غير دالة
	الفرقة الثانية	١٠٠	٦١،٣٧	٦،٨٨				

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الثالثة وطالبات الفرقة الثانية عند مستوى (٠،٠٥) في الأبعاد الرئيسة لمقياس الرفاهية النفسية وهي (الاستقلالية، العلاقات الإيجابية بالآخرين، تقبل الذات، الهدف من الحياة، النضج الشخصي).

وتعني هذه النتيجة أن الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة من الفرقتين الثانية والثالثة تتمتع بمستوى متقارب من الرفاهية النفسية، ويرجع ذلك إلى مدى تعاون أعضاء هيئة التدريس بالكلية وتفهمهم للطالبات وطبيعة دراستهن وأهميتها، وتقديم المساعدة لهم إذا تطلب الأمر والتشجيع الدائم لجميع الطالبات أثناء المحاضرات وإشعارهن بأهمية دورهن في تقدم المجتمع من خلال تنشئة أجيال صانعة للمستقبل، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من غادة سعيد (٢٠١٩)، أماني سعد (٢٠١٩).

### للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة في الصمود الأكاديمي"

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة في الصمود الأكاديمي

الأبعاد الرئيسية	مجموعتا البحث	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيم "ت"	مستوى الدلالة
الفاعلية	الفرقة الثالثة	١٠٠	١٧،٨٩	٧،٥٨	١٩٨	٦،٢٠	دالة عند مستوى ٠،٠٥
الذاتية	الفرقة الثانية	١٠٠	١٣،٠٣	١،٩٨			
المثابرة	الفرقة الثالثة	١٠٠	١٧،٥٠	٦،٦١	١٩٨	٧،٩٠	دالة عند مستوى ٠،٠٥
الأكاديمية	الفرقة الثانية	١٠٠	١٢،٠٤	٢،٠١			
التوجه	الفرقة الثالثة	١٠٠	١٤،٥٧	٥،٤٤	١٩٨	٣،١٨	دالة عند مستوى ٠،٠٥
نحو الهدف	الفرقة الثانية	١٠٠	١٢،٦٧	٢،٥٠			
مركز	الفرقة الثالثة	١٠٠	١٥،٩٣	٥،٦٤	١٩٨	٤،٨٤	دالة عند مستوى ٠،٠٥
الضبط	الفرقة الثانية	١٠٠	١٢،٧٨	٣،٢٦			
المقياس	الفرقة الثالثة	١٠٠	٦٥،٨٩	١٤،٩٣	١٩٨	٩،٤٣	دالة عند مستوى ٠،٠٥
ككل	الفرقة الثانية	١٠٠	٥٠،٥٢	٦،٥٣			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) بين طالبات الفرقة الثانية وطالبات الفرقة الثالثة في أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي وهي (الفاعلية الذاتية، المثابرة الأكاديمية، التوجه نحو الهدف، مركز الضبط).

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن طالبة الفرقة الأولى حديثة الالتحاق بالحياة الجامعية فبمجرد بدء الدراسة تكون في حالة من الحماس والنشاط وتمتلك روح المثابرة والتفكير الإيجابي ولديها القدرة على التوافق والتعايش والتكيف مع

المواقف والظروف الأكاديمية الصعبة وتضع لنفسها أهداف تسعى لتحقيقها وتبذل قصار جهدها لتحقيق النجاح وتستفيد من خبرات الآخرين، كما أنها تحاول تحقيق ذاتها وإثبات نفسها في المجتمع الجامعي؛ لتتال الاحترام والتقدير من الآخرين حتى تتمكن من تكوين صداقات جديدة بينما يزيد الصمود الأكاديمي بنسبة ليست بالكبيرة عند طالبات الفرقة الثالثة وذلك بسبب كثرة الضغوط الأكاديمية والأشغال اليدوية من وسائل تعليمية وفنية والتي تكلف بها الطالبات في الفرقة الثالثة لاستخدامها مع الأطفال فيما بعد في الروضة وتأتي هذه النتيجة مخالفة للدراسات السابقة نظراً لطبيعة عينة الدراسة الحالية وعدم تناولها تناول متغيرات ترتبط بالطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة ومن الدراسات التي لم توجد فروقاً في الصمود الأكاديمي دراسة حليم عبد الفتاح (٢٠١٤) التي أثبتت عدم وجود فروق بين طلاب الفرقتين الأولى والرابعة في الصمود النفسي، دراسة يسرا إبراهيم (٢٠١٩) التي لم توجد فروق بين طلاب الفرقة الأولى والرابعة في الصمود الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية.

### التوصيات:

- تصميم البرامج التي تعمل على تنمية الصمود الأكاديمي لدى الطالبات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ضرورة توفير بيئة تعليمية تشجع على تعزيز المشاعر الإيجابية وتخفف المشاعر السلبية وتنمية اتجاهاتهم المعرفية والسلوكية الإيجابية للحياة الجامعية ومعايشتها.
- ضرورة الاهتمام بالتعرف على الخصائص المعرفية والاجتماعية للطالبات بكلية التربية للطفولة المبكرة، مما يفيد في تصميم البرامج التي تعد وفقاً لهذه الخصائص؛ بهدف تنمية الصمود الأكاديمي والرفاهية النفسية لديهم.
- ضرورة تعزيز العلاقات الإيجابية بين الأستاذ الجامعي والطالب القائمة على الثقة والود والاحترام وتبادل الخبرات؛ لإكساب الطالبات مهارات وفتيات وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة.

### البحوث المقترحة:

- فعالية برنامج قائم على التفكير السابر في تحسين الصمود الأكاديمي لدى الطالبات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- التشوهات المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى الطالبات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- برنامج مقترح قائم على الرفاهية النفسية لخفض التشوهات المعرفية وزيادة التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- الذكاء الوجداني وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى الطالبات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- الصمود الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالبات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- برنامج قائم على الرفاهية النفسية لتنمية الصمود الأكاديمي لدى طفل الروضة.



## المراجع:

- أشرف محمد عطية (٢٠١١): الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، مج (٢١)، ع (٤)، القاهرة، مصر.
- أشرف محمد عطية (٢٠١١): الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مج (٢١)، ع (٤)، مصر.
- أماني عادل سعد (٢٠١٩): النموذج البنائي للعلاقات بين الأمل والتسامح والهناء النفسي لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج (٢٩)، ع (١٠٢)، ٢٦ - ٧٥.
- حليم عبد الفتاح (٢٠١٤): الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ع (١٥)، ص ص ٩٠ - ١٣٤.
- رافع عقيل الزغلول (٢٠٠٦): أنماط الأهداف عند طلبة جامعة مؤتة وعلاقتها باستراتيجيات الدراسة التي يستخدمونها، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج (٢)، ع (٣)، عمان، الأردن.
- سري محمد رشدي (٢٠١٧): الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلاب الصم وضعاف السمع في مرحلة التعليم العالي، مجلة كلية التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية، جامعة الزقازيق، ع (١٩)، مصر.
- سعاد كامل قرني، وأحمد عبد الملك (٢٠١٧): الإسهام النسبي للتوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلبة المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة المنيا، دراسة من منظور علم النفس الإيجابي. المؤتمر الدولي الثالث: مستقبل إعداد المعلم وتنميته بالوطن العربي، كلية التربية جامعة ٦ أكتوبر بالتعاون مع رابطة التربويين العرب.

- سميرة شند، حسام هيبية، حنان سلامة (٢٠١٣): مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، ع (٣٦)، جامعة عين شمس، مصر.
- طه ربيع طه (٢٠٠٨): دراسة للهوية الثقافية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
- عادل محمود المنشاوي (٢٠١١): الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع (٢١)، مصر.
- عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦): نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المُعلِّم، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ع (٢٦)، ج (٥)، مصر.
- العارف بالله الغندور (٢٠٠٦): أسلوب حل المشكلات وعلاقته بجودة الحياة، المؤتمر السنوي السادس، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٩): الأنشطة والأحداث السارة لدى طلاب الجامعة، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، ع (٥)، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مصر.
- عبد المحسن المغازي (٢٠١٧): الصمود النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الطالب المُعلِّم، مجلة كلية التربية، جامعة ٦ أكتوبر، ع (٤)، مصر.
- عيبر غانم أحمد (٢٠١٩): فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية في تنمية التفاؤل والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر المتأخرات دراسياً، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ج (٢)، مصر.
- علاء الدين كفاي (١٩٩٠): الصحة النفسية، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع، ط (٣)، القاهرة، مصر.
- علاء الدين كفاي، مایسة النبیال (٢٠٠٨): سيكولوجية الرفاهية النفسية، دراسات نظرية وتطبيقية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- غادة محمد سعيد (٢٠١٩): تسامي الذات والسكينة كمنبئات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى.
- فاطمة السيد حسن (٢٠١٨): التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة

- التربية، جامعة الأزهر، ع (١٧٩)، ج (١)، مصر.
- فتون خرنوب (٢٠١٦): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفأول: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية وعلم النفس، مج (١٤)، سوريا.
- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
- كمال إسماعيل عطية (٢٠١٧): التباين في استراتيجيات المواجهة الأكاديمية وأساليب اتخاذ القرار طبقاً لمستوى الاستقلال والصمود الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنها، مصر.
- لآبا سليم معريس (٢٠١٠): الاكتئاب لدى الشباب، منشورات دار النهضة، بيروت، لبنان.
- محمد الدسوقي، إسماعيل عبد العزيز، و رجب عبد الكريم (٢٠١٣): فعالية الذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة، مجلة كلية التربية، ع (٥١)، جامعة طنطا.
- محمد رزق البحري (٢٠١٠): تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطيئ التعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (٢١)، ع (٧٠)، مصر.
- محمد زهران، سناء زهران (٢٠١٣): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس، مجلة الإرشاد النفسي، ع (٣٦)، ج (٤)، مصر.
- محمد عبد الرازق (٢٠١٢): الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع (٣٢)، مصر.
- محمود عكاشة، وعبد العزيز سليم (٢٠١٠): العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوي، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي السابع لكلية التربية بجامعة كفر الشيخ بعنوان جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من ١٣-١٤ إبريل، مصر.

- مصطفى حجازي (٢٠١٢): إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي، دار التنوير للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- منال عبد النعيم طه (٢٠١٤): الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم، دراسة تنبؤية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع (١٥٩) ج (٣)، مصر ص ٢٨ - ٢٩).
- ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩): الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً: المكونات العالمية لمقياس المناعة النفسية، مجلة دراسات نفسية، مج (٢٩)، ع (٣)، مصر.
- يسرا شعبان إبراهيم (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية بالزقازيق. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ع (٦٨)، ص ص (٢٤٦٣ - ٢٥٢٠).
- Acun- Kapikiran, N. (2011). Focus on Positive and Negative Information As The Mediator of The Relationship Between Empathy, Tendency Guilty, and Psychological Well-being in University Student, Educational Sciences: Theory & Practice, 11(3), 1141-1147.
- Burrus,J.,Betancourt, A., Holtz, S., & Minsky, J.(2012). Emotional Intelligence Relates To Well-being: Evidence From The Situational Judgment Test of Emotional Management, Applied Psychology: Health and Well-being, The International Association of Applied Psychology, Blackwell publishing LTD.
- Defence R & D Canda- Toronto, Toronto ONT (CAN)., Biritish Columbia Univ, Vancouver BC (CAN); REGINA UNIV. REGINA SASK (CAN). 621 Powered by TCPDF (www.tcpdf.org).
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing.

- International Journal of Wellbeing, 2 (3), 222- 235. doi: 10.5502/ijw.v2i3.4.
- Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards, D., & Palavar, K. (2005). Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-being and Physical Self-perception in Different Exercise Groups, South Africa Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 27(1), 75-90.
  - El-Nabagha, M.; Mike, U and Maskazu, S (2010) Psychological well being: A comparative study between Japanese and Egyptian students. An International Journal of Psychological Sciences, 53, 2, 68-85.
  - Harrington, R., (2013). Stress, Health and Well-Being. Wadsworth, U.S.A.
  - Headey, B. W., & Wearing, A. J. (1992). Understanding happiness: A theory of subjective well-being. Melbourne: Longman Cheshire .
  - Hunter, A.J. (2001). A cross- cultural comparison of resilience in adolescents.]. of Pediatric Nursing, 16 (3), 160- 172.
  - Kapikiran, S. (2012). Validity and reliability of the academic resilience scale in Turkish high school. Journal of Education, 132 (3), 474-483.
  - Kaur K. & Singh, G. (2016). Construction and standardization of academic resilience scale. International education & research journal, 2 (2), 32-33.
  - Keye, M. & Pidgeon, A. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. Open journal of social sciences, 1(6), 1-4.
  - Li, H. (2017). The 'secrets' of Chinese students' academic success: Academic resilience among students from highly competitive academic environments. Journal of Educational Psychology, 37(8), 1001-1014.

- Lumby, J. (2011). Enjoyment and learning: policy and Secondary School Learners' Experience in England. British Educational Research Journal, 37, 247-264.
- Lundqvist, C.(2011). Well-being in Competitive Sports - The Feel -Good Factor? A Review of Conceptual Considerations of Well-being, International Review of Sport and Exercise Psychology, 4(2), 159-127.
- Martin, A.J.(2013). Academic buoyancy and Academicresilience: exploring everyday and classic resilience in the face of academic adversity. school psychology international , 34(5),488-500.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2006), Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach, Psychology in the Schools, 43, 267-282.
- Martin, A. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. Journal of School Psychology International, 34(5) 488–500.
- Michelle, D. K. & Pidgeon, A. M. (2013), An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic selfefficacy, Open Journal of Social Sciences, 1(6), 1-4.
- Negovan, V.(2010). Dimensions of Students' Psychological Well-Being and Their Measurement: Validation of A Students' Psychological well-being Inventory, Europe Journal of Psychology, 2, 85–104.
- Novotny, J. (2011). Academic resilience: Academic success as possible compensatory mechanism of experienced adversities and various life disadvantages. New Educational Review. 23(1), 91- 101.

- Ostrowsky, M. K. (2010). Are violent people more likely to have low self-esteem or high self-esteem?. *Aggression and Violent Behavior*, 15, 69-75.
- Rew, L. & Homer, S. D. (2003). Youth resilience framework for reducing health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 18, 6, 379.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99- 104.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Ryff,C and Singer,B and love,G (2004). Positive health: Connectng well-being with biology. *Biological Sciences*, 359,1383-1394.
- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching Psychologist*, 14 (2), 98-104.
- Segrin ,C and Taylor ,M (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and Psychological wellbeing. *Personality and Individual Differences* ,43, 637-646.
- Seligman M. (2013). Building the state of well being Astrategy of south Australia, crown south Australia.
- Selvam, S. & Poulson, N. (2012). Now and Hereafter the Psychology of Hope from the Perspective of Religion. *Journal of Dharma*, 37(4), 393- 410.
- Snape, J. & Miller, D. J. (2008). A challenge of living? Understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. *Educ Psycho. Rev*, 20, 217-236.

- Son, H., Lee, K. & Kim, N. (2015), Affecting factors on academic resilience of nursing students, International Journal of u-and eService, science, and Technology, 8(11), 231-240.
- Trpcevska, L. (2017). Predicators of Psychological well-being, academic self-efficacy and resilience in university students and their impact on academic motivation. PHD, Victoria University.
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. 1. G., Jang, K. L. & Stapleton, J. (2006). Literature review of concepts: Psychological resiliency.
- Wood,A and Jeseeph, S (2010). The absence of positive psychological well-being as risk factor for depression. Journal of Affective Disorders, 122,3,213-217.
- World Health Organization Group, (1997). WHOQOL measuring quality of life. Division of mental health and prevention substanceabuse world health organization.
- Zambianchi,M ;Ricci,B and Pio, E(2009). Subjective well-being, coping styles, perceived Physical and mental health in the fourth age. Ricerche di Psicologia, 32,2, 135-150.