

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي

### لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

د. عائشة فهد عبدالله بن يحياء

أستاذ علم النفس المشارك

كلية التربية - قسم علم النفس

جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

د. نادية محمد العمري

أستاذ علم النفس- المشارك

كلية التربية - قسم علم النفس

جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

### المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى مطابقة نموذج مقترح للعلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي الهناء الذاتي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا، والكشف عن الفروق بين أفراد العينة على كل من مقياس اليقظة العقلية ، ومقياس الطفو الأكاديمي، ومقياس الهناء الذاتي، تبعاً للحالة الاجتماعية ، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، وتكونت من عينة قوامها (300) من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود، استخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية (إعداد الخماسية والضلعين، 2018) ومقياس الطفو الأكاديمي (إعداد الباحثين) ، ومقياس الهناء الذاتي (إعداد الباحثين)، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير موجب ودال إحصائياً بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي، ووجود تأثير ارتباطي موجب ودال إحصائياً بين الطفو الأكاديمي والهناء الذاتي، ووجود تأثير ارتباطي موجب ودال إحصائياً بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات والطالبات غير المتزوجات ، على كل من مقياس اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي، كما أشارت النتائج إلى دور الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية - الطفو الأكاديمي - الهناء الذاتي- طالبات

الدراسات العليا.

---

## Modeling the relationship between mindfulness, academic buoyancy, and self-well-being Postgraduate students at King Saud University

### Abstract:

The current study aimed to match a proposed model for the relationship between Mindfulness and academic buoyancy, self-well-being among a sample of postgraduate students, and to detect differences between the sample members on each of the Mindfulness scale, the academic float scale, and the self-well-being scale, depending on the marital status. The study followed the descriptive, correlational, comparative approach, and consisted of a sample of (300) female graduate students at King Saud University.. The study used the Mindfulness scale (prepared by the five and two sides, 2018), the academic buoyancy scale (prepared by the two researchers), and the Subjective Well-being scale (prepared by the two researchers). The results concluded that there is an effect Positive and statistically significant between Mindfulness and academic buoyancy, and the presence of a positive and statistically significant correlational effect between academic buoyancy and self-bliss, and the presence of a positive and statistically significant correlational effect between Mindfulness and self-brightness, and the study also found that there are no statistically significant differences between married and unmarried female students, on each of the measures of mental alertness, academic floating, and self-bliss, and the results indicated the role of academic floating as a mediating variable. Between Mindfulness and self-bliss

**Keywords:** Mindfulness- Academic Buoyancy- self-well-being - graduate students

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي

### لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

د. عائشة فهد عبدالله بن يحياء

د. نادية محمد العمري

أستاذ علم النفس المشارك

أستاذ علم النفس- المشارك

كلية التربية - قسم علم النفس

كلية التربية - قسم علم النفس

جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

مقدمة:

يمثل قرار الالتحاق بالدراسات العليا إحدى القرارات الهامة والمسؤولة التي يترتب عليها العديد من المهام والمسؤوليات التي تفوق فترة التعليم الجامعي، فاجتياز المرحلة الجامعية تلزم هؤلاء الطلاب بالأعتماد على النفس والالتحاق بالعمل وتحمل المسؤولية المهنية إلى جانب المسؤولية الأسرية في حال الزواج، فالطالب ذوو الطموح تتضاعف لديه المهام والمسؤوليات للوصول إلى أهدافه، مما قد يحدث لديه نوعاً من الضغوط أو عدم الاستمتاع بالحياة، ويشعره بتدني جودتها.

وهو ما يستلزم تحسين جودة الحياة لديهم لذا يجب أن يكون الطالب على دراية بما رضائه عن جودة حياته من خلال تحديدها وتقييمها ومدى رضائه عنها.

ومن متغيرات علم النفس الإيجابي التي تساعد على تحقيق تحقيق ذلك متغير الهناء الذاتي الذي يساعد الفرد على التقييم الذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني، ويلعب دوراً هاماً في تحديد جودة الحياة لدى الأفراد ومدى رضائهم عنها، وكذلك في تقييم مشاعرهم السلبية والإيجابية. (Eroglu, 2012)

حيث يُعبر عن تقييم الفرد المعرفي والإنفعالي لحياته، إذ يشير التقييم المعرفي إلى إدراك الفرد الرضا عن الحياة سواء بوجه عام أو على مستوى مجالات محددة كالعمل أو العلاقات الاجتماعية أو الأسرية، بينما يشير التقييم الإنفعالي إلى إدراك للسعادة بما تتضمنه من مشاعر إيجابية كالفرح والحب والبهجة، مع القدرة على التغلب على المشاعر السلبية الحزن والغضب والفشل واليأس. (Deiener, et al. 2003)

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

ويُعد الشعور بالهناء الذاتي من العوامل المساعدة للطلاب على تخطي الصعاب التي قد تتمثل في تراجع المستوى الأكاديمي، الذي يؤدي إلى ظهور بعض المشاعر السلبية تجاه الذات، وهي من أخطر المشاعر التي تؤدي لظهور الإضطرابات كالاكتئاب والانسحاب والشعور بالدونية والنقص، كما يؤدي به لتدني التحصيل والمستوى الدراسي. (داود ، 2004)

لذا يجب على الطالب أن يكون على قدر كافي من التحكم بتلك المشاعر السلبية والعمل على تقليلها والقضاء عليها من خلال اليقظة العقلية التي تساعده على اتخاذ الطريق الايجابي، ورفع كفاءته الذاتية، فمن خلال اليقظة العقلية يستطيع الطالب ينمى رغبته في التفوق العقلي، والتركيز على عوامل النجاح. (الشلوي، 2018)

كما يؤكد (Hassed, 2016) أن اليقظة العقلية من المتغيرات ذات الصلة الوثيقة بعملية التعلم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة النفسية والجسمية وتحسين التواصل والتعاطف وتعزيز التعلم والأداء؛ إذ يرى مهدي (2012) انها تُعد حالة مرنة تتمثل في الانفتاح على النشاط المميز والابتكار الجديد .

مما يحفز الطالب على توجيه أولى خطواته نحو الطفو الأكاديمي؛ وهذا ما يتفق مع دراسة ( Putwain, 2012 ) التي توصلت إلى أن تدريب الطلاب على اليقظة العقلية هو ما يساعدهم على تنظيم حياتهم اليومية وتنظيمها بشكل ذاتي وسيطرتهم على مستويات القلق المرتبطة بالعملية التعليمية وتعزيز قدراتهم الأكاديمية وعملية الطفو الأكاديمي.

ويؤكد (البصير، 2021) أن الطفو الأكاديمي عامل منبئ بالمتعة الدراسية والمخرجات الأكاديمية، ومن ثم تحقيق الهناء الذاتي؛ وهو من المتغيرات النابعة من عامل الدافعية واستثمار القدرات العقلية والإصرار والعزيمة. ( Collie, Ginns, Martin, ) (Papworth, 2017)

كما يؤكد سليم (2018) أن الطفو الأكاديمي كسمة يعكس مدى وعي الطالب بذاته وثقة في قدراته وتحديد أهدافه، مما يساعده في تحديد أولوياته وتوجيه خطواته نحو النجاح، دون الهروب من العقبات والإخفاقات التي تواجهه. وتحاول الدراسة الحالية من خلال تقديم نموذج مقترح التعرف على الدور الوسيط للطفو الأكاديمي في العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى طلاب الدراسات العليا.

### أولاً- مشكلة الدراسة :

تتبع مشكلة الدراسة من معاناة بعض طالبات الدراسات العليا، من كثرة المسؤوليات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية مما يؤدي إلى بعض المشكلات الأكاديمية؛ التي تؤدي بدورها إلى الإضطرابات الاجتماعية والنفسية، مما يؤثر على المستوى الأكاديمي لديهن.

وهذا ما يتفق مع (UCL, 2013) الذي يشير إلى أن انخفاض مستوى الطفو الأكاديمي لدى الطلاب، يُعد سبباً واضحاً في الإصابات النفسية والعقلية لديهم. وقد ترجع الطالبات هذا التراجع للظروف الحالية التي يمر بها العالم من جراء الجائحة؛ وترجعها أخريات إلى تكاثر المسؤوليات الأسرية أثناء عملية الإغلاق، كما قد ترجعها بعض الطالبات إلى الوضع الاقتصادي، بينما تشكو بعض الطالبات من الأعباء الأسرية ومسؤوليات الزوج والأبناء التي عليها ان توليها الأهتمام الأكبر، وإيأ كانت تلك الظروف والعوائق فالنتيجة تعود على تراجع المستوى الدراسي للطالبة، مما يُشكل عبئاً نفسياً مضافاً إلى الأعباء الأسرية والاجتماعية والاقتصادية، وهذا ما يفقد الطالبات بالشعور بالنجاح الرضا عن الذات أو الحياة، ومن ثم عدم التمتع بالسعادة أو بالهناء الذاتي. وهذا ما يستدعي أن تكون الطالبة على درجة كبيرة من الوعي والإدراك للحقوق والواجبات التي يجب تاديتها تجاه ذاتها وتجاه الغير، وكيفية التغلب على التحديات، والالتزام بمتطلبات النظام التعليمي، والقدرة على ضبط انفعالها وتوجيها للمسار الصحيح، وقبول الخبرات من الآخرين، وهذا ما يتوفر من خلال التمتع باليقظة العقلية.

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

وهذا ما يتفق مع ما توصلت اليه دراسة الحارثي (2022) في وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي ؛ إذ تعمل اليقظة العقلية بدورها كما اورد كلاً من (محمد ، وطلب 2013) على زيادة التحصيل الأكاديمي، وتدعيم الصحة الذهنية في المواقف الأكاديمية الضاغطة.

ويضيف (Ocel, 2017) أن اليقظة العقلية هي ما يعزز من التكيف لإعادة التقييم الإيجابي وزيادة وعي الطالب بالوضع الحالي.

وهذا ما يُعد تطبيقاً للطفو الأكاديمي، الذي يُمثل إحدى المفاهيم الإيجابية التي تمكن الطالب من التغلب على العقبات والتحديات، وتمكنه من الارتقاء الأكاديمي ومن ثم تحقيق الرضا والهناء الذاتي.

لذلك تهدف الدراسة الحالية الي معرفة العلاقة السببية بين اليقظة العقلية (متغير مستقل) والطفو الاكاديمي (متغير وسيط)، و الهناء الذاتي (متغير تابع) لدى طالبات الجامعة .

ومن خلال عرض المشكلة تحاول الدراسة الحالية الإجابة على الأسئلة التالية:

1- " هل توجد مطابقة للنموذج المقترح للعلاقة بين اليقظة العقلية (متغير مستقل) والطفو الاكاديمي (متغير وسيط)، و الهناء الذاتي (متغير تابع) لدى طالبات الجامعة"؟.

2- " هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات الدراسات العليا في اليقظة العقلية وفقا للحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) "؟.

3- هل توجد فروق بين بين متوسطي درجات طالبات الدراسات العليا في الطفو الأكاديمي وفقا للحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) "؟.

4- هل توجد فروق بين بين متوسطي درجات طالبات الدراسات العليا في الهناء الذاتي وفقا للحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) "؟.

## ثانياً- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى مطابقة للنموذج المقترح للعلاقة بين اليقظة العقلية (متغير مستقل) الطفو الأكاديمي (متغير وسيط)، والهناء الذاتي (متغير تابع) لدى عينة طالبات الدراسات العليا، كما هدفت إلى تحري الفروق بين أفراد العينة كل من مقياس اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي، تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة - غير متزوجة).

## ثالثاً- أهمية الدراسة:

### 1- الأهمية النظرية:

- قلة الدراسات العربية السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة لدى طالبات الدراسات العليا.
- تناول متغير الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط؛ مما يجعلها إحدى الدراسات التي تنسب إلى البحوث النفسية الحديثة.
- أهمية عينة الدراسة من طلاب الدراسات العليا، كونهم مخرجات منظومة تربوية تتميز بالدقة والتميز، يكون لطلابها ابداعات مستقبلية بما يفيد المجال التعليمي في شتى تخصصاته، والمجتمع ككل.
- إثراء المكتبات العربية وإلقاء الضوء على مفهوم الطفو الأكاديمي.

### 2- الأهمية التطبيقية:

- تقديم مقياس الطفو الأكاديمي (إعداد الباحثين)
- تقديم مقياس الهناء الذاتي (إعداد الباحثين)
- إفادة طلاب الدراسات العليا بمنظومة مخرجات تربوية تتميز بالدقة والموضوعية.
- إفادة القائمين على الإرشاد والتوجيه الأكاديمي والتربوي في المجال الجامعي وخاصة مجال الدراسات العليا بتحفيز وإرشاد الطلاب والطالبات.

#### رابعاً- مصطلحات الدراسة الإجرائية:

##### 1- الطفو الأكاديمي: **Academic Buoyancy**

2- هو الدافعية الذاتية التي تدفع الطالب وتمكنه من مواجهه المشكلات الأكاديمية والتعامل مع الضغوط والتغلب على التراجع الدراسي. ( Datu & Yang, 2021)

التعريف الإجرائي للطفو الأكاديمي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبات في مقياس الطفو الأكاديمي.

##### 3- اليقظة العقلية: **Mindfulness**

4- هي السيطرة الذاتية على الذهن عن طريق الوعي والتنظيم الذاتي للانتباه، والتركيز على الوقت الحالي؛ دون إصدار أى أحكام ناتجة من خبرات الماضي، ومن الممكن تنميتها عن طريق التأمل وخبرات الغير. (الفي،2018)

التعريف الإجرائي لليقظة العقلية: الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس اليقظة العقلية.

##### 5- الهناء الذاتي: **self-well-being**

وهو حالة السرور والفرح والمشاعر الإيجابية التي تسيطر على الفرد، وتتواجد من خلال المكونين الوجداني والمعرفي . ( Jebb, Morrison, Tay, & Diener, 2020)

التعريف الإجرائي للهناء الذاتي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس الهناء الذاتي.

#### خامساً- محددات الدراسة:

- الحدود الموضوعية: تحددت الدراسة بالبحث بكلاً من متغيرات اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي



- الحدود البشرية: تحددت بطلبات الدراسات العليا المتزوجات وغير المتزوجات بجامعة الملك سعود بالرياض .

- الحدود المكانية: جامعة الملك سعود بالرياض .

- الحدود الزمنية: العام الدراسي (1444هـ)

الإطار النظري:

أولاً: الطفو الأكاديمي:

1- تعريف الطفو الأكاديمي:

يُعرف الطفو الأكاديمي بأنه عملية التخلص من الضغوط والتحديات الأكاديمية من خلال عزيمة الفرد والنظرة التفاؤلية للمستقبل . (Rohinsa et al , 2019) ويرى (Martin & Marsh, 2009) أن الطفو الأكاديمي هو القدرة على التحدي وتحقيق النجاح في الأزمات الأكاديمية التي تواجه الطلاب كالإخفاق في الأختبارات وانخفاض العلامات الدراسية.

بينما يعرفه الزغبى (2018) أنه تلك السلوك الإيجابي والبناء التكيفي للأزمات والمحن التي تواجه الطلاب بصمة دائمة خلال العملية التعليمية.

وتعرفه الباحثين بأنه تلك العملية الدينامية النابعة من دافعية الطالب وتوظيفه لقدراته العقلية، لمواجهة التحديات والأزمات الأكاديمية والتغلب عليها، للوصول إلى المستوى المرجو.

2- عوامل الطفو الأكاديمي:

- العوامل النفسية: وتتمثل في دافعية الفرد وقدراته على توظيف إمكانيته ومهاراته ومدى عملية التحكم والسيطرة والشعور بالهدف.

- العوامل الأكاديمية: وتتمثل في دوره بالصف الدراسي من حيث الأستيعاب واجتياز الأختبارات وقدرته على التكيف مع استراتيجيات التعلم المختلفة ، وعلاقاته بالملاء والمعلمين، ومشاركته بالأنشطة المدرسية.

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

- العوامل الأسرية والاجتماعية: وتتمثل في الدعم المتلقي من الأسرة، والتكافؤ مع

جماعة الأقران بالعملية التعليمية. (Martin & Marsh, 2020)

### ثانياً- اليقظة العقلية

**1- تعريف اليقظة العقلية :** ويعرفها قاموس أكسفورد (2014) بأنها الحالة النفسية التي

تتحقق من خلال التركيز على الوعي في الوقت الراهن، وقبول المشاعر والأفكار

والاحاسيس الجسدية. (Oxford, 2014)

هي الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والاحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى

الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الراهنة بشكل متوازن. (Neff, 2003)

كما يعرفها (Jennings & Jennings, 2013) بأنها حالة الوعي المدرك والتام

بالتجربة الحالية، وتقبل الذات بدون إصدار أحكام عليها.

ويرى (Keye & Pidgeon,2013) أن اليقظة العقلية هي المهارة التي تعزز

المواجهة المتكيفة للأحداث الضاغطة من خلال التنظيم الذاتي للانتباه تجاه الخبرات

الحالية، والانفتاح، وتقبل التوجه نحو الخبرة الراهنة.

وتعرفها الباحثين: حالة الوعي والإدراك بالأحداث الراهنة وتقبلها ، والقدرة على

الضبط الإنفعالي لمواجهاتها، من خلال المرونة وتلقي الخبرات. **أبعاد اليقظة العقلية:**

**ويورها ( Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006 )**

وفق نموذج متعدد الأبعاد يتمثل في ( الملاحظة – الوصف- التصرف الواعي- عدم

الحكم على الخبرات- عدم التفاعل ) وتعرف هذه الأبعاد كما يلي:

- **الملاحظة:** وهي حالة أنتباه الفرد للخبرات الداخلية والخارجية لحظة بلحظة.

- **الوصف:** وتعني وصف الخبرات الداخلية الملاحظة، كالأحاسيس والانفعالات،

والتعبير عنها بشكل لفظي، كما يُعد الوصف وسيلة لإكتشاف الخبرات.

- **التصرف بوعي:** ويعني التركيز الانتباه على النشاط الحالي.

- **عدم الحكم على الخبرات:** عدم إصدار الحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.

- **عدم التفاعل:** وهو عدم تأثير المشاعر والاحساسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط.

## 2- النماذج المفسرة لليقظة العقلية:

أ- نموذج لانجر 2004 Langer والذي يفترض خمسة أشكال للسلوك اليقظ في التفاعل مع البيئة والعلم المحيط وتمثل في:

- **تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة.** حيث تنبع الافكار الجديدة من خلال السلوك اليقظ، كما ان إعادة التفكير في الفئات القديمة هو ما يعطي مزيد من الخيارات المستحدثة.

- **تعديل السلوك التلقائي:** وهو إلى يؤدي إلى التأقلم مع الأوضاع الجديدة والفرصة للترقي والنمو.

- **الأخذ بوجهات النظر الجديدة:** وهو ما يعدل من تكوين الانطباعات الأولى غير الصائبة.

- **التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة:** وهو التركيز على كيفية الانجاز بدلاً من التنبؤ بإمكانية تحقيق الإنجاز من عدمه.

- **السماح بالشك:** حيث يتميز اصحاب السلوك اليقظ بالمرونة وفكرة التغير وإعادة البحث والوصول لنتائج جديدة. (Langer, 1989)

- وتوظف الباحثين نموذج لانجر في الدراسة الحالية من خلال، قدرة الطالبات على تعديل نمط الحياة السائد والعمل على تعديل الظروف المعيشة والتأقلم معها، ووجود حلول بديلة للمشكلات الطارئة، والتركيز على الجهد والكد للتقدم الدراسي والعودة للمستوى السابق وعدم التفكير نجاح عملية الطفو الأكاديمي من عدمه.

ب- نموذج براون (Brown, 2011) ويفترض ان اليقظة العقلية تتضمن على مكونين، تمثلاً في:

- حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة، مع الشعور الواعي.

- المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات.

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

وتوظف الباحثتين نموذج براون في الدراسة الحالية من خلال مصداقية طالبات الدراسات العليا مع أنفسهن ووعيهن بما طرأ من تراجع بالمستوى الدراسي ووعيهن بالأسباب الحقيقية، والعمل على اتخاذ السلوك المناسب لتلافي التراجع.

### ثالثاً - الهناء الذاتي

#### 1- تعريف الهناء الذاتي

يُعرف بأنه شعور بالسعادة دائم نسبياً، يرجع إلى تحقيق الإشباع الذي ينشده الفرد والرضا عن الذات، والشعور بالتوافق النفسي والاجتماعي. (عكاشة، 2008) ويرى (مسعودي، 2016) ان الهناء الذاتي هو تقييم النفس على الصعيد الوجداني والمعرفي، من خلال التصورات الإيجابية والتغلب على المشاعر السلبية، والرضا عن نمط حياته.

ويضيف (محمد، 2019) أن الهناء الذاتي يتضمن تقييم الفرد لحياته بالماضي وبالوقت الحاضر وما تتضمنه من مشاعر إيجابية وسلبية، ومدى الرضا عنها. ومن خلال ما سبق تستخلص الباحثتين التعريف التالي " الهناء الذاتي هو حالة الرضا والسعادة التي يشعر بها الفرد خلال عملية تقييمه لمجالات حياته المختلفة، وقدرته على الاستمتاع بالأحداث السارة والإيجابية وعدم اليأس عند التعرض للأزمات والأحداث السلبية في حياته.

#### 2- مكونات الهناء الذاتي:

- الرضا عن الحياة الذي يتواجد من التقييم المعرفي للفرد.
- كثرة الخبرات الوجدانية السارة ويتواجد من خلال التقييم الوجداني للفرد.
- قلة الخبرات الوجدانية غير السارة، ويتواجد من خلال التقييم الوجداني للفرد. ( Suh

(& Oishi, 2002

### 3- النظريات المفسرة للهناء الذاتي:

أ- نظرية- القاع- القمة مقابل القمة – القاع: تفترض نظرية القاع القمة أن رضا الفرد عن حياته ككل ينبع من خلال رضائه عن بعض المجالات المختلفة في حياته كالمجال الأسري أو المهني أو الإقتصادي أو الإجتماعي، وان الهناء الذاتي يعتبر ناتجاً نهائياً، بينما تفترض نظرية القمة – القاع أن سمات الفرد الشخصية هي ما تقود الفرض للرضا عن حياته ككل، مما يُمكنه من تقييم مجالات حياته بشكل إيجابي. (Durayappah, 2010)

وتوظف الباحثتين هذه النظرية في الدراسة الحالية في ضوء (القاع - القمة) أن تعرض الطالبات لبعض الضغوط والمسؤوليات هو بعدم جودة حياتهم، ما يؤدي بهم للإخفاق الأكاديمي الشعور بعدم الهناء الذاتي.

كما أن الإخفاق الأكاديمي قد يفقد الطالبات الثقة بالنفس ويقلل من الطموح ومن ثم يقلل من جودة الحياة لديهن وعدم الشعور بالهناء الذاتي.

ب- نظرية التكيف: التي مفادها رغبة الافراد في التطور لمعالجة الأحداث الجارية، والتكيف مع الوضع الرهن حتي العودة إلى المستويات السابقة من الرفاهية والهناء، فالأفراد يستطيعون التكيف نسبياً مع الأحداث سواء كانت سارة أو غير سارة، من خلال المكون الوجداني الذي يتفاعل مع الاحداث الجديدة. ( Wood et al, 2009)

وتوظف الباحثتين هذه النظرية في الدراسة الحالية في ضوء أن الطالبات اللواتي يخفقن في المستوى الأكاديمي نظراً للمسؤوليات والمهام، تنشأ لديهم الرغبة في تغيير الوضع الرهن من خلال العمل على التكيف مع المتغيرات الجديدة التي طرأت على حياتهن مع العمل للعودة إلى المستوى السابق وهو ما يعرف بالطفو الأكاديمي.

دراسات سابقة :

محور الدراسات التي تناولت العلاقة بين الطفو الأكاديمي واليقظة العقلية:

1- دراسة سليم (2018) هدفت الدراسة إلى الكشف عن الإسهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة قوامها (308) طالباً وطالبة، مقسمة إلى (120) طالباً، و (180) طالبة من طلاب بكلية التربية جامعة الزقازيق، بقسميها الأدبي والعلمي، ومن الأدوات تم استخدام استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس التفكير الإيجابي ومقياس الطفو الأكاديمي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود إسهام نسبي لكلاً من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي في الطفو الأكاديمي، كما توصلت إلى توسط التفكير الإيجابي بين كلاً من اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي، كما توصلت لعدم وجود فروق دالة في كلاً من اليقظة العقلية أو التفكير الإيجابي أو الطفو الأكاديمي تعزي للنوع أو التخصص الدراسي.

2- دراسة بنفندي و زاده (Benavandi& zadeh, 2020) هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور التفكير الناقد في توسط العلاقة بين المرونة الأسرية واليقظة العقلية وبين الطفو الأكاديمي، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة قوامها (400) طالب من جامعة كرمان للعلوم الطبية، ومن الأدوات تم استخدام استبيان التفكير الناقد واسبيان المرونة الأسرية واستبيان اليقظة العقلية واستبيان الطفو الأكاديمي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالطفو الأكاديمي من خلال التفكير الناقد، كما أشارت النتائج إلى وجود دور للتفكير الناقد في توسط العلاقة بين الطفو الأكاديمي وكلاً من المرونة الأسرية واليقظة العقلية.

3- دراسة حسب الله (2021) هدفت الدراسة إلى التحقق من التأثير غير المباشر المشروط لليقظة العقلية في قلق الاختبار الإلكتروني لطلاب الجامعة عبر الطفو

الأكاديمي كمتغير وسيط، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة قوامها (200) من طلبة كلية التربية بجامعة المنيا، استخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية ومقياس الطفو الأكاديمي ومقياس قلق الاختبار الالكتروني، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في الطفو الأكاديمي، وعدم وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في قلق الاختبار الالكتروني، وجود تأثير سالب مباشر دال إحصائياً للطفو الأكاديمي في قلق الاختبار الالكتروني، ووجود تأثير سالب غير مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في قلق الاختبار الالكتروني عبر الطفو الأكاديمي، كما توصلت الدراسة إلى ان الطفو الأكاديمي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار الإلكتروني توسطاً تاماً.

4- دراسة عبد المجيد (2021) هدفت الدراسة إلى التحري عن العلاقة بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية، كما هدفت إلى التنبؤ بالنهوض الأكاديمي في ضوء كل من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، ونمذجة العلاقة بين متغيرات الدراسة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة قوامه (443) من طلبة كلية التربية بجامعة دمنهور، ومن الأدوات تم استخدام مقياس النهوض الأكاديمي ومقياس التدفق النفسي ومقياس اليقظة الذهنية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وداله إحصائياً بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي، ووجود وجود علاقة ارتباطية موجبة وداله إحصائياً بين النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية، ووجود وجود علاقة ارتباطية موجبة وداله إحصائياً بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية، كما أكد النموذج المقترح وجود تأثير إيجابي مباشر لليقظة الذهنية على كل من التدفق النفسي والنهوض الأكاديمي ووجود تأثير إيجابي مباشر للتدفق النفسي على النهوض الأكاديمي.

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

محور الدراسات التي تناولت العلاقة بين الطفو الأكاديمي والهناء الذاتي وبعض

المتغيرات علم النفس الإيجابي الأخرى :

1- دراسة ميللر وآخرون (Miller et al , 2014) هدفت الدراسة إلى تحري العلاقة بين الطفو الأكاديمي و الهناء الذاتي والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الابتدائية ، كما هدفت إلى التعرف العلاقة بين متغيرات البحث تبعاً للجنس، والحرمان الاجتماعي والاقتصادي، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة قوامها (1081) طالباً وطالبة من مدارس إيرندا الشمالية، ومن الأدوات استخدمت الدراسة مقياس الطفو الأكاديمي ومقياس الهناء الذاتي ومقياس التحصيل الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الطفو الأكاديمي وكلاً من الهناء الذاتي والتحصيل الأكاديمي، كما توصلت الدراسة لوجود دور وسيط للطفو الأكاديمي في توسط العلاقة بين الهناء الذاتي والتحصيل الأكاديمي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق داله بين الطلاب في الجنس أو الحرمان الاجتماعي أو الإقتصادي.

2- دراسة بتوان وآخرون (Putwain et al , 2019) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج قائم على الهناء الذاتي في الطفو الأكاديمي والقدرة على التكيف المدرسي لدى الطلاب، اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وطبقت على عينة قوامها (534) من طلاب المرحلة الثانوية ، ومن الأدوات تم استخدام مقياس الهناء الذاتي ومقياس الطفو الأكاديمي ومقياس التكيف وبناء برنامج تدخل الهناء الذاتي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية تدخل البرنامج في القدرة على التكيف، كما تبين فاعلية التدخل المبكر للهناء الذاتي على الطفو الأكاديمي لدى الطلاب عينة الدراسة.

3- دراسة خسكار وجيرفند ( Khaksar & Jayervand,2020) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين المشاركة الأكاديمية والطفو الأكاديمي وتقدير



الذات مع الرضا عن الحياة كمتغير وسيط في العلاقة بينهم ، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة قوامها (400) طالب من طلاب المدارس الثانوية بإيران، ومن الأدوات تم استخدام استبيان المشاركة الأكاديمية ومقياس الطفو الأكاديمي ومقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المشاركة الاجتماعية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الطفو الأكاديمي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة.

### محور الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي

1. دراسة (Lomas, 2017) هدفت الدراسة إلى مراجعة الدراسات المنهجية التي هدفت إلى التعرف على تأثير تدخل اليقظة العقلية في تحسين الهناء الذاتي لدى المعلمين، استخدمت الدراسة المنهج التلوي، وقامت بفحص عدد (19) دراسة سابقة ، بأجمالي عدد (1.981) من المعلمين، وتوصلت النتائج إلى فاعلية تدخل اليقظة العقلية في تحسين الهناء الذاتي لدى المعلمين .

2. دراسة (Foster & Chow, 2020) هدفت الدراسة إلى التعرف أثر كلاً من المهارات النفسية واليقظة العقلية على الهناء الذاتي لدى الطلاب الرياضيين، اتبعت الدراسة المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامه (222) من الطلاب الرياضيين، ومن الأدوات تم استخدام مقياس المهارات النفسية ومقياس اليقظة العقلية ومقياس الهناء الذاتي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي للمهارات النفسية معتدل على الهناء الذاتي الرياضي لدى الطلاب، ووجود تأثير كبير لليقظة العقلية على الهناء الذاتي ككل لدى الطلاب الرياضيين عينة الدراسة.

3. دراسة (Roemer,2021) هدفت الدراسة إلى التعرف تأثير العوامل الخمسة لليقظة العقلية في الهناء الذاتي والضيق النفسي لدى عينة من الشباب، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة قوامها (239) من الشباب

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

بنو زيلندا ، ومن الأدوات استخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية ومقياس الهناء الذاتي ومقياس الضيق النفسي، وتوصلت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي لليقظة العقلية على تحسين الهناء الذاتي، وتخفيف الضيق النفسي لدى الشباب عينة الدراسة. 4. دراسة (Taylor et al , 2021) هدفت الدراسة إلى التحري عن العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى مستخدمي وسائل البث المباشر على وسائل التواصل الإجتماعي، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة قوامها (119) من مستخدمي وسائل البث المباشر، ومن الأدوات تم استخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس الهناء الذاتي عبر الأنترنت ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى عينة الدراسة.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

- 1- تبين للباحثتان من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الطفو الأكاديمي واليقظة العقلية:
  - ندرة الدراسات التي جمعت بين المتغيرين.
  - اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (حسب الله 2021) في الكشف عن الدور الوسيط للطفو الأكاديمي عبر متغيرين تابع ومستقل، واتفقتا الدرستان من حيث المتغير أختيار اليقظة العقلية كمتغير مستقل.
  - اختلفت الدراسة الحالية في استخدام المتغير الوسيط مع دراسة (سليم، 2018) التي توسط علاقتها التفكير الإيجابي، كما اختلفت مع دراسة ( Benavandi & zadeh, 2020) التي توسط علاقتها التفكير الناقد.
  - أتفقت الدراسة الحالية من حيث النتائج أتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (سليم، 2018) في وجود تأثير إيجابي لليقظة العقلية على الطفو الأكاديمي.
- 2- تبين للباحثتان من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الطفو الأكاديمي والهناء الذاتي:
  - ندرة الدراسات التي جمعت بين متغيري الطفو الأكاديمي والهناء الذاتي.

- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (Miller et al , 2014) من حيث توسط الطفو الأكاديمي للعلاقات بين متغيرات الدراسة.
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (Khaksar & Jayervand,2020) من حيث اختيار المتغير الوسيط .
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة من حيث المنهجية مع ( Putwain et al , 2019) حيث أعمدت على بناء برنامج تدخل للهناء الذاتي لتحسين الطفو الأكاديمي.
- 3-تبين للباحثان من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي.
- أتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (Taylor et al , 2021)، و (Roemer,2021) من حيث المنهجية.
- اختلفت الدراسة مع دراسات من حيث المنهجية مع دراسة (Lomas, 2017) التي أعمدت على بناء برنامج تحليل تلوي لدراسات السابقة .
- اختلفت الدراسة مع دراسات من حيث المنهجية مع دراسة ( Foster & Chow, 2020) التي أعمدت على المنهج التجريبي.
- اتفقت الدراسة الحالية مع حيث النتائج مع (Foster & Chow, 2020)، ووجود تأثير كبير لليقظة العقلية على الهناء الذاتي. ومن خلال الاستفادة من الدراسات السابقة توصلت الباحثين لصياغة الفروض التالية:
- 1. " توجد مطابقة للنموذج المقترح بين اليقظة العقلية (متغير مستقل) والطفو الأكاديمي (متغير وسيط) والهناء الذاتي (متغير تابع) لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود"
- 2. توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات الدراسات العليا في اليقظة العقلية وفقا للحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة)"
- 3. توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات الدراسات العليا في الطفو الاكاديمي وفقا للحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة)"

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

4. "توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات الدراسات العليا في الهناء الذاتي وفقا للحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة)"

### منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولاً- منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لمناسبته لهدف الدراسة.

ثانياً- مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الدراسات العليا جامعة الملك سعود، وتم اختيار العينة بالطريقة المتيسرة Convenience Sampling ، وتم توزيع المقاييس الخاصة باليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي على الطالبات عينة الدراسة.

ثالثاً- عينة الدراسة:

#### 1- العينة الاستطلاعية للدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (235) طالبة، ممن تتراوح أعمارهن بين (22-28) عام بمتوسط عمرى قدره 21.74 وانحراف معيارى قدره 1.71، و كان الهدف من هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

#### 2- العينة النهائية للدراسة :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (300) طالبة ( 150 طالبة متزوجة- 150 طالبة غير متزوجة ) ممن تتراوح أعمارهن بين (22-28) عام، بمتوسط عمرى قدره 21.70 وانحراف معيارى قدره 1.69 ، وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من فروض الدراسة.

#### رابعاً- أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة الأدوات التالية:

1- مقياس اليقظة العقلية (إعداد الخماسية والضلعين ، 2018)

2- مقياس الطفو الأكاديمي (إعداد الباحثين)

3- مقياس الهناء الذاتي (إعداد الباحثين)

1- مقياس اليقظة العقلية : (إعداد الخماسية و الضلاعين ، 2018)

اعتمدت الباحثين على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في دراسة (إعداد الخماسية و الضلاعين ، 2018) بأبعاده الأربعة، وتدرج خماسي البدائل هي: (دائمًا – غالباً- أحيانًا – نادرًا – أبدًا)، وتعطي القيم (3-4-5-2-1) على التوالي، ثم تخصيص درجة تتراوح بين (1- 5) حسب اختيارات المستجيب أمام كل بند، حيث أن الدرجة (1) تعني أن الدرجة منخفضة في اليقظة العقلية، والدرجة (5) تعني الدرجة العالية في اليقظة العقلية، ومدى الدرجات من (39: 195).

وصف المقياس في صورته النهائية: المقياس في صورته النهائية مكون من (39) عبارة موزعة على (5)

أولاً- صدق المقياس:

قام الباحثان (صاحب المقياس) بالتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس بالطرق الآتية:

1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين).

تم التحقق من دلالات الصدق الظاهري أو المحتوى بعرض المقياس على (10) من السادة المحكمين المتخصصين بعلم النفس، ، وقد اعتمد معيار اتفاق 70% من المحكمين أو أكثر على مناسبة الفقرة، ومعيار اتفاق 30% من المحكمين على تعديلها، وتم حذف الفقرات التي لم تحصل على 70% ، وتم اخراج المقياس بصورته النهائية.

2- صدق البناء الداخلي للمقياس:

تم التحقق من مؤشرات صدق البناء الداخلي للمقياس، من خلال تطبيقه عينة استطلاعية عددها (30) طالباً وطالبة بجامعة مؤتة ، تم حساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة على المجال الذي تنتمي إليه الفقرة، والجدول الآتي يبين معاملات الارتباط:

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

جدول (1) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة والدرجة الفرعية للمجال:

الارتباط	الدرجة	الارتباط	الدرجة	الارتباط	الدرجة	الارتباط	الدرجة	الارتباط	الدرجة
الملاحظة		الوعي بوجهات النظر المتعددة		التصرف بوعي		الوصف		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
0.681	33	0.742	25	0.686	17	1.852	9	0.833	1
0.410	34	0.824	26	0.649	18	0.688	10	0.579	2
0.743	35	0.856	27	0.823	19	0.742	11	0.687	3
0.837	36	0.783	28	0.758	20	0.540	12	0.751	4
0.528	37	0.75	29	0.692	21	0.737	13	0.591	5
0.851	38	0.716	30	0.808	22	0.803	14	0.369	6
0.605	39	0.673	31	0.573	23	0.741	15	0.810	7
		0.782"	32	0.413"	24	0.579	16	0.631	8

(\* دالة عن مستوى الدلالة  $(0.05 \geq a)$  (\*\* دالة عند مستوى الدلالة  $(0.01 \geq a)$ )

يلاحظ من الجدول (1) أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.410- 0.856) مما يشير إلى أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بمؤشرات صدق استباق داخلي مناسبة.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية على المقياس

الدرجة الكلية	البعد
.875**	الملاحظة
.805**	الوصف
.789**	التصرف بوعي
.827**	الوعي بوجهات النظر المتعددة
.763**	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

(\* دالة عن مستوى الدلالة  $(0.05 \geq a)$  (\*\* دالة عند مستوى الدلالة  $(a \leq 0.01)$ )

يلاحظ من الجدول (2) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية على المقياس تراوحت بين (0.763- 0.875) مما يشير إلى أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بمؤشرات صدق استباق داخلي مناسبة.

## ثانياً- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بالطريقتين الآتيتين:

- 1- الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا): وذلك من خلال حساب معامل الثبات كرونباخ ألفا، بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية المؤلفة من (30) طالباً طالبة في جامعة مؤتة.
  - 3- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم تطبيق إعادة الاختبار وبفاصل زمني مقداره أسبوعين، والجدول (3) يوضح معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف التصرف بوعي، الوعي بوجهات النظر المتعددة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) على عينة بلغت (30) طالباً وطالبة بطريقتي إعادة الاختبار (Test Retest) والاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) ويتضح أن جميع معاملات الثبات والطريقتين مقبولة ويمكن الاطمئنان إلى استخدام المقياس في الدراسة.
- الجدول (3) قيم معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وإعادة الاختبار لكل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية وللمقياس ككل

البعد	ثبات كرونباخ ألفا	ثبات إعادة
الملاحظة	.85	.81**
الوصف	.90	.86**
التصرف بالوعي	.81	.83**
الوعي بوجهات النظر	.81	.83**
عدم التفاعل مع الخبرات	.81	.81**
الكلّي	.91	.88**

(\*\*) دالة عند مستوى الدلالة  $(0.01 \geq \alpha)$

يتبين من الجدول (3) أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس ككل بلغ (0.91) للكلّي وللأبعاد تراوح بين (0.81- 0.90)، وأما ثبات إعادة فبلغ (0.88) للكلّي وللأبعاد تراوح بين (0.81- 0.86).

- تصحيح مقياس:

تكونت الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية من (39) فقرة، وتم تصحيح المقياس وفقاً لتدرج ليكرت (Liker Rate) الخماسي، حيث أعطيت التدرج على النحو الآتي:

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية :

أولاً- مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية:

قامت الباحثتين بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العامل التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، و يوضح جدول (4) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية

جدول (4) تشبعات مفردات أبعاد مقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العامل التوكيدي

البيان	المفردة	الانحدار المعياري	الانحدار الوزني	القياس خطأ	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الملاحظة	8	0.76	1.02	0.08	13.18	0.01
	7	0.89	1.09	0.07	16.55	0.01
	6	0.76	1.01	0.08	13.17	0.01
	5	0.68	0.96	0.08	11.49	0.01
	4	0.72	0.96	0.08	12.31	0.01
	3	0.66	0.94	0.09	11.06	0.01
	2	0.53	0.82	0.1	8.55	0.01
الوصف	1	0.8	1	-	-	-
	16	0.74	1.43	0.18	7.79	0.01
	15	0.52	1.09	0.17	6.41	0.01
	14	0.75	1.48	0.19	7.86	0.01
	13	0.88	1.56	0.19	8.39	0.01
	12	0.77	1.47	0.19	7.93	0.01
	11	0.73	1.37	0.18	7.73	0.01
التصرف الواعي	10	0.74	1.39	0.18	7.81	0.01
	9	0.5	1	-	-	-
	24	0.76	1.01	0.08	12	0.01
	23	0.82	1.15	0.09	13.16	0.01
	22	0.55	0.95	0.11	8.37	0.01
	21	0.72	1.03	0.09	11.24	0.01
	20	0.82	1.16	0.09	13.11	0.01
الوعي بالمتعددة الوجوه النظر	19	0.61	1.14	0.12	9.45	0.01
	18	0.67	0.91	0.09	10.5	0.01
	17	0.75	1	-	-	-
	32	0.78	1.04	0.07	14.16	0.01
	31	0.74	0.97	0.07	13.14	0.01
	30	0.68	0.92	0.08	11.64	0.01
	29	0.84	1.07	0.07	15.69	0.01
28	0.72	0.94	0.08	12.49	0.01	
27	0.65	0.88	0.08	10.95	0.01	
26	0.84	1.03	0.07	15.65	0.01	



مستوى الدلالة	القيمة النسبية	التباين خطأ	الوزن الإحصائي	الوزن المعيارى الإحصائي	المفردة	البعد
-	-	-	1	0.82	25	عدم التقاطع مع التغيرات الداخلية
0.01	9.83	0.11	1.12	0.73	39	
0.01	8.02	0.11	0.89	0.58	38	
0.01	9.63	0.13	1.21	0.71	37	
0.01	9.21	0.15	1.35	0.68	36	
0.01	10.47	0.13	1.36	0.79	35	
0.01	9.24	0.1	0.96	0.68	34	
-	-	-	1	0.68	33	

يتضح من جدول (4) أن جميع مفردات مقياس اليقظة العقلية كانت دالة عند مستوى 0.01، وقامت الباحثين بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية. ويوضح جدول(5) مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية:

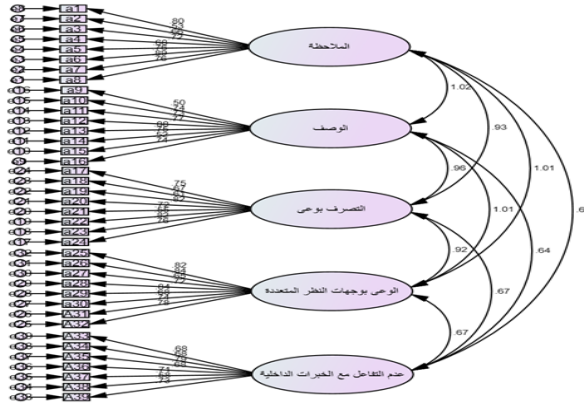
#### جدول (5) مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	204 9.21	
مستوى الدلالة	داله عند 0.01	
DF	692	
CMIN/DF	2.9 6	أقل من 5
GFI	0.9 5	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	0.9 3	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	0.9 1	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	0.9 4	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	0.0 8	من (صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (5) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = 2049.21 بدرجات حرية = 692 وهى دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = 2.14، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.93، IFI= 0.91، CFI= 0.94، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية.

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس اليقظة العقلية . ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد اليقظة العقلية من خلال الشكل التالي:



شكل (1) البناء العاملي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية الاتساق الداخلي

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (6) الاتساق الداخلي لعبارة مقياس اليقظة العقلية

الملاحظة		الوصف		التصرف بوعي		الوعي بوجهات النظر المتعددة		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
1	**0.61	9	**0.60	17	**0.66	25	**0.66	33	**0.68
2	**0.53	10	**0.63	18	**0.63	26	**0.62	34	**0.57
3	**0.62	11	**0.58	19	**0.64	27	**0.62	35	**0.67
4	**0.52	12	**0.45	20	**0.51	28	**0.75	36	**0.56
5	**0.49	13	**0.68	21	**0.62	29	**0.62	37	**0.66
6	**0.55	14	**0.57	22	**0.52	30	**0.49	38	**0.63
7	**0.62	15	**0.67	23	**0.61	31	**0.57	39	**0.49
8	**0.5	16	**0.56	24	**0.47	32	**0.51		

\*\* دالة عند 0.01

يتضح من جدول (6) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى 0.01 ، و الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

#### جدول (7) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس

المعامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**81.0	الملاحظة
**83.0	الوصف
**80.0	التصرف بوعي
**85.0	الوعي بوجهات النظر المتعددة
**84.0	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

\*\* دال عند 0.01

يتضح من جدول (7) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (80.0 - 85.0) وجميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

#### ثانياً- ثبات المقياس :

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

#### جدول (8) يوضح ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية و المقياس ككل

معامل الثبات بعد التصحيح Guttman	التجزئة النصفية (سبيرمان براون )	معامل ألفا كرونباخ	العامل
0.83	83.0	86.0	الملاحظة
0.82	81.0	83.0	الوصف
0.78	78.0	79.0	التصرف بوعي
0.76	75.0	78.0	الوعي بوجهات النظر المتعددة
0.77	76.0	81.0	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.88	87.0	90.0	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق (8) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً.

## 2- مقياس الطفو الأكاديمي (إعداد الباحثين)

تم اعداد المقياس من خلال تحليل النظريات، أو تنفيذ الدراسات والمقاييس والاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة: تم الاطلاع على المقاييس السابقة التي فحصت الطفو الأكاديمي؛ كمقاييس (Piosang, 2016)، و(بلال، 2020) بهدف الاستفادة منها في تحديد مكونات المقياس، والتعرف بصورة عملية على كيفية كتابة بنود المقياس. تم تكوين المفردات وصياغة عبارات المقياس: وصيغت عبارات المقياس بلغة عربية واضحة.

**تحكيم المقياس:** عرض المقياس على (ن=10) من الاختصاصيين في علم النفس .  
**تصحيح المقياس:** يعتمد المقياس على خمسة بدائل هي: (أوافق – أحياناً لا أوافق)، تعطي القيم (3-4-5-2-1) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب، يتم عكس الأوزان، ثم تخصيص درجة تتراوح بين (1-5) حسب اختيارات المستجيب أمام كل بند، ومدى الدرجات من (22 – 110).  
**الصورة النهائية للمقياس:** أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (22) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد كالتالي:

- **البعد الأول:** (مواجهة الصعاب الأكاديمي، ويتضمن 7 عبارات)

- **البعد الثاني:** (مجابهة المواقف الضاغطة، ويتضمن 8 عبارات)

- **البعد الثالث:** (الدعم الخارجي، ويتضمن 7 عبارات)

- **الخصائص السيكومترية لمقياس الطفو الأكاديمي:**

أولاً- مؤشرات صدق البنية لمقياس الطفو الأكاديمي:

قامت الباحثين بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الطفو الأكاديمي باستخدام التحليل العامل التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، و يوضح جدول (9) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الطفو الأكاديمي:

## جدول (9) تشبعات مفردات أبعاد مقياس الطفو الاكاديمي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البيد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الدرجة	مستوى الدالة
مواجهة الصعاب الأكاديمية	19	0.69	0.98	0.1	9.66	0.01
	16	0.61	0.82	0.1	8.58	0.01
	13	0.71	0.97	0.1	9.81	0.01
	10	0.55	1	0.13	7.82	0.01
	7	0.77	0.94	0.09	10.6	0.01
	4	0.65	0.83	0.09	9.15	0.01
	1	0.66	1	-	-	-
مجابهة المواقف الضاغطة	22	0.62	1	0.11	8.96	0.01
	20	0.72	1.19	0.12	10.31	0.01
	17	0.61	0.92	0.1	8.84	0.01
	14	0.76	1.23	0.11	10.85	0.01
	11	0.47	0.83	0.12	6.87	0.01
	8	0.67	1.1	0.11	9.67	0.01
	5	0.64	1.31	0.14	9.27	0.01
	2	0.68	1	-	-	-
الدعم الخارجي	21	0.67	0.82	0.09	9.06	0.01
	18	0.59	0.72	0.09	8.25	0.01
	15	0.65	0.85	0.1	8.92	0.01
	12	0.57	0.75	0.09	7.95	0.01
	9	0.66	0.83	0.09	8.94	0.01
	6	0.72	0.95	0.1	9.63	0.01
	3	0.62	1	-	-	-

يتضح من جدول (9) أن جميع مفردات مقياس الطفو الاكاديمي كانت دالة عند مستوى

0.01، و قامت الباحثتين بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الطفو الاكاديمي.

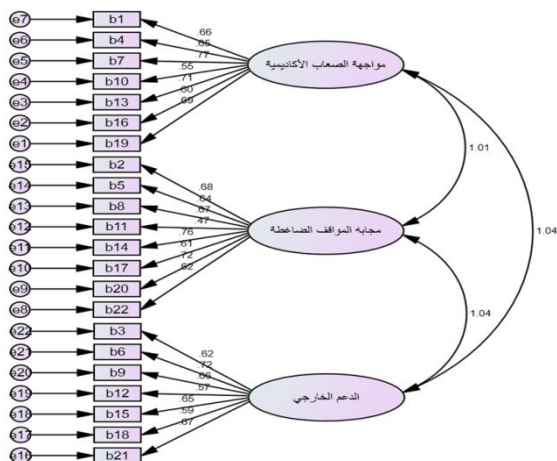
ويوضح جدول (10) مؤشرات صدق البنية لمقياس الطفو الاكاديمي:

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

جدول (10) مؤشرات صدق البنية لمقياس الطفو الاكاديمي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	440.84	
مستوى الدلالة	دالة إحصائية عند 0.01	
DF	206	
CMIN/DF	2.14	أقل من 5
GFI	0.91	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	0.90	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	0.94	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	0.92	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	0.08	من (صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (10) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = 440.84 بدرجات حرية = 206 وهى دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 ، و كانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = 2.14 ، ومؤشرات حسن المطابقة ( GFI= 0.91 ، NFI= 0.90 ، IFI= 0.94 ، CFI= 0.92 ، RMSEA=0.08 ) ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاىلى التوكيدى لمقياس الطفو الاكاديمي. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاىلى التوكيدى لبنية أبعاد الطفو الاكاديمي من خلال الشكل التالى :



شكل (2) البناء العاملي لأبعاد مقياس الطفو الاكاديمي

## الاتساق الداخلي

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (11) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الطفو الاكاديمي

الدعم الخارجي		مجاهاة المواقف الضاغطة		مواجهة الصعاب الأكاديمية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.60	3	**0.62	2	**0.50	1
**0.63	6	**0.69	5	**0.61	4
**0.58	9	**0.66	8	**0.71	7
**0.54	12	**0.65	11	**0.78	10
**0.46	15	**0.57	14	**0.56	13
**0.48	18	**0.53	17	**0.57	16
**0.67	21	**0.45	20	**0.62	19
		**0.51	22		

\*\* دالة عند 0.01

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

يتضح من جدول (11) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى 0.01، و الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (12) يوضح ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط
مواجهة الصعاب الأكاديمية	**0.83
مجابه المواقف الضاغطة	**0.81
الدعم الخارجي	**0.86

\*\* دالة عند 0.01

يتضح من جدول (12) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (0.81 - 0.86) وجميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس.

ثانياً- ثبات مقياس الطفو الاكاديمي :

قامت الباحثتين بحساب ثبات مقياس الطفو الاكاديمي بطريقتين هما : طريقة ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس و المقياس ككل و الجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (13) معاملات الثبات الأبعاد الفرعية لمقياس الطفو الاكاديمي والمقياس ككل

معامل الثبات بعد التصحيح	التجزئة النصفية ( سبيرمان براون )	معامل ألفا كرونباخ	البعد
Guttman 0.72	0.72	0.74	مواجهة الصعاب الأكاديمية
0.74	0.74	0.76	مجابه المواقف الضاغطة
0.74	0.74	0.79	الدعم الخارجي
0.84	0.84	0.86	المقياس ككل

يتضح من الجدول (13) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً .



### 3- مقياس الهناء الذاتي (إعداد الباحثين)

تم أعداد المقياس من خلال تحليل النظريات ، والاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة: تم الاطلاع على المقاييس السابقة التي فحصت الهناء الذاتي كمقياس (أبو زيد وآخرون، 2019)؛ بهدف الاستفادة منها في تحديد مكونات المقياس، والتعرف بصورة عملية على كيفية كتابة بنود المقياس.

تم تكوين المفردات وصياغة عبارات المقياس بلغة عربية واضحة غير موحية أو مزدوجة المعنى.

تحكيم المقياس: عرض المقياس على (ن=10) من الاختصاصيين في علم النفس والصحة النفسية؛ بهدف الوقوف على مدى ملاءمتها، بما يتناسب مع العينة المدروسة. تصحيح المقياس: يعتمد المقياس على خمسة بدائل هي: (أوافق بشدة- أوافق - أحياناً- لا أوافق - لا أوافق بشدة )، تعطي القيم (5-4-3-2-1) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب، يتم عكس الأوزان، ثم تخصيص درجة تتراوح بين (1- 5) حسب اختيارات المستجيب أمام كل بند، ومدى الدرجات من (23 – 115).

الصورة النهائية للمقياس: أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (23) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد كالتالي:

- البعد الأول: (البعد الشخصي، ويتضمن 8 عبارات)

- البعد الثاني: (البعد الاجتماعي، ويتضمن 6 عبارات)

- البعد الثالث: (البعد الأكاديمي، ويتضمن 9 عبارات)

**الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي**

**أولاً- مؤشرات صدق البنية لمقياس الهناء الذاتي:**

قامت الباحثتين بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الهناء الذاتي باستخدام التحليل العامل التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، و يوضح جدول (14) معاملات

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتتبع كل مفردة على أبعاد مقياس الهناء الذاتي:

جدول (14) تشبعات مفردات أبعاد مقياس الهناء الذاتي باستخدام التحليل العاملى التوكيدى

البد عد	المفردة	الوزن الاتحداري المعيارى	الوزن الاتحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
البعد الشخصي	21	0.58	0.82	0.1	8.57	0.01
	19	0.68	1.05	0.11	9.99	0.01
	16	0.76	1.01	0.09	11.18	0.01
	13	0.84	1.26	0.1	12.22	0.01
	10	0.83	1.32	0.11	12.09	0.01
	7	0.75	1.14	0.1	10.96	0.01
	4	0.74	1.15	0.11	10.88	0.01
	1	0.69	1	-	-	-
البعد الاجتماعى	17	0.69	0.94	0.09	10.36	0.01
	14	0.73	1.02	0.09	10.87	0.01
	11	0.8	1.18	0.1	11.91	0.01
	8	0.82	1.25	0.1	12.27	0.01
	5	0.62	0.75	0.08	9.32	0.01
	2	0.69	1	-	-	-
البعد الأكاديمى	23	0.61	0.78	0.08	9.56	0.01
	22	0.71	0.93	0.08	11.3	0.01
	20	0.73	0.98	0.08	11.72	0.01
	18	0.61	0.67	0.07	9.56	0.01
	15	0.61	0.74	0.08	9.53	0.01
	12	0.81	1.03	0.08	13.01	0.01
	9	0.62	0.74	0.08	9.76	0.01
	6	0.55	0.65	0.08	8.55	0.01
	3	0.75	1	-	-	-

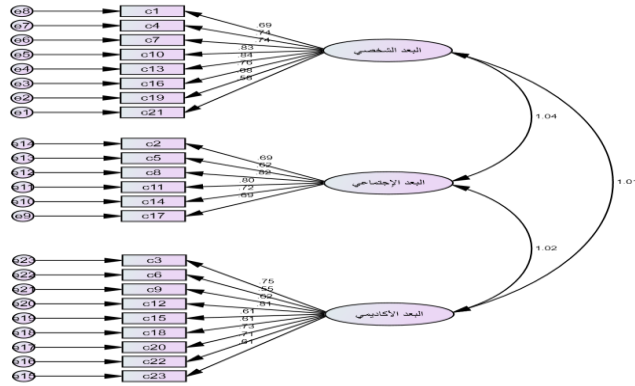
يتضح من جدول (14) أن جميع مفردات مقياس الهناء الذاتي كانت دالة عند مستوى 0.01، وقامت الباحثتين بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الهناء الذاتي. ويوضح جدول (15) مؤشرات صدق البنية لمقياس الهناء الذاتي:

## جدول (15) مؤشرات صدق البنية لمقياس الهناء الذاتي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	494.86	
مستوى الدلالة	0.00 (دالة عند 0.01)	
DF	227	
CMIN/DF	2.18	أقل من 5
GFI	0.90	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	0.92	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	0.92	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	0.93	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	0.08	من (صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (15) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = 494.86 بدرجات حرية = 227 وهى دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، و كانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = 2.18، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.90، NFI= 0.92، IFI= 0.92، CFI= 0.93، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الهناء الذاتي. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية الهناء الذاتي من خلال الشكل التالى:

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود



شكل (3) البناء العاملى لمقياس الهناء الذاتي

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس ، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه ، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات

جدول (16) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

المفردة لمقياس الهناء الذاتي

البعد الشخصي		البعد الاجتماعي		البعد الأكاديمي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	**0.73	2	**0.69	3	**0.66
4	**0.65	5	**0.63	6	**0.68
7	**0.67	8	**0.65	9	**0.65
10	**0.66	11	**0.59	12	**0.71
13	**0.64	14	**0.58	15	**0.60
16	**0.58	17	**0.56	18	**0.54
19	**0.59			20	**0.62
21	**0.52			22	**0.51
				23	**0.74

\*\* دال عند 0.01

يتضح من جدول (16) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 وهذا يوضح الاتساق الداخلي للمقياس. وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس

و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي :

#### جدول(17) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الهناء الذاتي والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**0.79	البعد الشخصي
**0.86	البعد الإجتماعي
**0.85	البعد الأكاديمي

\*\* دال عند 0.01

يتضح من جدول (17) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (0.79 - 0.86) وجميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

#### ثانياً- ثبات مقياس الهناء الذاتي :

حسبت قيمة الثبات للأبعاد الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية و المقياس ككل، و الجدول التالي يوضح هذه المعاملات

#### جدول(18) معاملات الثبات لأبعاد مقياس الهناء الذاتي والمقياس ككل

معامل الثبات بعد التصحيح Guttman	التجزئة النصفية ( سبيرمان براون )	معامل ألفا كرونباخ	العامل
0.78	0.77	0.80	البعد الشخصي
0.85	0.84	0.85	البعد الإجتماعي
0.75	0.74	0.75	البعد الأكاديمي
0.89	0.88	0.90	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق (18) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذى يؤكد ثبات مقياس الهناء الذاتي وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن إستخدامها علمياً .

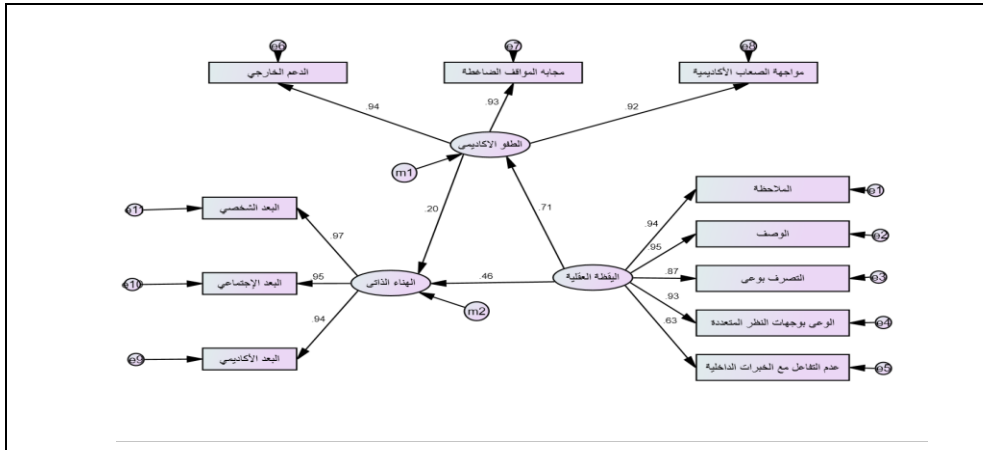
نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

نتائج الدراسة :

1- نتائج التحقق من الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على " توجد مطابقة للنموذج المقترح للعلاقة بين اليقظة العقلية (متغير مستقل) والطفو الأكاديمي (متغير وسيط)، و الهناء الذاتي (متغير تابع) لدى طالبات الجامعة.

وللتحقق من الفرض تم استخدام أسلوب نمذجة المعادلة البنائية باستخدام برنامج (AMOS 20) لنمذجة المدخلات أو (المتغيرات المستقلة) وهو اليقظة العقلية (متغير مستقل)، و الطفو الأكاديمي (متغير وسيط) ، و الهناء الذاتي (متغير تابع). و يمكن توضيح هذا النموذج من خلال الشكل التالي :



شكل (4) النموذج المستخرج للعلاقة بين اليقظة العقلية (متغير مستقل)، والطفو الأكاديمي (متغير وسيط)، والهناء الذاتي (متغير تابع)

شكل (4) النموذج المستخرج للعلاقة بين اليقظة العقلية (متغير مستقل)، والطفو الأكاديمي (متغير وسيط) ، و الهناء الذاتي (متغير تابع)

ويمكن توضيح نتائج النموذج كما يتضح في الجدول التالي والذي يلخص نتائج التحليل الإحصائي لهذا النموذج ومؤشرات حسن المطابقة :

### جدول(19) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج

المؤشر المثالي للمؤشر	القيمة	مؤشرات حسن المطابقة
	136.2	كا <sup>2</sup>
	8	
	0.000	مستوى الدلالة
	(دالة عند 0.01)	
	42	درجات الحرية
أقل من 5	3.24	النسبة بين كا <sup>2</sup> /درجات الحرية
من(صفر) إلى (1):القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج	0.91	GFI
من(صفر) إلى (1):القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج	0.93	NFI
من(صفر) إلى (1):القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج	0.96	IFI
من(صفر) إلى (1):القيمة المرتفعة(أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج	0.96	CFI
من(صفر) إلى (1):القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج	0.91	AGFI
من(صفر) إلى (0.1):القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج	0.06	RMSEA

يتضح من الجدول السابق تطابق النموذج المقترح مع بيانات عينة الدراسة، وكانت قيمة كا<sup>2</sup>=136.28 بدرجات حرية =42 وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وكانت النسبة بين قيمة كا<sup>2</sup> / درجات الحرية =3.24 > 5، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة والتي كانت في مداها المثالي ، ويتضح من الجدول التالي معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس للعلاقة بين اليقظة العقلية (متغير مستقل)، و الطفو الاكاديمي (متغير وسيط) ، و الهناء الذاتي (متغير تابع).

جدول (20) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس للعلاقة بين اليقظة العقلية (متغير مستقل)، و الطفو الاكاديمي (متغير وسيط) ، و الهناء الذاتي (متغير تابع)

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

الدالة مستوى	الدرجة النسبية	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري	علاقات المتغيرات
0.01	14.73	0.04	0.57	0.71	الطفو الأكاديمي --- اليقظة العقلية
0.01	2.73	0.12	0.32	0.2	الهناء الذاتي --- الطفو الأكاديمي
0.01	6.33	0.1	0.6	0.46	الهناء الذاتي --- اليقظة العقلية
-	-	-	1	0.94	اليقظة العقلية --- الملاحظة
0.01	34.56	0.03	0.98	0.95	اليقظة العقلية --- الوصف
0.01	25.29	0.04	0.96	0.87	اليقظة العقلية --- التصرف بوعي
0.01	31.52	0.03	0.99	0.93	اليقظة العقلية --- الوعي بوجهات النظر المتعددة
0.01	13.22	0.05	0.63	0.63	اليقظة العقلية --- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.01	28.95	0.03	0.95	0.94	الطفو الأكاديمي --- الدعم الخارجي
0.01	27.93	0.04	1.03	0.93	الطفو الأكاديمي --- مجابهة المواقف الضاغطة
-	-	-	1	0.92	الطفو الأكاديمي --- مواجهة الصعاب الأكاديمية
0.01	37.9	0.03	0.97	0.94	الهناء الذاتي --- البعد الأكاديمي
0.01	41.86	0.02	0.73	0.95	الهناء الذاتي --- البعد الاجتماعي
-	-	-	1	0.98	الهناء الذاتي --- البعد الشخصي

وتشير نتائج الجدول السابق إلى:

يتضح من جدول (20) ما يلي :

- 1- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى 0.01 بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري 0.71 وهو دال عند مستوى 0.01.



4- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى 0.01 بين الطفو الأكاديمي والهناء الذاتي حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري 0.2 وهو دال عند مستوى 0.01.  
5- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى 0.01 بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري 0.46 وهو دال عند مستوى 0.01.

- وتفسر الباحثتين نتيجة الجزئية الأولى من الفرض الأول والتي تنص على وجود تأثير موجب بين اليقظة العقلية و الطفو الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا، في ضوء الاتفاق مع دراسة (حسب الله، 2012) التي توصلت إلى وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في الطفو الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا، ودراسة (عبد المجيد، 2021) التي توصلت إلى وجود وجود علاقة ارتباطية موجبة وداله إحصائياً بين النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور، وكذلك دراسة (سليم، 2018) التي توصلت إلى وجود إسهام نسبيب اليقظة العقلية في الطفو الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق.

كما ترجع الباحثتين النتيجة إلى ما أورده (Keye & Pidgeon, 2013) أن اليقظة العقلية هي المهارة التي تعزز المواجهة المتكيفة للأحداث الضاغطة من خلال التنظيم الذاتي للانتباه تجاه الخبرات الحالية، والانفتاح، وتقبل التوجه نحو الخبرة الراهنة، حيث تساعد اليقظة العقلية الطالبات على مواجهة التراجع الدراسي والانفتاح تجاه خبرات جديدة تتمثل في الطفو الأكاديمي.

كما يُعد نموذج لا نجر والذي يفترض خمسة أشكال للسلوك اليقظ في التفاعل مع البيئة والعلم المحيط وتتمثل فيتكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة - تعديل السلوك التلقائي- الأخذ بوجهات النظر الجديدة - السماح بالشك. (Langer, 1989)

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

هو ما ينمي من قدرة الطالبات على تعديل نمط الحياة السائد لديهن والعمل على تعديل الظروف المعيشة والتأقلم معها، ووجود حلول بديلة للمشكلات الطارئة، والتركيز على الجهد والكد للتقدم الدراسي والعودة للمستوى السابق وعدم التفكير نجاح عملية الطفو الأكاديمي من عدمه.

- وتفسر الباحثتين نتيجة الجزئية الثانية من الفرض الأول والتي تنص على جود تأثير بين الطفو الأكاديمي والهناء الذاتي، في ضوء الاتفاق مع دراسة ( Miller et al , 2014) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الطفو الأكاديمي و الهناء الذاتي لدى عينة من طلاب وطالبات المدارس، ودراسة (Putwain et al , 2019) التي توصلت إلى فاعلية التدخل المبكر للهناء الذاتي على الطفو الأكاديمي لدى عينة من طلاب المدارس.

كما ترجع الباحثتين هذه النتيجة إلى ما أورده (داود، 2014) أن الشعور بالهناء الذاتي من العوامل المساعدة للطلاب على تخطى الصعاب التي قد تتمثل في تراجع المستوى الأكاديمي، الذي يؤدي إلى ظهور بعض المشاعر السلبية تجاه الذات، وهي من أخطر المشاعر التي تؤدي لظهور الإضطرابات كالاكتئاب والانسحاب والشعور بالدونية والنقص، كما يؤدي به لتدني التحصيل والمستوى الدراسي؛ وما أورده (البصير، 2021) أن الطفو الأكاديمي يُعد عامل منبئ بالمتعة الدراسية والمخرجات الأكاديمية، ومن ثم تحقيق الهناء الذاتي.

-وتفسر الباحثتين نتيجة الجزئية الثالثة من الفرض الأول في ضوء الاتفاق مع دراسة (Lomas, 2017) التي استخدمت الدراسة المنهج التلوي، وقامت بفحص عدد (19) دراسة سابقة على المعلمين، وتوصلت إلى فاعلية تدخل اليقظة العقلية في تحسين الهناء الذاتي لدى المعلمين، ودراسة (Roemer,2021) التي وجود تأثير إيجابي لليقظة العقلية على تحسين الهناء الذاتي، وتخفيف الضيق النفسي لدى الشباب، ودراسة ((Taylor et al , 2021) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة

العقلية والهناء الذاتي، وكذلك دراسة (Foster & Chow, 2020) التي توصلت إلى وجود تأثير كبير لليقظة العقلية على الهناء الذاتي ككل لدى الطلاب الرياضيين عينة الدراسة، كما أشارت دراسة (الحارثي، 2022) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي.

### - (2) نتائج التحقق من الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة - غير متزوجة) " .

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثتين بحساب المتوسطات و الانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية لكل من المتزوجات وغير المتزوجات ، و كذلك حساب قيم " ت " و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (21) يوضح الفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات فى اليقظة العقلية

البعد	الحالة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الملاحظة	متزوجة	150	31.30	7.46	1.02	غير دالة
	غير متزوجة	150	30.41	7.53		
الوصف	متزوجة	150	29.84	7.60	1.71	غير دالة
	غير متزوجة	150	28.41	6.88		
التصرف بوعى	متزوجة	150	29.65	7.98	0.57	غير دالة
	غير متزوجة	150	29.13	7.59		
الوعى بوجهات النظر المتعددة	متزوجة	150	32.32	7.57	0.26	غير دالة
	غير متزوجة	150	32.09	7.53		
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	متزوجة	150	24.46	7.47	1.14	غير دالة
	غير متزوجة	150	23.53	6.65		
الدرجة الكلية	متزوجة	150	147.57	34.50	1.04	غير دالة
	غير متزوجة	150	143.57	31.73		

يتضح من جدول (21) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات وغير المتزوجات فى جميع أبعاد اليقظة العقلية و الدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم " ت " غير دالة إحصائياً.

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

وترجع الباحثتين تفسير الفرض الثاني من فروض الدراسة إلى طبيعة اليقظة العقلية كحالة من الوعي المدرك والتام بالتجربة الحالية وتقبل الذات بدون إصدار أحكام عليها، وترى الباحثتين أنه إذا ما تحقق الوعي المدرك لدى الطالبات وشمل إدراك وتقييم الضغوط الأسرية والاجتماعية والإقتصادية والأكاديمية، فإن عامل الوعي يمكنها من إدارة جميع شؤونها بالشكل الصحيح، ومن خلال تعديل السلوك التلقائي تستطيع التأقلم مع الظروف المعيشية، لذا يساعد الوعي كل من الطالبة المتزوجة أو غير المتزوجة من تقييم واقعها الحالي وتقبل ذاتها.

### (3) نتائج التحقق من الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطفو الاكاديمي تبعاً للحالة الاجتماعية ( متزوجة - غير متزوجة ) ".  
للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثتين بحساب المتوسطات و الانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الطفو الاكاديمي لكل من المتزوجات وغير المتزوجات ، وكذلك حساب قيم " ت " و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (22) يوضح الفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات فى الطفو الاكاديمي

البعد	الحالة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
مواجهة الصعاب الأكاديمية	متزوجة	150	25.55	6.36	1.01	غير دالة
	غير متزوجة	150	26.27	5.92		
مجابه المواقف الضاغطة	متزوجة	150	30.15	7.00	1.56	غير دالة
	غير متزوجة	150	31.28	5.47		
الدعم الخارجي	متزوجة	150	26.24	6.36	0.86	غير دالة
	غير متزوجة	150	26.81	5.06		
الدرجة الكلية	متزوجة	150	81.94	19.02	1.21	غير دالة
	غير متزوجة	150	84.36	15.42		

يتضح من جدول (22) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد الطفو الأكاديمي و الدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً.

وترجع الباحثين نتيجة هذا الفرض، إلى طبيعة متغير الطفو الأكاديمي الذي ينبع من عامل الدافعية واستثمار القدرات العقلية والإصرار والعزيمة. ( Ye, Zhou, Huang, ) (2022)

وترى الباحثين أن على الرغم من أنه قد يوجد إختلاف بين أهداف الطالبات المتزوجات وأهداف الطالبات غير المتزوجات إلا أن الطفو الأكاديمي يُعد الخطوة التي تمكنهن من تحقيق هذه الأهداف ، والرجوع إلى المستوي الأكاديمي السابق المرغوب، لذا تعمل الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بنفس الحماسة على التوصل للنجاح، من خلال الدافعية الذاتية.

#### (4) نتائج التحقق من الفرض الرابع:

نص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي تبعاً للحالة الاجتماعية ( متزوجة – غير متزوجة ) ".  
للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثين بحساب المتوسطات و الانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الهناء الذاتي لكل من المتزوجات وغير المتزوجات ، و كذلك حساب قيم " ت " و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

**جدول (23) يوضح الفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات فى الهناء الذاتى**

البعد	الحالة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعد الشخصي	متزوجة	150	23.41	9.87	0.42	غير دالة
	غير متزوجة	150	22.94	9.26		
البعد الإجتماعي	متزوجة	150	17.39	7.28	0.45	غير دالة
	غير متزوجة	150	17.76	6.95		
البعد الأكاديمي	متزوجة	150	25.10	9.90	1.61	غير دالة
	غير متزوجة	150	23.30	9.35		
الدرجة الكلية	متزوجة	150	65.89	26.24	0.64	غير دالة
	غير متزوجة	150	64.00	24.88		

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

يتضح من جدول (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في جميع أبعاد الهناء الذاتي و الدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً .

وتفسر الباحثتين نتيجة هذا الفرض من فروض البحث في ضوء الاحتياج الفطري للشعور بالسعادة والرفاهية والهناء الذاتي لجميع الطالبات سواء كن متزوجات أو غير متزوجات، إذ ان الهناء الذاتي يُعد عملية تقييم للنفس على الصعيد الوجداني والمعرفي، من خلال التصورات الإيجابية والتغلب على المشاعر السلبية، والرضا عن نمط حياته. (مسعودي، 2016)

كما أن الهناء الذاتي ينم عن جودة حياتهن، وجودة الحياة تقاس بمجالات متعددة منها الأسري والصحي والنفسي والاجتماعي والثقافي ، وليس فقط المجال الأسري الذي تزداد مسؤولياته لدى الطالبات المتزوجات.

### توصيات الدراسة:

- أن تقوم ادارة الجامعات والمؤسسات التربوية بعمل برامج للتدخل القائم على اليقظة العقلية لتحسين الهناء الذاتي لدى الطالبات.
- أن تتحرى عمادة الكليات عن أسباب التراجع الدراسي لدى طالبات الدراسات العليا من خلال القيام بورش عمل واستبانات ومقاييس محكمة، والعمل على تلافيتها من خلال برامج التدخل المباشر لليقظة العقلية.
- قيام إدارات الأنشطة الطلابية بالجامعة بعمل ندوات تثقيفية للطالبات للتوعية بإدارة شئون الحياة.

### البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج إرشادي قائم على عادات العقل لتحسين الهناء الذاتي لدى الطالبات المتراجعات دراسياً.
- نمذجة العلاقة بين الصمود النفسي والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طلبة الجامعات.
- علاقة الهناء الذاتي بالتوافق الأكاديمي والتفوق لدى طلاب الجامعات.

### قائمة المراجع

#### أولاً- المراجع العربية:

- البصير، نشوة عبد المنعم (2021). الاندماج المدرسي في ضوء متغيري الطفو الأكاديمي والاستثارة الفائقة لدى طلبة مدرسة المتفوقين الثانوية في العلوم والتكنولوجيا STEM، *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*، 92، 820-767.
- أبو زيد، رانيا عبد العظيم (2019). الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، *المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية*، 3(10)، 154-125.
- بلال، ألهم سرور (2020). الطفو الدراسي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في المدارس الرسمية في منطقة تبوك، *مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية*، 35(1)، 435-392.
- الحارثي، سارة مفلح (2022). التنظيم الانفعالي والدعم الاجتماعي كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي، لدى عينة من السيدات المصابات بالأمراض المزمنة، *مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة*، 30(2)، 176-123.
- حسب الله، عبد العزيز (2021). التأثير غير المباشر المشروط لليقظة العقلية في قلق الاختبار الالكتروني لدى طلاب الجامعة عبر الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط معدل في ضوء بعض المتغيرات الفئوية المعدلة، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، 15(1)، 512-608.
- الخميسة، معاذ؛ والضلعين أنس (2018). *اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة*، رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- داوود، محمد جاسم (2004). *علم النفس الأكلينيكي*. القاهرة: دار النشر للثقافة.
- الزغبي، أمل. (2018). تأثير التعليم الاجتماعي الوجداني في تحسين النهوض الأكاديمي للمتعثرات أكاديمياً في جامعة طيبة بالمدينة المنورة. *المجلة العلمية كلية التربية، جامعة أسيوط*، 34(6)، 446-390.

## نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

سليم، عبد العزيز إبراهيم (2018). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 18(2)، 333-440.

الشلوي، على محمد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 19، 2-25.

الفاقي، آمال إبراهيم (2018م). فعالية التدريب على اليقظة الذهنية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 29(116)1-40.

عبد المجيد، أماني فرحات (2021) النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، 45(3)، 163-240.

عكاشة، أحمد (2008). الطب النفسي العاصر، ط4، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

محمد، عبير محمد (2019). قياس الهناء النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والأهلية في مدينة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 15(4)، 55-82.

محمد، فتحي عبد الرحمن؛ طلب، أحمد على (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، 34، 1-75.

مسعودي، أمحمد (2016). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة زهران 2، كلية العلوم التطبيقية.

مهدي، أحلام (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، 2(205)، 343-366.



- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness, *Journal of ASSESSMENT*, 13(1), 27-45.
- Benavandi, S., zadeh, G. (2020). The Mediating Role of Critical Thinking between Family Flexibility and Mindfulness with Academic buoyancy, *Iranian Journal of Medical Education*, 20, 116-126.
- Brown, P. (2011). *Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia*. Unpublished Doctoral Thesis Dissertation University of Montana Missoula. USA.
- Collie,R., Ginns,P., Martin,A., & Papworth,B. (2017)Academic buoyancy mediates academic anxiety's effects on learning strategies: an investigation of English- and Chinese- speaking Australian students, *International Journal of Experimental Educational Psycholog*, 37-947-946.
- Datu, J ., & Yang,W. ( 2021). Academic buoyancy, academic motivation, andacademic achievement among filipino high schoo students, *Journal of Current Psychology*, 40:3958–3965
- Deiener, E., Oishi, S. & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being emotional and cognitive evaluations of life, *Journal of Annual Reviews Psychology* , 54(1), 403 –25.
- Durayappah, A. (2010). The 3p model: a general theory of subjective well-being, *Journal of Happiness Studies* , 12(4), 681 –716.
- Eroglu, S. (2012). Examination of university students subjective well-being, A cross cultural comparison, *International Journal of Academic Research*, 4 (1), 168-171.
- Foster, B., & Chow, G. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student- athletes: A path analysis, *Journal of Performance Enhancement & Health*, 8, (2-3), 123-134.
- Jennings, S., & Jennings. B. (2013). Peer – directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot study, *International Journal of behavioral consultation and Therapy*. 8(2), 23-25.
- Jebb, A., Morrison,M., Tay,L., & Diener,E. (2020). Subjective Well-Being Around theWorld: Trends and Predictors Across the Life Span, *Journal of Psychological Science*, 31(3) 293 –305
- Kettler, M . (2013). *Mindfulness and cardiovascular risk in college student*, New York. The Eagle Feather.

- Keye & Pidgeon (2013), between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy, *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Khaksar, R & Jayervand, H. (2020). Determining the causal relationship between academic engagement, academic buoyancy and self-worth with life satisfaction in students, *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 10(52),141-146.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroam, F. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature, *Journal of Teaching and Teacher Education*, 61, 132–14.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. New-York: Addison-Wesley.
- Martin, A. & Marsh, H. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes correlates and cognate constructs, *Journal of Oxford Review of Education*, 35(3), 353–37.
- Martin, A., & Marsh, H. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time, *Journal of International Behavioral Development*, 44(4), 301-312.
- Miller, S., Connolly, P., & Maguire, L. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students, *International Journal of Educational Research*, 62, 239-248.
- Neff, D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Journal of Self and Identity*, 2, 233-2500.
- Ocel, H. (2017). The Relations between stigmatization and mindfulness diagnosed with breast cancer: The role of resilience. *Turkish Journal of Psychology*, 32 (80), 134-137.
- Piosang, T. (2016). The Development of Academic Buoyancy Scale for Students (ABS-AS). The assessment, Handbook, 12, 13- 44.
- Putwain, D., Connors, L., Symes, W., & Douglas, E. (2012) Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? Anxiety Stress and Coping: *An International Journal*, 25, 349–35.
- Putwain, D., Gallard, D., & Beaumont, J. (2019). A multi-component wellbeing programme for upper secondary students: Effects on

- wellbeing, buoyancy, and adaptability, *Journal of School Psychology International*, 40(1), 49-65.
- Rastogi, R., Arora, N., Tawar, P., Satya , S., Chaturvedi, D.,& Vyas, P.(2018). Statistical Analysis for Effect of Positive Thinking on Stress Management and Creative Problem Solving for Adolescents, *Journal of Bharati Vidyapeeth's Institute of Computer Applications and Management*, 28(1), 245-251.
- UCL Institute of Health Equity. (2014). *Local action on health inequalities: Building children and young people's resilience in schools*, Retrieved from <https://assets.publishing.service.gov.uk>.
- Roemer, A., Sutton, A., Grimm, C., & Medvedev, O. (2021). *Differential Contribution of the Five Facets of Mindfulness to Well-being and Psychological Distress*. Retrieved from <https://journals.sagepub.com>
- Roysamb, E.(2002). *Subjective well-being , sex-specific effects of genetic And environment factors Personality and individual differences* Retrieved from <https://www.academia.edu>
- Suh ,E., & Oishi, S. (2002). *subjective well-being across cultures*. In W.J. Lonner, D .L. Dinnel, S.. Hayes., & D. Sattler (Eds.). *Online Readings in Psychology and culture* (Unit 7, Chapter 1), center for cross culture Research ,Western Washington University :Bellingham.
- Taylor, G., Alpert, J., Waddell, F., & Bylund, C. (2021). Streaming mindfulness: Well-being and mindfulness among subscribers to a video streaming service, *Journal of Contents lists available at Science Direc*, Retrieved from <https://pdf.sciencedirectassets.com>
- Wood, A., M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological Well-Being above the big five facets. *Journal of Personality and individual Differences*, 46, 443-447.
- Oxford (2014). *Mindfulness in Oxford dictionaries online*. Retrieved from. <http://www.Oxforddictionaries.com>

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود

ملاحق الدراسة

مقياس الطفو الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	أحياناً	أرفض بشدة	أرفض
	استطيع التركيز بقدر مرتفع عند التعامل مع موضوع دراسي صعب					
	أحرص على خلق روح المنافسة مع الزميلات					
	مساعدة اسرتي لى عوناً في مواصلي لدراستي					
	استطيع تعويض الوقت الضائع لأسباب خارجة عن أرائتي					
	لا تتأثر ثقتي بنفسي عن الاخفاق في المهام الاكاديمية .					
	تشجيع اساتذتي لى يمثل حافزاً قوياً للتفوق					
	استطيع انجاز خطوات البحث العلمي بمهارة					
	إخفاقي في بعض الاحيان يزيد من اصراري على التفوق					
	يسعدني تلقي المساعدات من مسؤولي الإرشاد الأكاديمي					
	لدى القدرة على انجاز المتطلبات الاكاديمية في وقت قياسي					
	أحرص على اشتقاق المعلومات من مصادر متعددة					
	أشعر أن إدارة الجامعة تهتم بطلابها اهتماماً كبيراً					
	استطيع تفهم إخفاقي في بعض الاحيان					
	أجد متعة في تصفح الموضوعات الجديدة الصعبة					
	يمكنني الحصول على مساعدات زملائي وأساتذتي عند إخفاقي الدراسي.					
	أعمل على تقييم المستوى العلمي لى باستمرار					
	مذاكرة الموضوعات الصعبة تزيدني عمقا لفهم المقرر.					
	تتوافر لدى كليتي جميع الوسائط التعليمية الحديثة					
	أحرص على توفير المناخ الدراسي المناسب بالمنزل					
	يمكنني التعامل بكفاءة مع المواقف الدراسية الصعبة					
	المباني الجامعية مريحة ومناسبة للمناخ الدراسي					
	أحرص على اشتقاق مصادر علمية من الدراسات الأجنبية					

## مقياس الهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا

م	العبارات	اوافق بشدة	اوافق	احيانا	ارفض بشدة	ارفض
	لدى الثقة بأننى سأجتاز متطلبات البرنامج الأكاديمى بتفوق					
	أشعر أن الدرجة العلمية ستضيف ستحسن وضعى الإجتماعى					
	أشعر أننى قادرة على تحقيق طموحاتى العلمية					
	أتفهم أن المتطلبات الأكاديمية تضيف عى مادياً على أسرئى					
	أشعر بفخر أبنائى كونى ساحصل على اعلى الدرجات العلمية					
	أشعر أن الدرجة العلمية ستضيف لى بعداً ثقافياً					
	أشعر أن الحصول على الدرجة العلمية هو معنى حياتى					
	احرص على واجباتى الإجتماعية رغم مهامى الاكاديمية					
	اتقبل مصاعب الأكاديمية بصدور رجب					
	أسعد بحضورى الندوات والمؤتمرات العلمية					
	أشعر بالسعادة عن ابدأ الاخرين اعجابهم بطموحى العلمى					
	انظم وقتى جيداً بين دراستى وحياتى الأسرية والاجتماعية					
	أشعر أننى قادرة على التوفيق بين مهام أسرئى و مهام دراستى					
	احرص على تكوين علاقات طيبية مع الزميلات					
	اتقبل نقد استاذئى					
	أشعر أن حصولى على الدرجة العلمية سيعد أسرئى كثيراً					
	أشعر بروح التعاون بين الزميلات					
	احرص على اتقان مهارات البحث العلمى					
	أتطوق إلى ارتفاع المستوى المادى لى بعد الحصول على الدرجة العلمية					
	اتبع استئير اتئيجة التعلیم الذاتى					
	احلم بيوم حصولى على الدرجة العلمية					
	احرص على المناقشة وإجراء الحوراء مع زميلائى					
	احرص على مناقشة استاذئى فيما يصعب على استعابه					

نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات  
العليا بجامعة الملك سعود

---