



الإرادة والضغط الأكاديمية: دراسة تنبؤية

إعداد

دعاء عبد الفتاح عبد الرحمن المشد
المدرس المساعد بالقسم

إشراف

دكتورة/ هناء محمد زكي
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة بنها

دكتور/ كمال إسماعيل عطية
أستاذ علم النفس التربوي
المتفرغ
كلية التربية - جامعة بنها

دكتورة/ هويدا محمد أنور
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة بنها

٢٠٢٤ - ١٤٤٥ هـ - م

الإرادة والضغط الأكاديمية: دراسة تنبؤية**الملخص:**

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين مكونات الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) ومصادر الضغوط الأكاديمية (بالامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والناحية الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية)، فضلاً عن إسهام مكونات الإرادة في الضغوط الأكاديمية ومصادرها لدى عينة بلغ عددها (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية عام في التخصصات العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة بنها بمتوسط عمر زمني (١٩.٣٤) سنة وانحراف معياري (٠.٤٦) سنة، وتضمنت أدوات البحث قائمة المكونات الإرادية-الصورة المختصرة إعداد (Kuhl & Fuhrmann, 2004)، ترجمة الباحثة، ومقياس الضغوط الأكاديمية إعداد (سامح حسن حرب، ٢٠١٨)، وباستخدام معاملات الارتباط وتحليل الانحدار المتعدد أشارت النتائج إلى: وجود علاقة سالبة وتأثير سالب دال إحصائياً لتنظيم الذات على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والناحية الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية، بالإضافة إلى الضغوط الأكاديمية (كدرجة كلية)، وجود علاقة سالبة وتأثير سالب دال إحصائياً لتنظيم الذات على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والناحية الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية، بالإضافة إلى الضغوط الأكاديمية (كدرجة كلية)، وجود علاقة سالبة وتأثير سالب ودال إحصائياً للتطوير الإرادي على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: الإرادة، الضغوط الأكاديمية، دراسة تنبؤية.

Volition and academic stress: Predictive study

Abstract

The present study aimed at investigating the relationship between volitional components and sources of academic stress, and contribution of volitional components on academic stress and its sources among a sample of (300) male and female students in Faculty of Education, Benha University, (Mean=19.34, Std=0.46). The study tools consisted of volitional components inventory-short version prepared by (Kuhl & Fuhrmann, 2004) translated by the researcher, and academic stress scale prepared by (Sameh Hasan Harb, 2018). The results indicated that there are statistically significant negative relationship and effect of self-regulation on sources of academic stress and total score. There are statistically significant negative relationship and effect of self-control on sources of academic stress and total score. There is a statistically significant negative relationship and effect of volitional development on academic stress related to social relationships.

Keywords: Volition, Academic stress, predictive study.

مقدمة البحث:

تُعد الضغوط الأكاديمية Academic stress أحد أشكال الضغوط النفسية، وهي ضيق نفسي يتعلق بالإحباط المتوقع المرتبط بالفشل الأكاديمي أو حتى الوعي باحتمالية هذا الفشل، وعادة ما تكون الضغوط جزءاً لا مفر منه في الحياة الأكاديمية للطلاب نظراً لكونهم يتعرضون للعديد من المصادر الضاغطة، وقد تنشأ الضغوط الأكاديمية نتيجة مصادر نفسية (ضعف الثقة بالذات، والخوف من الفشل، والخوف من التقييم)، واجتماعية (عدم القدرة على التواصل، والمنافسة بين الطلاب)، ومعرفية (صعوبة المقرر، وكثرة الاختبارات، وعبء العمل).

ويواجه الطلاب الكثير من الضغوط في حياتهم سواء كانت هذه الضغوط اجتماعية أو أكاديمية، وفي أثناء السعي لتحقيق النجاح الأكاديمي يجدون أنفسهم محاطون بالعديد من التحديات والمتطلبات الملحة والتهديدات التي تتسبب في شعورهم بالضغوط الأكاديمية، وتقف حاجزاً أمام تفوقهم وإنجازهم للمهام الأكاديمية، وهي أحد أهم الأسباب التي تؤدي إلى فشلهم أكاديمياً وإضعاف الروح المعنوية لديهم (رضا محروس إبراهيم، ٢٠٢١)، وتنتشر الضغوط في حياة الطلاب الجامعية لاقترانها بالعديد من المشكلات الاجتماعية والأكاديمية والمادية والعاطفية التي تُشكل ضغوطاً تسبب ردود فعل مثل التوتر والقلق وخيبة الأمل، وتحوّل تلك الانفعالات النفسية السالبة بينهم وبين تحقيق أهدافهم (هناء محمد زكي، سامح حسن حرب، ٢٠٢١).

ويفتقد الطلاب الذين يعانون من الضغوط الأكاديمية القدرة على التعامل مع المواقف العصبية والأحداث المزعجة التي تؤثر على مستوى الاستثارة الانفعالية، في حين أن الطلاب الذين يحافظون على تصور إيجابي عن أنفسهم ويظهرون أداءً تكيفي أفضل من غيرهم يرجع ذلك إلى قدرتهم على تنظيم الذات وضبط الذات (مكونات إرادية) التي تمكنهم من الشعور بالتوازن والتغلب على العواقب السلبية طويلة المدى التي قد تنتج عن الضغوط الأكاديمية، ومن ثم تؤدي الإرادة Volition دوراً في التخفيف من الضغوط التي يتعرض لها الطلاب في سياق عملية التعلم من خلال تركيز انتباههم نحو الأهداف المراد إنجازها، والتخطيط لإنجاز هذه الأهداف والالتزام بما تم التخطيط له، وتحفيز ذاتهم وتنظيم انفعالاتهم عند مواجهة عقبات في طريق تحقيق الهدف، وبالتالي تخفيف الشعور بالضغوط الأكاديمية، وقد حدد (Kuhl 1985) عدداً من الاستراتيجيات الإرادية تساعد على حماية النية والحفاظ عليها ضد الضغوط التي تفرضها ميول الفعل المتنافسة، وتتضمن هذه الاستراتيجيات: ضبط الانتباه، ضبط التفسير، الاقتصاد في معالجة المعلومات، ضبط الانفعال، ضبط الدافعية، مواجهة الفشل، ويسعى البحث الحالي إلى إلقاء الضوء على علاقة الإرادة (في ضوء نظرية تفاعل أنظمة الشخصية) بالضغوط الأكاديمية.

مشكلة البحث:

تُعد الضغوط الأكاديمية من أكثر المشكلات التي يواجهها الطلاب، وبصفة خاصة طلاب الجامعة حيث يضطرون إلى التكيف مع بيئة أكاديمية واجتماعية جديدة ومختلفة تتضمن العديد من العوامل والمثيرات التي تؤثر بشكل كبير عليهم مثل: الكم الهائل من المعارف والمعلومات المراد اكتسابها وكثرة الامتحانات وضيق الوقت للاستعداد لها والمنافسة والخوف من الفشل وعدم تحقيق توقعات الأساتذة وأولياء الأمور، وبسبب الضغوط الأكاديمية ينظر الطلاب إلى المواقف أو الأحداث الضاغطة على أنها تمثل تهديداً لهم وليس تحدياً، وتُعد الضغوط الأكاديمية أحد أهم الأسباب التي تؤدي إلى فشل الطلاب أكاديمياً (Sarita, 2015; Lal, 2014).

وتتطلب هذه الضغوط إرادة قوية لكي يتمكن الأفراد من التغلب عليها والتكيف معها حيث تُعد الإرادة عاملاً جوهرياً في التمييز بين الأفراد الذين يحققون النجاح والسعادة من الذين لا يقدر على تحقيقها حيث تساعد الإرادة الأفراد في ضبط دوافعهم وانفعالاتهم وسلوكهم. كما تظهر أهمية الإرادة من خلال ارتباطها بكثير من النواتج الإيجابية مثل الإنجاز الأكاديمي، التحصيل الدراسي، تأجيل الإشباع الأكاديمي (Charkraborty, 2016; Kim & Bennekin, 2016; Román & Revilla, 2021).

ويختلف الأفراد فيما بينهم في قوة الإرادة، ويتسم الأفراد مرتفعو الإرادة بالقدرة على ضبط الذات وتنظيم الانفعال السالب بمجرد حدوثه، والقدرة على استعادة الانفعال الموجب والتعامل مع المواقف الصعبة والمتضمنة على الفشل والالتزام بمسار الفعل المقصود، ويرتبط ذلك بمكونات إرادية تسهم في التخفيف من الضغوط، مثل: تقرير المصير، دافعية الذات الإيجابية، ضبط الانفعال، الاسترخاء الذاتي، المبادرة، فعالية الذات الإرادية Volitional self-efficacy (Beckmann & Kellmann, 2004; Fischer et al., 2015; Kuhl & Beckmann, 1994). على الجانب الآخر، يميل الأفراد منخفضو الإرادة إلى الاجترار المستمر لخبرات الفشل، والنوايا التي لم تكتمل، وعدم القدرة على تنظيم الحالات الانفعالية السالبة، ويرتبط ذلك بمكونات إرادية تعزز الضغوط، مثل: الإرجاء، الاغتراب، الاجترار (Beckmann & Kellmann, 2004). وفي هذا الإطار أشارت دراسة (Jaramillo & Spector, 2004) إلى أن الأفراد منخفضي الإرادة يصعب عليهم البدء في المهام التي تحتاج إلى تخطيط وتحليل ومعالجة المعلومات، ولديهم مستوى منخفض من تحمل الضغوط والذي يؤثر على الأداء الأكاديمي.

ويؤدي تنظيم الذات (كمكون إرادي) دوراً مهماً في إدارة الضغوط، والتغلب عليها، وتجنب عواقبها السلبية طويلة المدى، ومن ثم يعاني الطلاب المنظمون ذاتياً ضغوطاً أقل (Winterbach, 2007)، ويرتبط تنظيم الذات بالضغوط الأكاديمية ارتباطاً سالباً ودال إحصائياً وفقاً لنتائج دراسة (Hj Ramli et al., 2018). كما يتنبأ تنظيم الذات تنبؤاً سالباً

ودال إحصائياً بالضغوط الأكاديمية حيث فسر تنظيم الذات نسبة (٢٤٪) من التباين في الضغوط الأكاديمية وفقاً لنتائج دراسة (Arabzadeh et al., 2012). وفي عملية التعلم، يساعد ضبط الذات (كمكون إرادي) الطلاب في الحفاظ على حماسهم، والتغلب على الجمود في عملية التعلم، وبذل جهود نشطة لتحقيق الأهداف، وتحديد الحلول الممكنة للتحديات التي يواجهونها في عملية التعلم مما يقلل من الضغوط الأكاديمية (Murdhiono et al., 2022). كما يرتبط المستوى المرتفع من ضبط الذات بسعادة أكبر، وأداء أكاديمي مرتفع، وعلاقات شخصية جيدة حيث يؤدي ضبط الذات إلى تخفيف الضغط الأكاديمي وتقليل الانفعالات السالبة (Jiang et al., 2022; Yu, 2010; Xu et al., 2018). كما يرتبط ضبط الذات بالضغوط الأكاديمية ارتباطاً سالباً ودال إحصائياً وفقاً لنتائج دراسة (Hashem et al., 2019). كما يتنبأ ضبط الذات بالضغوط الأكاديمية تنبؤاً سالباً ودال إحصائياً حيث فسر ضبط الذات نسبة (٢٦.٣٪) من التباين في الضغوط الأكاديمية وفقاً لنتائج دراسة (Murdhiono et al., 2022). من خلال العرض السابق لمقدمة البحث ونتائج الدراسات السابقة – التي أمكن الاطلاع عليها – تجدر الإشارة إلى:

- حظى مفهوم الإرادة باهتمام كبير في علم النفس التربوي في الآونة الأخيرة لارتباطها بالنتائج الإيجابية في تمكين الفرد في السعي من أجل تحقيق الأهداف المنشودة بصفة عامة والأكاديمية بصفة خاصة إلا أن النتائج الخاصة بالعلاقة بين الإرادة (في ضوء نظرية تفاعل أنظمة الشخصية) والضغوط الأكاديمية بحاجة للمزيد من البحث نظراً لندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بينهما، وأنها تناولت بعض مكونات الإرادة فقط في ضوء توجهات نظرية مختلفة، وفي البحث الحالي سوف يتم تناول مكونات الإرادة بشكل متكامل طبقاً لتصور نظري جديد في ضوء نظرية تفاعل أنظمة الشخصية.
- توجد علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين مكونات الإرادة (تنظيم وضبط الذات) والضغوط الأكاديمية (Arabzadeh et al., 2012; Hashem et al., 2019; Hj Ramli et al., 2018).
- يتنبأ تنظيم الذات تنبؤاً سالباً ودال إحصائياً بالضغوط الأكاديمية وفقاً لنتائج دراسة (Arabzadeh et al., 2012) حيث فسر تنظيم الذات نسبة (٢٤٪) من التباين في الضغوط الأكاديمية.
- يؤدي ضبط الذات إلى تخفيف الضغط الأكاديمي وتقليل الانفعالات السالبة (Jiang et al., 2022; Yu, 2010; Xu et al., 2018).
- يتنبأ ضبط الذات بالضغوط الأكاديمية تنبؤاً سالباً ودال إحصائياً وفقاً لنتائج دراسة (Murdhiono et al., 2022) حيث فسر ضبط الذات نسبة (٢٦,٣٪) من التباين في الضغوط الأكاديمية.

- تُسهم المكونات الإرادية، مثل: تقرير المصير، دافعية الذات الإيجابية، ضبط الانفعال، الاسترخاء الذاتي، المبادأة، فعالية الذات الإرادية في التخفيف من الضغوط (Beckmann & Kellmann, 2004; Fischer et al., 2015).
 - ندرة الدراسات العربية - في حدود اطلاع الباحثة - التي تناولت متغيرات البحث الحالي حيث لا توجد دراسة عربية واحدة في حدود علم الباحثة تناولت العلاقة بين الإرادة (في ضوء نظرية تفاعل أنظمة الشخصية) والضغوط الأكاديمية.
- ومن ثم يسعى البحث الحالي إلى الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ١- هل توجد علاقة بين الإرادة في ضوء نظرية تفاعل أنظمة الشخصية (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) والضغوط الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، والقيود المرتبطة بالوقت، والعلاقات الاجتماعية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية، والتوقعات الأكاديمية)؟
 - ٢- هل تُسهم مكونات الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، والقيود المرتبطة بالوقت، والعلاقات الاجتماعية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية، والتوقعات الأكاديمية)؟
- أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على كل من:

- ١- العلاقة بين الإرادة في ضوء نظرية تفاعل أنظمة الشخصية (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) والضغوط الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، والقيود المرتبطة بالوقت، والعلاقات الاجتماعية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية، والتوقعات الأكاديمية).
- ٢- إسهام مكونات الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، والقيود المرتبطة بالوقت، والعلاقات الاجتماعية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية، والتوقعات الأكاديمية).

أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث الحالي من الجانبين النظري والتطبيقي في الآتي:

(أ) الأهمية النظرية:

- ١- يستمد البحث أهميته النظرية من أهمية متغيراته، حيث يتم إلقاء الضوء على متغير مهم من متغيرات علم النفس وهو الإرادة، وهو متغير لم ينل الحظ الوافر من الدراسة في البيئة العربية.

٢- الاستفادة مما تسفر عنه نتائج البحث في فهم طبيعة العلاقات القائمة بين متغيرات البحث مما يسهم في تحسين الأداء الدراسي.

(ب) الأهمية التطبيقية:

١- توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية الإرادة على المستوى الأكاديمي فضلاً عن ضرورة تخفيض الضغوط الأكاديمية، مما قد يسهم على نحو موجب في المخرجات التربوية المختلفة.

٢- الاستفادة مما سوف تسفر عنه نتائج البحث في بناء برامج تدريبية في تحسين الإرادة وتخفيض الضغوط الأكاديمية التي قد يعاني منها الطلاب.

مصطلحات البحث:

١- الإرادة **Volition**: يُعرفها (Kuhl & Fuhrmann, 2004) على أنها العملية النفسية التي تترجم من خلالها نوايا الفرد إلى أداءات سلوكية بما يُمكنه من تحقيق نواياه وأهدافه المختلفة، وتتضمن الإرادة خمسة مكونات إرادية، هي:

(أ) تنظيم الذات **Self-regulation**: يُشير إلى القدرة على تحديد الأهداف، وتخفيف الذات والحفاظ على الطاقة لإنجاز المهام، ويتم ذلك من خلال تهدئة الذات عند الشعور بالتوتر، أو مواجهة انفعالات سلبية.

(ب) ضبط الذات **Self-control**: يشير إلى القدرة على التخطيط من أجل تحقيق الأهداف ووعي الفرد بالعواقب السلبية للفشل، ومن ثم الالتزام بإنجاز المهام حتى المهام غير السارة والأقل جاذبية.

(ج) التطوير الإرادي **Volitional development**: يشير إلى القدرة على المبادرة، وتنفيذ الأهداف دون تردد حتى عندما تكون أقل متعة من خلال تركيز الانتباه، وتجاهل الأفكار المزعجة، والاندفاعات.

(د) فهم الذات **Self-access**: يشير إلى القدرة على إدراك الاحتياجات، والأهداف حتى في المواقف الصعبة، ومواجهة الفشل دون المكوث فيه لفترة طويلة من خلال تنظيم الانفعال.

(هـ) المتطلبات العامة للحياة **General life demands**: يشير إلى القدرة على التكيف مع الأعباء، والتحديات التي تواجه الفرد في الحياة بسبب المهام والنوايا غير المكتملة، والتغيرات غير المرغوبة التي تواجهه في الحياة.

وتحدد الإرادة في البحث الحالي إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة (إعداد: Kuhl & Fuhrmann, 2004, ترجمة: الباحثة).

٢- الضغوط الأكاديمية **Academic Stress**: ويُعرفها سامح حسن حرب (٢٠١٨) على أنها حالة انفعالية سلبية تنتج من الشك في قدرة الفرد على مواجهة الأعباء والمتطلبات المرتبطة بالجانب الأكاديمي وتتحدد من خلال مصادر الضغوط المرتبطة بالامتحانات، والمقررات

الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، والقيود المرتبطة بالوقت، والعلاقات الاجتماعية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية، والتوقعات الأكاديمية. وتتحدد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد: سامح حسن حرب، ٢٠١٨).

حدود البحث: تتمثل حدود البحث الحالي فيما يلي:

- ١- **الحد الموضوعي:** ويتمثل في موضوع البحث ومتغيراته، وهي: الإرادة (المتغير المستقل)، الضغوط الأكاديمية (المتغير التابع).
- ٢- **الحد البشري:** ويتمثل في المجتمع الذي اختيرت منه عينة البحث، وهو طلاب وطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بنها بالتخصصات العلمية والأدبية بأقسام التعليم العام.
- ٣- **الحد المكاني:** ويتمثل في كلية التربية جامعة بنها.
- ٤- **الحد الزماني:** ويتمثل في وقت تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الضغوط الأكاديمية Academic stress:

يُشير الضغط الأكاديمي إلى التوتر وعدم الراحة والانفعالات الأخرى الناتجة عن ضغط المدرسة والأسرة والمجتمع في عملية التعلم (Luo et al., 2020). وينظر كمال إسماعيل عطية (١٩٩٩) إلى الضغوط الأكاديمية على أنها انفعال سالب ينتج عن الشك في طريقة المواجهة المقترحة والتي تتعلق بالمجال الأكاديمي من خلال المصادر الضاغطة المرتبطة بالإهتمامات الأكاديمية، وصعوبات التوافق، والمطالب الاجتماعية ذات الصلة بالبيئة الأكاديمية، كما يُعرف على أنه إرهاق يأتي من الدراسة والتعليم قد يزداد مع الضغوطات كعبء الواجبات المنزلية، والتوقعات العالية من المعلمين وأولياء الأمور، ونقص الدعم الاجتماعي، والجداول الزمنية الضيقة، والسلطات المدرسية الصارمة (Arulpriya & Savarimuthu, 2020).

وتمثل الضغوط واقعا في الحياة اليومية، ولدى الطلاب بصفة خاصة لما يتعرضون له من تجارب ومواقف ضاغطة خلال سنوات دراستهم. وتتضمن الضغوط المرتبط بالدراسة العديد من الانفعالات - السالبة والموجبة - بتواتر وشدة مختلفة، وبالتالي تؤثر على التحصيل وتشكل النمو الشخصي لديهم. وتساهم التجربة الانفعالية السارة في مستويات أعلى من مشاركة الطلاب وفي الانفتاح على تعلم مواد جديدة، وتحسين أدائهم الأكاديمي. من ناحية أخرى، قد تؤدي عوامل مثل عبء العمل والتوقعات غير الواقعية إلى شعورهم بالضغوط بمعنى أنهم قد يشعرون أنهم يفعلون أكثر مما يستطيعون تحمله، مما يجعلهم محبطين وغير قادرين على التركيز على العمل المطلوب منهم. ومن ثم، على الرغم من أن الضغوط قد تكون مفيدة لأنها تزيد من الدافعية والتركيز لدى الطلاب، إلا أن مستويات الضغوط المتزايدة والمزمنة والتجارب الانفعالية السالبة قد تقضي بدلاً من ذلك على دافعهم وتحفيزهم، مما يؤدي إلى انخفاض التحصيل

الدراسي وانخفاض الرضا عن الحياة والتسرب من المدرسة (Barbayannis et al., 2022; Ekdahl, 2018).

وتنشأ الضغوط الأكاديمية من عوامل متعددة من بينها العوامل الاجتماعية والثقافية والبيئية والنفسية. وتتمثل المصادر الرئيسية للضغوط الأكاديمية بين الطلاب في صعوبة التركيز نظراً للكُم الهائل من المعلومات، والامتحانات، وضغط عبء العمل، التوقعات العالية لأولياء الأمور والمعلمين، والمنهج الأكاديمي، والصعوبات المرتبطة بالجانب الأكاديمي، والقلق بشأن المستقبل، والخوف من الفشل، والتفكير في الخطط المستقبلية بعد التخرج، والخوف من مواجهة الوالدين بعد الفشل (Bedewy & Gabriel, 2015; Klawonn et al., 2019; Olivera, 2023)، ويحدد سامح حسن حرب (٢٠١٨) مصادر الضغوط الأكاديمية فيما يلي:

- الامتحانات: وتتناول نتائج الامتحانات، ومدى صعوبتها، وكفاية الزمن المخصص لها، ومدى وضوح المعايير المستخدمة فيها.
- المقررات الدراسية: وتتلحق بطبيعة المقررات الدراسية، والمعلومات المتضمنة فيها، ومدى صعوبتها، وملائمتها للحياة العملية، وقيمتها بالنسبة للمتعلمين.
- التجهيزات المادية: وتتلحق بكفاية التجهيزات المادية من قاعات ومعامل، ومدى توافر الأدوات، والوسائل التعليمية، والتجارب المعملية اللازمة للدراسة.
- الضغوط الاقتصادية: وترتبط بالأعباء والمتطلبات المالية اللازمة لاستكمال الدراسة الجامعية (كتب - مصاريف إلخ)، وكفاية دعم الكلية للخدمات التعليمية.
- قيود الوقت: وهي مدى كفاية الوقت لإنجاز المهام الدراسية، وكثرة المحاضرات، ومدى انتظام الجداول الدراسية، ووجود فترات راحة كافية، وأوقات لممارسة الهوايات المفضلة.
- العلاقات الاجتماعية: وتتلحق بتأثير العلاقات الاجتماعية بين الطلاب بعضهم البعض، ومع أعضاء هيئة التدريس، والتعاون والمشاركة بين الطلاب في إنجاز الأعمال المطلوبة.
- التوقعات الأكاديمية: وتتلحق بالقدرة على الوفاء بالتوقعات الأكاديمية للأباء والأساتذة، والتوقعات الشخصية، والخوف من الفشل، وتحقيق درجات تتناسب مع إمكانات الفرد. وتنبئ الدراسة الحالية هذا التصور للضغوط الأكاديمية وأبعادها.

ثانياً: الإرادة Volition:

- تُعد الإرادة مؤشراً لجودة السلوك الإنساني، ومن خلالها يقرر الفرد من خلالها مسار عمل معين ويلتزم به، ويرجع ضعف الإرادة إلى واحد، أو أكثر من الأسباب الآتية:
- الافتقار لوجود أهداف يُحددها الفرد في حياته.
 - التردد الناتج عن رغبة الفرد في عمل شيء، والخوف من تحمل تبعاته في نفس الوقت.

▪ عدم القدرة على الاختيار بين البدائل المختلفة فضلا عن عدم تحمل الفرد لمسئولية قراراته/ اختياراته.

▪ عدم القدرة على مقاومة الإغراءات، وتأخير بدء السلوك الموجه نحو الهدف (هناك محمد زكي، ٢٠٢١).

كما أن المشتتات والعقبات أو المعوقات والأهداف المتنافسة تؤدي إلى تدني مثابرة الفرد، والإرادة هي التي تمكن الأفراد من التغلب على هذه العقبات والحفاظ على النوايا، وتشير الإرادة إلى القدرة على التركيز على المهام وتجنب الانحرافات (Powers, 2003; Deimann & Bastiaens, 2010)، وتمثل الإرادة أقوى مؤثرا في السلوك البشري، لكن الانخراط في الإرادة ليس بالأمر السهل حيث تتصمَّن الإرادة تحديات الفرد في الحفاظ على الهدف، والمثابرة، وبذل الجهد من أجل تحقيق الهدف (Keller, 2010)، وفي هذا الإطار أشار Keller (2008) إلى أن الإرادة هي عملية تحويل النوايا إلى أفعال، ويتطلب ذلك جهد واع، وإصرار من قِبَل الفرد. والإرادة وفقاً لنظرية تفاعل أنظمة الشخصية (Personality Systems Interaction Theory) هي العملية النفسية التي يقرر الفرد من خلالها مسار عمل معين ويلتزم به وينفذه حتي الوصول للهدف، وتصف الإرادة نسقاً مركزياً للعمليات الإدراكية والدافعية والإنفعالية، ويعتبر (Forstmeier & Rüdell, 2008) طرح Kuhl (2000) في الإرادة من أهم الأطروحات التي يجب إلقاء مزيد من الضوء عليها لأنه طرح مفهوم الإرادة بشكل متكامل من مكونين للإرادة وهما: تنظيم الذات، ضبط الذات، ويتضمن كل مكون عدداً من الأبعاد الفرعية كما يأتي:

(أ) **ضبط الذات**: يتضمن ضبط الذات القدرة على كبح اندفاعات الفرد في خدمة أهداف، وأولويات أكبر. وتتمثل مهمة ضبط الذات في الحفاظ على الهدف، وقمع الانفعالات، والأفكار غير المرغوب فيها، والتي تُعيق تحقيق الهدف، ويتم ذلك من خلال أبعاد ضبط الذات الآتية:

١- تذكر الهدف Goal recollection: ويشير إلي تذكرة النفس مراراً وتكراراً بالأهداف المراد تحقيقها.

٢- منع النسيان Forgetfulness prevention: ويشير إلي استخدام معينات الذاكرة ليعمل ما ينوي الفرد فعله في الوقت المناسب.

٣- مهارة التخطيط Planning skill: وتشير إلي إعداد خطة قبل البدء في عمل معين.

٤- ضبط الاندفاع Impulse control: وتشير إلي التحكم في الانفعالات في وجود إغراءات.

٥- ضبط المبادأة Initiating control: وتشير إلي البدء علي الفور في المهمة إذا كان من الضروري إنجازها.

(ب) **تنظيم الذات**: يشير إلى ضبط، وإدارة الحالات السلوكية، والمعرفية، والإنفعالية من أجل تحقيق الأهداف، ودوره الحفاظ على الذات عندما يواجه الفرد مخاطر، أو تهديدات، أو تجارب

مؤلمة، ويحاول تخطيها حتى لا تعيقه عن المسار الصحيح للهدف المنشود، ويتم ذلك من خلال أبعاد تنظيم الذات الآتية:

- ١- تركيز الانتباه Attentional focusing: يشير إلي القدرة علي تعمد التركيز علي كل ما هو مهم في اللحظة الراهنة.
- ٢- الدافعية الذاتية Self-motivation: تشير إلي تحفيز الذات في حالة عدم قدرة الفرد على المثابرة.
- ٣- التنشيط الذاتي Self-activation: ويشير إلي حفاظ الفرد علي نشاطه عند ظهور عقبات.
- ٤- تهدئة الذات Self-relaxation: وتشير إلي القدرة علي الاسترخاء بسرعة بعد التوتر الداخلي.
- ٥- تنظيم الانفعال Emotion regulation: يشير إلي التفكير في كل ما هو إيجابي وممتع بشكل متعمد من أجل تحقيق تقدم أفضل، والتغلب علي الحالات المزاجية غير السارة.
- ٦- تنظيم القرار Decision regulation: ويشير إلي التوصل لقرارات سريعة بعد التفكير.
- ٧- مواجهة الفشل Coping with failure: ويشير إلي التعلم من الأخطاء من أجل تجنب إعادة الخطأ مرة ثانية (Forstmeier & Rüdell, 2008; Kuhl, 2000)؛
هناك محمد زكي، (٢٠٢١).

وسعى Kuhl & Fuhrmann (2004) إلى بناء مقياس للمكونات الإرادية تضمن بالإضافة إلى المكونات الرئيسية للإرادة (ضبط الذات، وتنظيم الذات) بعض المكونات الأخرى مثل: التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة. وقد تحقق Argiropoulou et al., (2022) من الخصائص السيكومترية للمقياس، وهو المقياس الذي سوف يتم الاعتماد عليه في قياس الإرادة في البحث الحالي (*).

ثالثاً: العلاقة بين الإرادة والضغط الأكاديمية

نظراً لندرة الدراسات السابقة التي تتناول العلاقة بين الإرادة والضغط الأكاديمية، فقد اعتمدت الباحثة على الدراسات التي تناولت العلاقة بين بعض مكونات الإرادة، والضغط الأكاديمية، ويتضح ذلك في نتائج الدراسات السابقة التي يتم عرضها في الجزء الآتي:

يرتبط تنظيم الذات (كمكون إرادي) بالشعور بالسعادة، والصحة النفسية الجيدة، والقدرة على الحفاظ على علاقات اجتماعية فعالة، والأداء التكيفي في المنزل أو المدرسة، وفي هذا الإطار أشارت دراسة Winterbach (2007) إلى أهمية تنظيم الذات في إدارة الضغوط، وأن الطلاب المنظمين ذاتياً يعانون من ضغوط أقل حيث يساعدهم تنظيم الذات في التغلب على الضغوط، وتجنب عواقبها السلبية طويلة المدى. كما أشارت دراسة Hj Ramli et al.

(* تعرض الباحثة لذلك في الجزء الخاص بأدوات البحث.

(2018) إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية وتنظيم الذات حيث إن الضغوط تؤدي إلى انحراف أو خلل في توازن الفرد، ويعتبر تنظيم الذات وسيلة فعالة لاستعادة حالة التوازن الطبيعي، والتخفيف من الضغوط. كما أسفرت نتائج دراسة Arabzadeh et al. (2012) عن وجود تأثير سالب لتنظيم الذات على الضغوط الأكاديمية، كما يتنبأ تنظيم الذات بالضغوط الأكاديمية على نحو سالب ودال إحصائياً حيث فسر تنظيم الذات نسبة (٢٤٪) من التباين في الضغوط الأكاديمية.

وفيما يتعلق بتنظيم الانفعال (أحد أبعاد تنظيم الذات كمكون إرادي)، أشارت نتائج تحليل الانحدار في دراسة (Ekdahl 2018) أن تنظيم الانفعال (من خلال استراتيجيات إعادة التقييم والقمع) تنبأ بالضغوط على نحو سالب ودال إحصائياً حيث فسرت استراتيجيات إعادة التقييم (١٢.٦٪) من التباين في الضغوط، وفسرت استراتيجيات القمع (٤.٧٪) من التباين في الضغوط.

وفيما يتعلق بضبط الذات (كمكون إرادي)، فإنه من أهم العوامل التي تؤثر على التطور الداخلي للفرد وفقاً للتغييرات في البيئة الخارجية حيث يمكن لأي فرد تعديل أفكاره وانفعالاته وسلوكياته في الوقت المناسب لتحقيق الأهداف المحددة (Casey & Caudle, 2013). كما أن المراهقين ذوي ضبط الذات المرتفع يتمتعون بسعادة أكبر، وأداء أكاديمي مرتفع، وعلاقات شخصية جيدة حيث يؤدي ضبط الذات إلى تقليل الانفعالات السالبة وتخفيف الضغط الأكاديمي وتحسين الأداء الأكاديمي (Xu et al., 2018, Yu, 2010).

وأشارت دراسة (Galla & Wood 2015) إلى أن ضبط الذات يؤثر على تصرف الطلاب تجاه الضغوط؛ فالطلاب ذوي ضبط الذات المرتفع لديهم القدرة على التكيف والتعامل مع الأحداث الضاغطة، ويتفق معهم في ذلك Reed (2017) حيث أشار إلى أن الطلاب ذوي ضبط الذات المرتفع أظهروا أعراضاً أقل عند تعرضهم لنفس القدر من الضغوط مقارنةً بذوي ضبط الذات المنخفض مما يؤكد أن الطلاب الذين يتمتعون بضبط أعلى للذات يكونون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة.

وفي إطار العلاقات الارتباطية القائمة بين الضغوط الأكاديمية وضبط الذات، أسفرت نتائج دراسة (Hashem et al. 2019) عن وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية وضبط الذات. كما توصلت دراسة (Murdhiono et al. 2022) إلى أن ضبط الذات يتنبأ بالضغوط الأكاديمية تنبؤاً سالباً ودالاً إحصائياً.

كما أظهرت نتائج دراسة (Jiang et al. 2022) أن الضغط الأكاديمي يؤثر على السلوك المنحرف للمراهقين، ويؤدي ضبط الذات دوراً وسيطاً مباشراً بين الضغط الأكاديمي والمشكلات السلوكية لدى المراهقين، وكعامل وسيط، يمكن أن يخفف ضبط الذات من تأثير الضغط الأكاديمي على السلوك المشكل للمراهقين. كما أوصت الدراسة أنه من أجل الحد من مخاطر مثل هذه المشكلات، من الضروري زيادة تعزيز قدرة الأفراد على الحفاظ على ضبط

الذات حيث إنه كلما زادت القدرة على ضبط الذات، زادت قدرة الفرد على إدارة الضغوط وتنظيم الانفعالات. وفي هذا السياق أشار كل من Charkraborty, 2016; Vysochina et al. (2018) إلى أن الإرادة تؤدي دوراً مهماً في ضبط الانفعال خاصةً عندما يتم التعبير عن مشاعر الفرد بشكل مفرط ولا يستطيع أن يتحكم في حالته.

فروض البحث: يمكن صياغة الفروض علي النحو التالي :

- ١- لا توجد علاقة بين الإرادة في ضوء نظرية تفاعل أنظمة الشخصية (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) والضغوط الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، والقيود المرتبطة بالوقت، والعلاقات الاجتماعية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية، والتوقعات الأكاديمية).
- ٢- لا تسهم مكونات الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، والقيود المرتبطة بالوقت، والعلاقات الاجتماعية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية، والتوقعات الأكاديمية).

المنهج والطريقة :

أولاً: منهج البحث: يعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي؛ وذلك لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته.

ثانياً: مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من طلاب وطالبات الفرقة الثانية عام بكلية التربية جامعة بنها في التخصصات العلمية والأدبية بأقسام التعليم العام .

ثالثاً: عينة البحث:

- **العينة الاستطلاعية:** تكونت من (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب وطالبات الفرقة الثانية عام بكلية التربية جامعة بنها، وقد تم استخدام بيانات هذه العينة في حساب ثبات وصدق الأدوات .

- **العينة النهائية:** تكونت من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب وطالبات الفرقة الثانية بالتخصصات العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة بنها بمتوسط عمر زمني (١٩,٣٤) سنة وانحراف معياري (٠,٤٦) سنة (٧٤ من الطلاب ٤٣٣ من الطالبات) المقيدون في العام الجامعي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م)، في الفصل الدراسي الثاني وقد تم استخدام بيانات هذه العينة في التحقق من صحة فروض البحث الحالي، والجدول (١) يوضح توزيع عينة البحث النهائية علي التخصصات المختلفة.

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة الأساسية على التخصصات المختلفة

الشعبة	لغة عربية	لغة إنجليزية	تاريخ	فلسفة	علم النفس	كيمياء	رياضيات	بيولوجي	المجموع
طلاب	٧	١٠	٢٤	٣	٥	٢	١٢	٣	٦٦
طالبات	٣٦	٣٩	٣٩	٢٨	٢١	٢٦	٢٢	٢٣	٢٣٤
المجموع	٤٣	٤٩	٦٣	٣١	٢٦	٢٨	٣٤	٢٦	٣٠٠

رابعاً: أدوات البحث: اشتملت أدوات البحث على المقاييس الآتية:

(١) قائمة المكونات الإرادية Volitional components inventory- short version

(الصورة المختصرة) إعداد (Kuhl & Fuhrmann, 2004) ترجمة وتقنين (الباحثة):

وصف قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة:

أعد قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة (2004) Kuhl & Fuhrmann

وتكونت من (٥٢) عبارة موزعة على خمسة مكونات، والجدول (٢) يوضح توزيع العبارات على

المكونات الخمسة لقائمة المكونات الإرادية (الصورة المختصرة):

جدول (٢):

توزيع عبارات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة (Kuhl &

Fuhrmann, 2004)

المكون	العبارات
١- تنظيم الذات Self-regulation	(١، ٢، ٣، ١٤، ١٥، ١٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٤٠، ٤١، ٤٢)
٢- ضبط الذات Self-control	(٤، ٥، ١٧، ١٨، ٣٠، ٣١، ٤٣، ٤٤)
٣- التطوير الإرادي Volitional development	(٦، ٧، ٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧)
٤- فهم الذات Self-access	(٩، ١٠، ١١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠)
٥- المتطلبات العامة للحياة General life demands	(١٢، ١٣، ٢٥، ٢٦، ٣٨، ٣٩، ٥١، ٥٢)

يتم الاستجابة على مفردات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة وفقاً لمقياس استجابة خماسي حسب طريقة ليكرت متدرج من دائماً (٥) إلى نادراً (١)، وفي حالة العبارات السالبة (*) يتم عكس الدرجات دائماً (١) إلى نادراً (٥). ونظراً لصعوبة الحصول على الخصائص السيكومترية لقائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة باللغة الألمانية (Kuhl & Fuhrmann, 2004)، فقد اعتمدت الباحثة على دراسة Argiropoulou et al., (2022) التي تحققت من خصائصها السيكومترية.

أولاً: صدق قائمة المكونات الإرادية

طبق Argiropoulou et al., (2022) قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة على عينة بلغ قوامها (١٣١٠) مشارك (٨١١ إناث، ٤٩٩ ذكور، ٣٦٦ طالباً، ٢٤٢

(*) أرقام العبارات السالبة (٥، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٤٤، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠).

مديرًا أو عاملين لحسابهم الخاص، ٧٠٢ موظفًا من مختلف المهن بما في ذلك المعلمين، م = ٣٦.٨، ع = ١٣.٤)، وذلك للتحقق من صدق قائمة قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة عن طريق:

١- صدق البنية العاملية لقائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة: تم التحقق من ملائمة عينة الدراسة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام اختبار KMO (Kaiser-Meyer-Oklin)، واختبار الكروانية Bertlett، وبلغت قيمة اختبار KMO (٠.٩٤) وتشير هذه النتيجة إلى كفاية العينة وملائمتها لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي، كما بلغت قيمة اختبار الكروانية Bartlett (٣٩٧٢٤.٥٠٢) عند درجات حرية (١٣٢٦) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١)، وتشير هذه النتائج إلى ملائمة المصفوفة الارتباطية لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي، وقد أسفرت النتائج عن تشبع عبارات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة بخمسة عوامل تمثل أبعاد القائمة بتباين كلي (٥٢,٨٨%).

٢- الصدق التكويني الفرضي: تم إعادة التحقق من صدق البناء الكامن لقائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وكشفت النتائج عن مؤشرات حسن مطابقة غير جيدة حيث بلغت قيمة الاختبار الإحصائي ك^٢ (١١٣٤٠.٠٣)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١)، وبلغت نسبة ك^٢ /df (٨.٩٧)، ومؤشر حسن المطابقة CFI (٠.٧٤)، وجذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA (٠.٠٧٨)، وكانت تشبعات جميع العوامل دالة إحصائيًا، ولكن بعضها كان أقل من (٠.٦)، وعليه تم حذف العبارات (٣، ٢٧، ٤٢) من بُعد تنظيم الذات، والعبارات (٥، ١٨، ٣١، ٤٤) من بُعد ضبط الذات، والعبارات (٦، ١٩، ٣٢، ٤٥) من بُعد التطوير الإرادي، والعبارة (١٢) من بُعد المتطلبات العامة للحياة، ونتيجة لذلك تحسنت مؤشرات حسن المطابقة، ولكن كانت مازلت غير جيدة حيث بلغت قيمة الاختبار الإحصائي ك^٢ (٥٥٧٧.٥٣)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١)، وبلغت نسبة ك^٢ /df (٧.٦٤٠)، ومؤشر حسن المطابقة CFI (٠.٨٤٢)، وجذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA (٠.٠٧١)، ولذلك تم استبعاد العبارات (١، ٧، ٢٠) حيث كانت تشبعاتها أقل من (٠.٦٠)، ومن ثم تحسنت مؤشرات حسن المطابقة بالدرجة المقبولة حيث بلغت قيمة الاختبار الإحصائي ك^٢ (٤٢٩٩.٦٢)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١)، وبلغت نسبة ك^٢

x^2/df (٤.١٢٥)، ومؤشر حسن المطابقة CFI (٠.٩٣٤)، وجذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA (٠.٠٤٩)، وبذلك تكونت قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة من (٣٧) عبارة موزعة على خمسة عوامل، ويوضح جدول (٣) الصورة النهائية لقائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة:

جدول (٣):

توزيع عبارات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة (Argiropoulou et al., 2022)

المكون	العبارات
١- تنظيم الذات	(١، ٨، ٩، ١٠، ١٨، ١٩، ٢٨، ٢٩)
٢- ضبط الذات	(٢، ١١، ٢٠، ٣٠)
٣- التطوير الإرادي	(٣، ١٢، ٢١، ٢٢، ٣١، ٣٢)
٤- فهم الذات	(٤، ٥، ٦، ١٣، ١٤، ١٥، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٣٣، ٣٤، ٣٥)
٥- المتطلبات العامة للحياة	(٧، ١٦، ١٧، ٢٦، ٢٧، ٣٦، ٣٧)

يتم الاستجابة على مفردات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة وفقاً لمقياس استجابة خماسي حسب طريقة ليكرت متدرج من دائماً (٥) إلى نادراً (١) في العبارات المتضمنة في: تنظيم الذات، ضبط الذات، المتطلبات العامة للحياة، وفي حالة العبارات السالبة يتم عكس الدرجات لتصبح (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وذلك في العبارات المتضمنة في: التطوير الإرادي، فهم الذات.

وقد قامت الباحثة في الدراسة الحالية بترجمة قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة إلى اللغة العربية^(*). وتم تطبيق قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة على عينة استطلاعية بلغ قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية- جامعة بنها، وتم التحقق من صدق قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة على النحو التالي:

(أ) **صدق المحك:** تم التحقق من صدق قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة تلازماً من خلال تطبيقها على نحو متزامن مع مقياس العزم الأكاديمي (إعداد: Poeter, 2019، وترجمة: هناء محمد زكي، ٢٠٢١) على عينة الدراسة الاستطلاعية، وبلغ معامل الارتباط (٠.٥١)، وانطلاقاً من تأثير هذا العامل بثبات المحك فقد تم تصحيحه باستخدام معادلة تصحيح معامل الصدق (صفوت فرج، ١٩٨٩، ص ص ٢٧٦-٢٧٨)، وبلغ معامل الصدق (٠.٥٩) حيث كان ثبات مقياس العزم الأكاديمي من إعداد: Poeter, 2019، وترجمة: هناء محمد زكي، ٢٠٢١ (٠.٧٦).

(*) ملحق (١): قائمة المكونات الإرادية (الصورة المختصرة) إعداد (Kuhl & Fuhrmann, 2004)، ترجمة وتقنين (الباحثة).

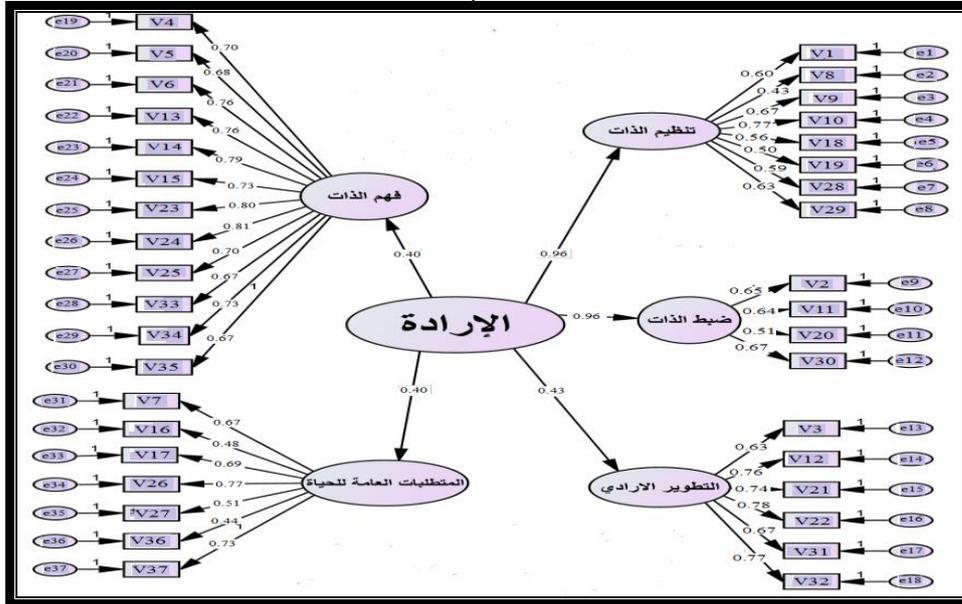
(ب) الصدق العاملي (صدق البناء الكامن):

تم التحقق من صدق قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة باستخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية Confirmatory Factor Analysis الموجود ببرنامج AMOS لدى عينة من طلاب الفرقة الثانية عام بكلية التربية جامعة بينها، وبلغ عددها (٢٥٠ طالبًا وطالبة)، وذلك على مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى (التحليل العاملي من الدرجة الأولى): حيث تم افتراض أن جميع عبارات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة تنتظم حول خمسة عوامل كامنة تمثل مكونات القائمة، وهي: تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة.
- المرحلة الثانية (التحليل العاملي من الدرجة الثانية): حيث تم افتراض أن العوامل الكامنة Latent Factors الخمسة الناتجة من التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى تتشعب بعامل كامن واحد من الدرجة الثانية، هو: الإرادة، ويوضح الشكل (١) (*) ذلك.

الشكل (١):

نموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لقائمة المكونات الإرادية (الصورة المختصرة) *



(*) الأرقام المرتبطة بكل سهم في الشكل تمثل التشعبات، أو معاملات صدق العوامل الكامنة بعد حساب النموذج بواسطة برنامج Amos.

جدول (٤):

مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لقائمة المكونات الإرادية -
الصورة المختصرة (ن = ٢٥٠)

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	الاختبار الإحصائي X^2 كا ^٢ درجات الحرية df مستوى دلالة كا ^٢	٥٦٥,٦٩٠ ٥٣١ ٠,١٤٤	أن تكون قيمة كا ^٢ غير دالة إحصائياً
٢	نسبة كا ^٢ / df X^2	١,٠٥٦	(صفر) إلى (٥)
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٨٤١	(صفر) إلى (١)
٤	جذر متوسط مربعات البواقي RMR	٠,٠٨٥	(صفر) إلى (٠,١)
٥	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٢١	(صفر) إلى (٠,١)
٦	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٥,٦٠٩ ٦,٢٠٧	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
٧	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٨٣٥	(صفر) إلى (١)
٨	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٨٨	(صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة التزايد IFI	٠,٩٨٨	(صفر) إلى (١)
١٠	مؤشر توكر لويس TLI	٠,٩٨٥	(صفر) إلى (١)

ويتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم مؤشرات حسن المطابقة جيدة، حيث إن قيمة كا^٢ غير دالة إحصائياً، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر مما يدل على مطابقة النموذج الجيد للبيانات موضع الاختبار.

جدول (٥):

تشبيعات عبارات قائمة المكونات الإرادية - الصورة المختصرة بالعوامل الكامنة الخمسة من الدرجة الأولى لقائمة المكونات الإرادية مقرونة بخطأ القياس وقيم (ت) ومستوى الدلالة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	خطأ القياس	الوزن الانحداري اللامعياري	الوزن الانحداري المعياري	العبارات	العامل الكامن
٠,٠١	-	-	١	٠,٦٠١	١	تنظيم الذات
٠,٠١	٧,٩٤٠	٠,١٣٢	١,٠٥٢	٠,٤٣٦	٨	
٠,٠١	٦,٩٢٠	٠,١٨٩	١,٣٠٥	٠,٦٧٤	٩	
٠,٠١	٧,٤٤٨	٠,١٧٤	١,٢٩٨	٠,٧٧٥	١٠	
٠,٠١	٥,٩٤٢	٠,١٥٦	٠,٩٢٨	٠,٥٦٣	١٨	
٠,٠١	٦,٣٤٢	٠,١٢١	٠,٧٥٤	٠,٥٠٦	١٩	
٠,٠١	٦,٥٩٢	٠,١٢٨	٠,٨٤٢	٠,٥٩٠	٢٨	
٠,٠١	٦,٣٤٢	٠,١٦٨	١,٠٦٧	٠,٦٣٠	٢٩	
٠,٠١	-	-	١	٠,٦٥٧	٢	ضبط الذات

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	خطأ القياس	الوزن الانحداري اللامعاري	الوزن الانحداري المعياري	العبارات	العامل الكامن
٠,٠١	٧,٢١٣	٠,١٢٨	٠,٩٢٥	٠,٦٤٤	١١	
٠,٠١	٥,٧٢٤	٠,١١١	٠,٦٣٥	٠,٥١٤	٢٠	
٠,٠١	٧,٣٣٩	٠,١٣٢	٠,٩٧٦	٠,٦٧١	٣٠	
٠,٠١	-	-	١	٠,٦٣٨	٣	التطوير الإرادي
٠,٠١	٨,١٣٩	٠,١٤٢	١,١٥٥	٠,٧٦٦	١٢	
٠,٠١	٧,٨٤١	٠,١٣٩	١,٠٨٩	٠,٧٤٥	٢١	
٠,٠١	٨,٢٥٧	٠,١٥٣	١,٢٦٠	٠,٧٨٣	٢٢	
٠,٠١	٧,٢٤٣	٠,١٣٣	٠,٩٦٠	٠,٦٧٨	٣١	
٠,٠١	٨,٠٦٩	٠,١٤٤	١,١٥٩	٠,٧٧٤	٣٢	
٠,٠١	٨,٨٢٦	٠,١٠٧	٠,٩٤٧	٠,٧٠١	٤	فهم الذات
٠,٠١	٧,٨٤٩	٠,١٢٧	٠,٩٩٦	٠,٦٨٩	٥	
٠,٠١	٩,٦٧٩	٠,١١٠	١,٠٦٧	٠,٧٦٩	٦	
٠,٠١	٩,٨١٦	٠,١٠٠	٠,٩٨٤	٠,٧٦٢	١٣	
٠,٠١	١٠,٠٤٣	٠,١٠٢	١,٠٢٩	٠,٧٩٠	١٤	
٠,٠١	٨,٢٣٩	٠,١١٤	٠,٩٣٧	٠,٧٣٣	١٥	
٠,٠١	١٠,١٧٥	٠,١٠٤	١,٠٥٩	٠,٨٠٤	٢٣	
٠,٠١	١٠,٦٨٣	٠,٠٩٩	١,٠٥٥	٠,٨١٠	٢٤	
٠,٠١	٨,٨٨١	٠,١٠٢	٠,٩٠٤	٠,٧٠١	٢٥	
٠,٠١	٩,٧٧٣	٠,٠٨٦	٠,٨٤٥	٠,٦٧١	٣٣	
٠,٠١	-	-	١	٠,٧٣٨	٣٤	
٠,٠١	٨,٥١٧	٠,٠٩٤	٠,٨٠٠	٠,٦٧٨	٣٥	
٠,٠١	٤,٤٨٥	٠,٣٣٢	١,٤٨٨	٠,٦٧٦	٧	
٠,٠١	٥,٢١٠	٠,٢١١	١,٠٩٩	٠,٤٨٨	١٦	
٠,٠١	٤,٧٦٨	٠,٣٣١	١,٥٨٠	٠,٦٩٢	١٧	
٠,٠١	٤,٩٤٧	٠,٣٤٧	١,٧١٥	٠,٧٧٧	٢٦	
٠,٠١	٥,٤٨٦	٠,٢٠٦	١,١٣٢	٠,٥١٨	٢٧	
٠,٠١	-	-	١	٠,٤٤٤	٣٦	
٠,٠١	٥,٦٨٦	٠,٣١٢	١,٧٧٣	٠,٧٣٦	٣٧	
٠,٠١	-	-	١	٠,٩٦٤	تنظيم الذات	الإرادة
٠,٠١	٥,٢٤١	٠,٢٤١	١,٢٦٠	٠,٩٦٩	ضبط الذات	
٠,٠١	٣,٨٣١	٠,١٦٣	٠,٦٢٤	٠,٤٣٥	التطوير الإرادي	
٠,٠١	٣,٩٧٣	٠,١٧١	٠,٦٨٠	٠,٤٠٢	فهم الذات	
٠,٠١	٣,٢٠١	٠,٠٩٤	٠,٣٠١	٠,٤٠٤	المتطلبات العامة للحياة	

يتضح من الجدول (٥) ما يلي:

- أن كل معاملات الصدق أو تشبعات عبارات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة بالعوامل الكامنة الخمسة من الدرجة الأولى دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق جميع عبارات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة.

▪ أن كل معاملات الصدق أو تشبعت العوامل الكامنة الخمسة من الدرجة الأولى بالعامل الكامن من الدرجة الثانية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق جميع العوامل الكامنة من الدرجة الأولى لقائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة. أي أن التحليل العاملي التوكيدي قدم دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي، أو الكامن لهذا القائمة، وأن الإرادة عبارة عن عامل كامن من الدرجة الثانية ينتظم حوله العوامل الكامنة الخمسة من الدرجة الأولى، وهذه العوامل الكامنة الخمسة من الدرجة الأولى ينتظم حولها عبارات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة، ومن المؤشرات السابقة يتضح صدق قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة، وصلاحيتها لقياس الإرادة.

ثانياً: ثبات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة:

تحقق (Argiropoulou et al., 2022) من ثبات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة عن طريق:

▪ حساب معاملات ألفا كرونباخ وبلغت قيمتها (٠,٨٩، ٠,٧٨، ٠,٩١، ٠,٩١، ٠,٩٠، ٠,٩٠) لأبعاد قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) على الترتيب. وقد تم حساب ثبات عبارات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة الإرادة في الدراسة الحالية بطريقتين هما:

(أ) حساب معامل ألفا ل كرونباخ Alpha-Cronbach لكل بُعد من أبعاد قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة (بعدد عبارات كل بُعد)، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي له العبارة. (ب) حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة، والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي له العبارة والجدول (٦) يوضح ثبات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة.

جدول (٦):

معاملات ثبات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة (ن = ٢٥٠)

معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبُعد	معامل ألفا ل كرونباخ	العبارات	البُعد
**٠,٦٤	٠,٨٢٧	١	تنظيم الذات معامل ألفا = ٠,٨٣٨
**٠,٧٠	٠,٨١٧	٨	
**٠,٧٤	٨١٠.٠	٩	
**٠,٧٤	٠,٨١٠	١٠	
**٠,٧٤	٠,٨٠٩	١٨	
**٠,٦٣	٠,٨٢٧	١٩	
**٠,٥٩	٠,٨٣١	٢٨	
**٠,٦٦	٠,٨٢٣	٢٩	ضبط الذات
**٠,٧٧	٠,٦٣٣	٢	
**٠,٧١	٠,٦٥٣	١١	

معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد	معامل ألفا ل كرونباخ	العبارات	البعد
**٠,٦٣	٠,٧١١	٢٠	معامل ألفا = ٧١٣.٠
**٠,٧٩	٠,٥٨٩	٣٠	
**٠,٧١	٠,٨٤٨	٣	التطوير الإرادي معامل ألفا = ٨٥٧.٠
**٠,٧٩	٠,٨٢٥	١٢	
**٠,٨٠	٠,٨٢٤	٢١	
**٠,٧٩	٠,٨٢٦	٢٢	
**٠,٧٤	٠,٨٣٧	٣١	
**٠,٧٣	٠,٨٣٩	٣٢	
**٠,٧٢	٠,٩١٨	٤	فهم الذات معامل ألفا = ٩٢٤.٠
**٠,٧١	٠,٩١٩	٥	
**٠,٧٦	٠,٩١٦	٦	
**٠,٧٤	٠,٩١٧	١٣	
**٠,٧٩	٠,٩١٥	١٤	
**٠,٧٢	٠,٩١٨	١٥	
**٠,٧٣	٠,٩١٨	٢٣	
**٠,٧٦	٠,٩١٦	٢٤	
**٠,٧١	٠,٩١٨	٢٥	
**٠,٧٣	٠,٩١٨	٣٣	
**٠,٧٥	٠,٩١٧	٣٤	
**٠,٧٠	٠,٩١٩	٣٥	
**٠,٥٥	٠,٧٣١	٧	المتطلبات العامة للحياة معامل ألفا = ٧٤٥.٠
**٠,٥٦	٠,٧٤٥	١٦	
**٠,٦٢	٠,٧١٤	١٧	
**٠,٦٨	٠,٦٩٦	٢٦	
**٠,٦٨	٠,٦٩٦	٢٧	
**٠,٥٨	٠,٧٢٨	٣٦	
**٠,٧١	٠,٦٨٧	٣٧	

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- أن معامل ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة عند حذف كل عبارة من عباراته أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد في حالة وجود جميع عباراته، أي أن وجود كل عبارة من عبارات كل بُعد لا يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات الكلي للبعد الذي تقيسه العبارة، وأن غياب أي عبارة يؤدي إلى انخفاض هذا المعامل ويشير ذلك إلى أن جميع العبارات ثابتة نظرًا لأن كل عبارة من عبارات أي بُعد تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للبعد الذي تقيسه.
- أن قيم معاملات ألفا كرونباخ تتراوح بين (٠,٧١٣، ٠,٩٢٤) لأبعاد قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة، كما بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٩٣٠) للقائمة ككل.

▪ أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي، وثبات جميع عبارات قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة.

(٢) مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد: سامح حسن حرب، ٢٠١٨)

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٣٥) عبارة موزعة على سبعة أبعاد يمثل كل منها مصدرًا من مصادر شعور الطلاب بالضغوط الأكاديمية، وهي: الامتحانات (العبارات ١-٥)، والمقررات الدراسية (العبارات ٦-١٠)، والتجهيزات المادية (العبارات ١١-١٥)، والضغوط الاقتصادية (العبارات ١٦-٢٠)، وقيود الوقت (العبارات ٢١-٢٥)، والعلاقات الاجتماعية (العبارات ٢٦-٣٠)، والتوقعات الأكاديمية (العبارات ٣١-٣٥)، وقد وضع أمام كل عبارة خمسة بدائل اختيارية هي: (لا تنطبق، تنطبق نادرًا، تنطبق أحيانًا، تنطبق كثيرًا، تنطبق تمامًا)، وتأخذ هذه الاستجابات الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب وفقًا لمدى الانطباق.

صدق المقياس:

قام مُعدُّ المقياس بتطبيقه على عينة بلغ قوامها (٢٢٥) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية عام بكلية التربية جامعة بنها للتحقق من صدقه عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٣٨ ، ٠.٧٤) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). كما تم الكشف عن البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العنقودي الاستكشافي، وقد أسفرت النتائج عن تشعب عبارات المقياس على (٧) عوامل تمثل أبعاد المقياس، بتباين كلي (٦٠.٦٪)، كما تم إعادة التحقق من صدق البناء الكامن للمقياس باستخدام التحليل العنقودي التوكيدي على عينة بلغ قوامها (١٤٠) من طلاب الفرقة الثانية عام بكلية التربية جامعة بنها، وأسفرت النتائج عن تشعب عبارات المقياس على سبعة عوامل تمثل أبعاد المقياس وتراوحت قيم التشعبات بين (٠.٣٥ ، ٠.٨٩)، كما تراوحت قيم ت المناظرة لتلك التشعبات بين (٤.٢ ، ١١.٤)، وهي قيم دالة إحصائياً عند (٠، ٠)، كما أسفرت نتائج التحليل التوكيدي من الدرجة الثانية على تشعب العوامل السبعة على سمة كامنة واحدة تمثل: (الضغوط الأكاديمية)، وتراوحت قيم التشعبات بين (٠.٤٠ ، ٠.٧١) كما بلغت قيم ت المناظرة لها بين (٣.٦ ، ٥.٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠، ٠).

وفي سبيل إعادة التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس تم تطبيقه على عينة بلغ عددها (٢٥٠) من طلاب وطالبات الفرقة الثانية عام بكلية التربية جامعة بنها، تم إعادة التحقق من صدق عبارات المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية باعتبار أن بقية عبارات البعد محكًا للعبارة، ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧):

معاملات ثبات وصدق عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية (ن = ٢٥٠)

الأبعاد	العبارات	معامل ألفا ل كرونباخ	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد (ثبات)	معامل الارتباط بعد حذف العبارة (صدق)	الأبعاد	العبارات	معامل ألفا ل كرونباخ	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد (ثبات)	معامل الارتباط بعد حذف العبارة (صدق)
الامتحانات معامل ألفا = ٠,٧٥٣	١	٠,٦٨٦	**٠,٧٤	**٠,٦٢	قيود الوقت معامل ألفا = ٠,٨١٠	٢١	٠,٧٩٩	**٠,٧١	**٠,٥٢
	٢	٠,٦٩٢	**٠,٧٤	**٠,٥٦		٢٢	٠,٧٦٩	**٠,٧٦	**٠,٦١
	٣	٠,٧٠٢	**٠,٧٢	**٠,٥٣		٢٣	٠,٧٥٦	**٠,٧٩	**٠,٦٥
	٤	٠,٧٢٦	**٠,٧٠	**٠,٤٨		٢٤	٠,٧٧٤	**٠,٧٥	**٠,٥٩
	٥	٠,٧٤٠	**٠,٦٥	**٠,٤٣		٢٥	٠,٧٧٠	**٠,٧٥	**٠,٦١
المقررات الدراسية معامل ألفا = ٠,٨٤٥	٦	٠,٨٠١	**٠,٨٢	**٠,٦٩	العلاقات الاجتماعية معامل ألفا = ٠,٨٢٩	٢٦	٠,٨١٥	**٠,٧٣	**٠,٥٦
	٧	٠,٨٠٨	**٠,٧٩	**٠,٦٧		٢٧	٠,٧٩٤	**٠,٧٧	**٠,٦٢
	٨	٠,٨١٥	**٠,٧٧	**٠,٦٦		٢٨	٠,٧٨٢	**٠,٨٠	**٠,٦٦
	٩	٠,٨٢٣	**٠,٧٥	**٠,٦١		٢٩	٠,٧٩٦	**٠,٧٦	**٠,٦٢
	١٠	٠,٨٢٠	**٠,٧٨	**٠,٦٣		٣٠	٠,٧٨٦	**٠,٧٨	**٠,٦٦
التجهيزات المادية معامل ألفا = ٠,٨٧٧	١١	٠,٨٦٣	**٠,٨٥	**٠,٧٦	التوقعات الأكاديمية معامل ألفا = ٠,٨٣٨	٣١	٠,٨٣٠	**٠,٧٣	**٠,٥٦
	١٢	٠,٨٣٧	**٠,٨٥	**٠,٧٦		٣٢	٠,٨٠٣	**٠,٧٨	**٠,٦٤
	١٣	٠,٨٣١	**٠,٨٧	**٠,٨٠		٣٣	٠,٧٩٥	**٠,٨٠	**٠,٦٧
	١٤	٠,٨٦٥	**٠,٧٧	**٠,٦٣		٣٤	٠,٧٩٥	**٠,٨٠	**٠,٦٨
	١٥	٠,٨٦٥	**٠,٧٧	**٠,٦٤		٣٥	٠,٨٠٤	**٠,٧٧	**٠,٦٤
الضغوط الاقتصادية معامل ألفا = ٠,٨٦١	١٦	٠,٨١٦	**٠,٨٤	**٠,٧٣					
	١٧	٠,٨٠٥	**٠,٨٧	**٠,٧٨					
	١٨	٠,٨٨٠	**٠,٦٥	**٠,٤٧					
	١٩	٠,٨٣٩	**٠,٧٩	**٠,٦٥					
	٢٠	٠,٨١٢	**٠,٨٥	**٠,٧٥					

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٧) ما يلي:

- أن قيم معاملات الارتباط تتراوح بين (٠,٤٣, ٠,٨٠) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس.

ثبات المقياس:

تحقق مُعدِّد المقياس من الثبات من خلال حساب معاملات ألفا كرونباخ وتراوحت قيمتها بين (٠,٧٤, ٠,٨٥) لأبعاد المقياس، كما بلغت قيمة معامل ألفا العام (٠,٩٠) للمقياس ككل. كما تم حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة وتراوحت قيمتها بين (٠,٦١, ٠,٨٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). وفي البحث الحالي تم إعادة التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا ل كرونباخ، فضلاً عن حساب معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأشارت النتائج بجدول (٧) إلى ما يأتي:

- أن قيم معاملات ألفا كرونباخ تتراوح بين (٠,٧٥٣, ٠,٨٧٧) لأبعاد المقياس، كما بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٩٤٨) للمقياس ككل.
- أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع عبارات المقياس.

خامساً: إجراءات البحث: سارت إجراءات البحث علي النحو التالي:

- تطبيق أدوات البحث علي العينة الاستطلاعية والتأكد من الكفاءة السيكومترية لها، وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣.
- تطبيق أدوات البحث (قائمة المكونات الإرادية- الصورة المختصرة، الضغوط الأكاديمية) بعد تقنينها علي عينة البحث الأساسية .
- تصحيح استجابات الطلاب ورصدها .
- إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة .
- استخراج النتائج ومناقشتها.

سادساً: الأساليب الإحصائية: اعتمد البحث على الأسلوبين الإحصائيين الآتيتين لمعالجة بيانات الدراسة والتحقق من فروضها:

- معاملات الارتباط لبيرسون.
 - تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Multiple Stepwise Regression Analysis.
- نتائج البحث:

التحقق من صحة الفرض الأول: وينص علي أنه " لا توجد علاقة بين مكونات الإدارة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) والضغوط الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية)"، وللتحقق من صدق هذا الفرض تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب عينة الدراسة علي قائمة المكونات الإرادية (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) ودرجاتهم علي مقياس الضغوط الأكاديمية، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨): معاملات ارتباط بيرسون بين مكونات الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة)، والضغوط الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية).

المتغير المستقل					المتغير التابع
المتطلبات العامة للحياة	فهم الذات	التطوير الإرادي	ضبط الذات	تنظيم الذات	
٠,٠٧٤-	٠,٠٦٤-	٠,٠٣١-	**٠,٣١٦-	-	الضغوط المرتبطة بالامتحانات
٠,١٠٤-	٠,٠٤٥-	٠,٠٥٣-	**٠,٣٨٨-	-	الضغوط المرتبطة بالمقررات الدراسية
٠,٠٧٤-	٠,٠٢٢-	٠,٠٧٣-	**٠,٢٨٩-	-	الضغوط المرتبطة بالتجهيزات المادية
٠,٠٤١-	٠,٠٠٨-	٠,٠٥٨-	**٠,٢٢٦-	-	الضغوط المرتبطة بالناحية الاقتصادية
٠,٠١٣-	٠,٠٦٦-	٠,٠٤١-	**٠,٢٣٧-	-	الضغوط المرتبطة بقيود الوقت
٠,٠٤٦-	٠,١١١-	*٠,١٤٤-	**٠,٣٦٠-	-	الضغوط المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية
٠,٠٣١-	٠,١٠٤-	-٠,٠٢٠-	**٠,٢٤٧-	-	الضغوط المرتبطة بالتوقعات الأكاديمية
٠,٠٣٧-	٠,٠٤٦-	٠,٠٠٤-	**٠,٣٨٠-	-	الضغوط الأكاديمية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (٨) ما يأتي

- توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين مكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) والضغوط الأكاديمية (كدرجة كلية)، ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، وقيود الوقت، والتوقعات الأكاديمية).
- توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين مكونات الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي) والضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية.
- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين مكونات الإرادة (التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) والضغوط الأكاديمية (كدرجة كلية)، ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، وقيود الوقت، والتوقعات الأكاديمية).
- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين مكوني الإرادة (فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) والضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض الأول جزئياً.

التحقق من صحة الفرض الثاني: وينص على أنه " لا تسهم مكونات الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) في التنبؤ بالضغوط

الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغط الاقتصادي، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية)، وللتحقق من صحة هذه الفروض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Multiple Stepwise Regression Analysis، ويوضح الجدول (٩) نتائج ذلك:

جدول (٩) نتائج تحليل التباين لنموذج الانحدار المتعدد عند خطوات مختلفة لدراسة تأثير مكونات الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) في الضغوط الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغط الاقتصادي، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية) (ن = ٣٠٠)

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	معامل التحديد R^2
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات	المنسوب إلى الانحدار	٦٣٢,١٩٤	٢	٣١٦,٠٩٧	٢٢,٢٠٠	٠,٠١	٠,١٣٠
	المنحرف عن الانحدار	٤٢٢٨,٩٥٣	٢٩٧	١٤,٢٣٩			
	الكلية	٤٨٦١,١٤٧	٢٩٩				
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالمقررات الدراسية	المنسوب إلى الانحدار	١٣٩٧,٥١٧	٢	٦٩٨,٧٥٩	٣٣,٩٠١	٠,٠١	٠,١٨٦
	المنحرف عن الانحدار	٦١٢١,٧١٩	٢٩٧	٢٠,٦١٢			
	الكلية	٧٥١٩,٢٣٧	٢٩٩				
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتجهيزات المادية	المنسوب إلى الانحدار	٩٨٣,٧٩٦	٢	٤٩١,٨٩٨	١٧,٦٦١	٠,٠١	٠,١٠٦
	المنحرف عن الانحدار	٨٢٧١,٩٩١	٢٩٧	٢٧,٨٥٢			
	الكلية	٩٢٥٥,٧٨٧	٢٩٩				
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالناحية الاقتصادية	المنسوب إلى الانحدار	٨٥٠,٩٧٣	٢	٤٢٥,٤٨٧	١٦,٦٩٧	٠,٠١	٠,١٠١
	المنحرف عن الانحدار	٧٥٦٨,٤٢٤	٢٩٧	٢٥,٤٨٣			
	الكلية	٨٤١٩,٣٩٧	٢٩٩				
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بقيود الوقت	المنسوب إلى الانحدار	٨٦٠,٦٩٤	٢	٤٣٠,٣٤٧	١٩,٣٠٧	٠,٠١	٠,١١٥
	المنحرف عن الانحدار	٦٦١٩,٩٧٢	٢٩٧	٢٢,٢٨٩			
	الكلية	٧٤٨٠,٦٦٧	٢٩٩				
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية	المنسوب إلى الانحدار	١٣١٣,٣٣٨	٣	٤٣٧,٧٧٩	٢٥,٨٢٦	٠,٠١	٠,٢٠٧
	المنحرف عن الانحدار	٥٠١٧,٤٩٨	٢٩٦	١٦,٩٥١			
	الكلية	٦٣٣٠,٨٣٧	٢٩٩				
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتوقعات الأكاديمية	المنسوب إلى الانحدار	١١٠٢,٦٩٥	٢	٥٥١,٣٤٨	٢٥,٢٨١	٠,٠١	٠,١٤٥
	المنحرف عن الانحدار	٦٤٧٧,٠٩١	٢٩٧	٢١,٨٠٨			
	الكلية	٧٥٧٩,٧٨٧	٢٩٩				
الضغوط الأكاديمية (الدرجة الكلية)	المنسوب إلى الانحدار	٤٤٦٨,٩٦٣	٢	٢٢٢٣٤,٤٨١	٤٠,٣٩٩	٠,٠١	٠,٢١٤
	المنحرف عن الانحدار	١٦٣٤٥٩,٢٣٤	٢٩٧	٥٥٠,٣٦٨			
	الكلية	٢٠٧٩٢٨,١٩٧	٢٩٩				

جدول (١٠) نتائج تحليل الانحدار المتعدد عند خطوات مختلفة للتنبؤ بالضغوط الأكاديمية ومصادرها (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغط الاقتصادي،

وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية) من خلال مكونات الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات، التطوير الإرادي، فهم الذات، المتطلبات العامة للحياة) في (ن = ٣٠٠)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	المعامل البائي B	الخطأ المعياري البائي	بيتا B	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات	الثابت	٢٣,٢٢٣	١,٤١٩	-	١٦,٣٦٩	٠,٠١
	تنظيم الذات	٠,١٨٠-	٠,٠٥٦	٠,٢٢٦-	٣,٢٠٣-	٠,٠١
	ضبط الذات	٠,٢٣٠-	٠,٠٩٥	٠,١٧١-	٢,٤١٨-	٠,٠١
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالمقررات الدراسية	الثابت	٢٨,٤٤٥	١,٧٠٧	-	١٦,٦٦٤	٠,٠١
	تنظيم الذات	٠,٣٤٢-	٠,٠٦٨	٠,٢٤٤-	٣,٥٧٤-	٠,٠١
	ضبط الذات	٠,٣٨٧-	٠,١١٤	٠,٢٣١-	٣,٣٨٦-	٠,٠١
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتجهيزات المادية	الثابت	١٧,٨٤٩	٢,٨٠٠	-	١٦,٣٧٥	٠,٠١
	تنظيم الذات	٠,٣٥٣-	٠,٠٦١	٠,٣٢٢-	٥,٧٨٧-	٠,٠١
	ضبط الذات	٠,١٩٣-	٠,٠٨٥	٠,١٢٦-	٢,٢٦٤-	٠,٠٥
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالناحية الاقتصادية	الثابت	١٥,١٨٠	٢,٤٩٢	-	١٦,٠٩٣	٠,٠١
	ضبط الذات	٠,٤٨١-	٠,٠٩٩	٠,٢٧٢-	٤,٨٤٠-	٠,٠١
	تنظيم الذات	٠,٣٣٤-	٠,٠٨٢	٠,٢٢٨-	٤,٠٦٠-	٠,٠١
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بقيود الوقت	الثابت	١٦,٩١٧	٢,٥٠٥	-	١٦,٧٥٤	٠,٠١
	تنظيم الذات	٠,٣٠٢-	٠,٠٥٥	٠,٣٠٦-	٥,٥٤١-	٠,٠١
	ضبط الذات	٠,٢٨٠-	٠,٠٧٦	٠,٢٠٣-	٣,٦٦٤-	٠,٠١
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية	الثابت	٢٥,٩١٣	١,٨١٣	-	١٤,٢٩٣	٠,٠١
	تنظيم الذات	٠,٢٨٤-	٠,٠٦١	٠,٣١٣-	٤,٦٢٦-	٠,٠١
	التطوير الإرادي	٠,١٦٨-	٠,٠٥٨	٠,١٥٠-	٢,٨٩٤-	٠,٠١
	ضبط الذات	٠,٢٤٣-	٠,١٠٤	٠,١٥٩-	٢,٣٥٠-	٠,٠١
الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتوقعات الأكاديمية	الثابت	٢٠,١٩٤	٢,٤٧٧	-	١٥,٢٦٨	٠,٠١
	تنظيم الذات	٠,٣٦١-	٠,٠٥٤	٠,٣٦٣-	٦,٦٨١-	٠,٠١
	ضبط الذات	٠,٢٦٢-	٠,٠٧٦	٠,١٨٩-	٣,٤٧٢-	٠,٠١
الضغوط الأكاديمية (الدرجة الكلية)	الثابت	١٢٧,٥٦٨	١٢,٤٤٦	-	١٨,٧٠٣	٠,٠١
	تنظيم الذات	٢,٣٢٩-	٠,٢٧١	٠,٤٤٧-	٨,٥٨٥-	٠,٠١
	ضبط الذات	١,٥٢٠-	٠,٣٨٠	٠,٢٠٩-	٤,٠٠٤-	٠,٠١

يتضح من الجدولين (٩، ١٠) ما يأتي:

١- الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات:

- تشير قيمة (ف) التي تساوي (٢٢,٠٠) إلى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات.
- تشير قيم (ت) إلى وجود تأثير سالب دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات. وتشير قيمة معامل التحديد R^2 التي تساوي ٠,١٣٠ إلى أن مكوني الإرادة تفسر معاً ما نسبته ١٣٪ من التباين في درجات الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات، ومن الجدول السابق يمكن صياغة المعادلة التي تعين على التنبؤ بالضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات من خلال مكوني الإرادة، وذلك في الصورة الآتية:

معادلة التنبؤ للضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات = $32.223 + (-0.180)$ (تنظيم الذات) + (-0.230) (ضبط الذات).

٢- الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالمقررات الدراسية:

▪ تشير قيمة (ف) التي تساوي (٣٣.٩٠١) إلى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالمقررات الدراسية.

▪ تشير قيم (ت) إلى وجود تأثير سالب دال إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالمقررات الدراسية. وتشير قيمة معامل التحديد R^2 التي تساوي ٠.١٨٦ إلى أن مكوني الإرادة تفسر معاً ما نسبته ١٨.٦٪ من التباين في درجات الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالمقررات الدراسية، ومن الجدول السابق يمكن صياغة المعادلة التي تعين على التنبؤ بالضغوط الأكاديمية المرتبطة بالمقررات الدراسية من خلال مكوني الإرادة، وذلك في الصورة الآتية:

معادلة التنبؤ للضغوط الأكاديمية المرتبطة بالمقررات الدراسية = $28.445 + (-0.342)$ (تنظيم الذات) + (-0.387) (ضبط الذات).

٣- الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتجهيزات المادية:

▪ تشير قيمة (ف) التي تساوي (١٧.٦٦١) إلى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتجهيزات المادية.

▪ تشير قيم (ت) إلى وجود تأثير سالب دال إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتجهيزات المادية. وتشير قيمة معامل التحديد R^2 التي تساوي ٠.١٠٦ إلى أن مكوني الإرادة تفسر معاً ما نسبته ١٠.٦٪ من التباين في درجات الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتجهيزات المادية، ومن الجدول السابق يمكن صياغة المعادلة التي تعين على التنبؤ بالضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتجهيزات المادية من خلال مكوني الإرادة، وذلك في الصورة الآتية:

معادلة التنبؤ للضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتجهيزات المادية = $17.849 + (-0.353)$ (تنظيم الذات) + (-0.193) (ضبط الذات).

٤ - الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالناحية الاقتصادية:

▪ تشير قيمة (ف) التي تساوي (١٦.٦٩٧) إلى وجود تأثير دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) لمكوني الإرادة (ضبط الذات، تنظيم الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالناحية الاقتصادية.

▪ تشير قيم (ت) إلى وجود تأثير سالب دال إحصائيًا (عند مستوى ٠.٠١) لمكوني الإرادة (ضبط الذات، تنظيم الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالناحية الاقتصادية. وتشير قيمة معامل التحديد R^2 التي تساوي ٠.١٠١ إلى أن مكوني الإرادة تفسر معًا ما نسبته ١٠.١٪ من التباين في درجات الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالناحية الاقتصادية، ومن الجدول السابق يمكن صياغة المعادلة التي تعين على التنبؤ بالضغوط الأكاديمية المرتبطة بالناحية الاقتصادية من خلال مكوني الإرادة، وذلك في الصورة الآتية:

$$\text{معادلة التنبؤ للضغوط الأكاديمية المرتبطة بالناحية الاقتصادية} = ١٥.١٨٠ + (-٠.٤٨١) (\text{تنظيم الذات}) + (-٠.٣٣٤) (\text{ضبط الذات}).$$

٥ - الضغوط الأكاديمية المرتبطة بقيود الوقت:

▪ تشير قيمة (ف) التي تساوي (١٩.٣٠٧) إلى وجود تأثير دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بقيود الوقت.

▪ تشير قيم (ت) إلى وجود تأثير سالب دال إحصائيًا (عند مستوى ٠.٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بقيود الوقت. وتشير قيمة معامل التحديد R^2 التي تساوي ٠.١١٥ إلى أن مكوني الإرادة تفسر معًا ما نسبته ١١.٥٪ من التباين في درجات الضغوط الأكاديمية المرتبطة بقيود الوقت، ومن الجدول السابق يمكن صياغة المعادلة التي تعين على التنبؤ بالضغوط الأكاديمية المرتبطة بقيود الوقت من خلال مكوني الإرادة، وذلك في الصورة الآتية:

$$\text{معادلة التنبؤ للضغوط الأكاديمية المرتبطة بقيود الوقت} = ١٦.٩١٧ + (-٠.٣٠٢) (\text{تنظيم الذات}) + (-٠.٢٨٠) (\text{ضبط الذات}).$$

٦ - الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية:

- تشير قيمة (ف) التي تساوي (٢٥.٨٢٦) إلى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لمكونات الإرادة (تنظيم الذات، التطوير الإرادي، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية.
 - تشير قيم (ت) إلى وجود تأثير سالب دال إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١) لمكونات الإرادة (تنظيم الذات، التطوير الإرادي، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية. وتشير قيمة معامل التحديد R^2 التي تساوي ٠.٢٠٧ إلى أن مكونات الإرادة تفسر معاً ما نسبته ٢٠.٧٪ من التباين في درجات الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، ومن الجدول السابق يمكن صياغة المعادلة التي تعين على التنبؤ بالضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية من خلال مكونات الإرادة، وذلك في الصورة الآتية:
- معادلة التنبؤ للضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية = $٢٥.٩١٣ + (-)$
- ٠.٢٨٤ (تنظيم الذات) + (-٠.١٦٨) (التطوير الإرادي) + (-٠.٢٤٣) (ضبط الذات).
- ٧- الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتوقعات الأكاديمية:
- تشير قيمة (ف) التي تساوي (٢٠,١٩٤) إلى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتوقعات الأكاديمية.
 - تشير قيم (ت) إلى وجود تأثير سالب دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتوقعات الأكاديمية. وتشير قيمة معامل التحديد R^2 التي تساوي ٠,١٤٥ إلى أن مكوني الإرادة تفسر معاً ما نسبته ١٤,٥٪ من التباين في درجات الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتوقعات الأكاديمية، ومن الجدول السابق يمكن صياغة المعادلة التي تعين على التنبؤ بالضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتوقعات الأكاديمية من خلال مكوني الإرادة، وذلك في الصورة الآتية:
- معادلة التنبؤ للضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتوقعات الأكاديمية = $٢٠.١٩٤ + (-٠.٣٦١)$
- (-٠.٢٦٢) (ضبط الذات) + (-٠.٣٦١) (تنظيم الذات).
- ٨- الضغوط الأكاديمية (الدرجة الكلية):
- تشير قيمة (ف) التي تساوي (٤٠,٣٩٩) إلى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية "الدرجة الكلية".
 - تشير قيم (ت) إلى وجود تأثير سالب دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لمكوني الإرادة (تنظيم الذات، ضبط الذات) على الضغوط الأكاديمية "الدرجة الكلية". وتشير قيمة معامل

التحديد R^2 التي تساوي ٠,٢١٤ إلى أن مكوني الإرادة تفسر معًا ما نسبته ٢١,٤٪ من التباين في درجات الضغوط الأكاديمية "الدرجة الكلية"، ومن الجدول السابق يمكن صياغة المعادلة التي تعين على التنبؤ بالضغوط الأكاديمية "الدرجة الكلية" من خلال مكوني الإرادة، وذلك في الصورة الآتية:

$$\text{معادلة التنبؤ للضغوط الأكاديمية "الدرجة الكلية"} = ١٢٧.٥٦٨ + (-٢.٣٢٩) (\text{تنظيم الذات}) + (-١.٥٢٠) (\text{ضبط الذات}).$$

تفسير النتائج ومناقشتها:

١- تفسير العلاقة بين تنظيم الذات (كمكون إرادي) ومصادر الضغوط الأكاديمية (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغوط الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية) ودرجتها الكلية وإسهام تنظيم الذات (كمكون إرادي) في مصادر الضغوط الأكاديمية ودرجتها الكلية.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين تنظيم الذات والضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والناحية الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية، بالإضافة إلى الضغوط الأكاديمية (كدرجة كلية) بالإضافة إلى أن تنظيم الذات تنبأ على نحو سالب بالضغوط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والناحية الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية، بالإضافة إلى الضغوط الأكاديمية (كدرجة كلية)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم تنظيم الذات بشكل عام حيث يتضمن قدرة الفرد على تحديد الأهداف، وتحفيز الذات والحفاظ على الطاقة لإنجاز المهام، كما يتضمن تهدئة الذات عند الشعور بالتوتر، أو مواجهة انفعالات سالبة، وتجدر الإشارة إلى أن الضغوط الأكاديمية قد تنشأ نتيجة شعور الفرد بالتخبط وعدم وجود هدف محدد يسعى لتحقيقه، ومن ثم تخفض دافعيته نحو إنجاز المهام، ويؤدي ذلك إلى شعوره بالتوتر نتيجة كثرة المعلومات والمعارف التي تقدم له والكم الهائل من التكاليف المطلوب منه استكمالها فضلاً عن الامتحانات المتتالية المطلوب اجتيازها وشعوره بعدم كفاية الوقت المتاح وخوفه من نظرة الآخرين له عند الفشل، ويتسبب كل ذلك في مستوى مرتفع من الضغوط الأكاديمية على اختلاف مصادرها.

وعلى ما سبق يمكن تفسير العلاقة بين تنظيم الذات ومصادر الضغوط الأكاديمية وإسهام تنظيم الذات على نحو سالب في الضغوط الأكاديمية على اختلاف مصادرها من منطلق أنه كلما ارتفع تنظيم الذات تمكن الفرد من تحديد أهدافه والسعي من أجل تحقيقها، وبالتالي تكون لديه رؤية واضحة عما هو مطلوب منه حبيث يساعده تنظيم الذات في تحديد الأهداف وتجزئة الأهداف الرئيسية إلى أهداف فرعية والتمكن من إنجازها في الوقت المحدد، وبالتالي يكون قادرًا على اكتساب للمعلومات والمعارف اللازمة في دراسته واستكمال التكاليف بالشكل المطلوب واجتياز الامتحانات، ويتضمن تنظيم الذات أيضًا قدرة الفرد على تهدئة ذاته وعدم الخوف من

الظهور أمام الآخرين بصورة غير مقبولة ومواجهة الفشل دون المكوث فيه لفترة طويلة من خلال تنظيم الانفعال، ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة (Arabzadeh et al. (2012 حيث أشارت إلى أن تنظيم الذات يتنبأ تنبؤًا سالبًا ودال إحصائيًا بالضغط الأكاديمية. كما يرتبط تنظيم الذات بالضغط الأكاديمية ارتباطًا سالبًا ودال إحصائيًا وفقًا لنتيجة دراسة HJ Ramli et al., (2018)، ومن ثم يؤدي تنظيم الذات دورًا مهمًا في إدارة الضغط، وتجنب عواقبها السلبية طويلة المدى، ومن ثم يعاني الطلاب المنظمون ذاتيًا ضغطًا أقل (Winterbach, 2007).

٢- تفسير العلاقة بين ضبط الذات (كمكون إرادي) ومصادر الضغط الأكاديمية (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والضغط الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية) ودرجتها الكلية وإسهام ضبط الذات (كمكون إرادي) في مصادر الضغط ودرجتها الكلية.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين ضبط الذات والضغط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والناحية الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية، بالإضافة إلى الضغط الأكاديمية (كدرجة كلية) بالإضافة إلى أن ضبط الذات تنبأ على نحو سالب بالضغط الأكاديمية المرتبطة بالامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات المادية، والناحية الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية، بالإضافة إلى الضغط الأكاديمية (كدرجة كلية)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم ضبط الذات بشكل عام حيث يتضمن القدرة على التخطيط من أجل تحقيق الأهداف ووعي الفرد بالعواقب السلبية للفشل، وتتعلق الضغط الأكاديمية بطبيعة المقررات، والمعلومات المتضمنة فيها، ومدى صعوبتها، وملائمتها للحياة العملية، وقيمتها بالنسبة للمتعلمين، ويتسبب الكم الهائل من المعلومات والتكاليف المستمرة في المقررات الدراسية المطلوب من الطلاب إنجازها إلى شعورهم بالضغط الأكاديمية بسبب اعتقادهم بقلة الوقت لإنجاز المطلوب منهم، وتوقعهم المسبق بالفشل في اكتساب المعرفة والمعلومات في هذه المقررات.

وعلى ما سبق يمكن تفسير العلاقة بين ضبط الذات ومصادر الضغط الأكاديمية وإسهام ضبط الذات على نحو سالب في الضغط الأكاديمية على اختلاف مصادرها من منطلق أنه كلما ارتفع ضبط الذات تمكن الفرد من التخطيط وتجزئة المهام وإدارة الوقت بنجاح بتحديد الوقت الكافي لإنجاز كل مهمة، وتحديد الأولويات والالتزام بإنجاز المهام حتى المهام غير السارة والأقل جاذبية فضلًا عن ضبط الاندفاع وعدم الانسياق نحو الاعراض ذات المتعة قصيرة المدى والتي تتسبب في الشعور بمتعة مؤقتة، ولكنها سرعان ما تزول وتتسبب في الشعور بالضغط نتيجة عدم إنجاز المهام وتحقيق الأهداف، ومن ثم يسهم ضبط الذات في التخفيف من الشعور بالضغط الأكاديمية على اختلاف مصادرها إذا تمكن الفرد من تنظيم وقته واستثماره للمذاكرة واجتياز الامتحانات وتحديد الأولويات الضرورية في حياته والاستغناء

عن غير الضروري منها للتخفيف من الضغوط الاقتصادية، وتركيز انتباهه في الدراسة لتحقيق ذاته والفخر بنفسه بصرف النظر عن تقييمه من قبل المحيطين به، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Murdhiono et al. (2022) حيث أشارت إلى أن ضبط الذات يتنبأ بالضغوط الأكاديمية تنبؤًا سالبًا ودال إحصائيًا. كما يرتبط ضبط الذات بالضغوط الأكاديمية ارتباطًا سالبًا ودال إحصائيًا وفقًا لنتائج دراسة Hashem et al. (2019) حيث يؤدي ضبط الذات إلى تخفيف الضغط الأكاديمي وتقليل الانفعالات السالبة (Jiang et al., 2022; Yu, 2010; Xu et al., 2018).

٣- تفسير العلاقة بين التطوير الإرادي (كمكون إرادي) والضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية وإسهام التطوير الإرادي (كمكون إرادي) في الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين التطوير الإرادي والضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية بالإضافة إلى أن التطوير الإرادي تنبأ على نحو سالب بالضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم التطوير الإرادي الذي يتضمن القدرة على المبادرة، وتنفيذ الأهداف دون تردد حتى عندما تكون أقل متعة من خلال تركيز الانتباه، وتجاهل الأفكار المزعجة، والاندفاعات، وتتعلق الضغوط المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية بوجود الطلاب في الجامعة بعد مرحلة المدرسة فيجدون أنفسهم مطالبون بتكوين علاقات اجتماعية جديدة مع أقرانهم وأساتذتهم، وهو ما قد يتسبب لهم في نوع من القلق الاجتماعي خوفًا من عدم قبولهم بين أفراد هذه المجموعة.

وعلى ما سبق يمكن تفسير العلاقة بين التطوير الإرادي والضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية وإسهام التطوير الإرادي على نحو سالب في الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية من منطلق أنه كلما ارتفع التطوير الإرادي تمكن الطلاب من المبادرة وتكوين علاقات اجتماعية تفيدهم في العمل التعاوني لإنجاز المهام المطلوبة، والتركيز على روح التعاون وضبط الاندفاعات التي قد تتسبب في التأثير السلبي على علاقتهم بالمحيطين بهم، وهذا ما يفسر إسهام التطوير الإرادي على نحو سالب في الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية فكما ارتفع التطوير الإرادي تمكن الفرد من إنجاز المهام المطلوبة بالتعاون مع الأفراد المحيطين به، ومن ثم تخفيض الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، ويتفق ذلك جزئيًا مع ما أشار إليه Wang et al. (2023) في دراسته بأن الطلاب بحاجة إلى المساندة الاجتماعية والتدريب على مهارات التكيف الاجتماعي عند انتقالهم إلى المرحلة الجامعية لتشجيعهم على المبادرة للاندماج في علاقات اجتماعية جديدة مع الأقران.

وترى الباحثة أن نسب إسهام مكونات الإرادة (تنظيم الذات، وضبط الذات، والتطوير الإرادي)، في مصادر الضغوط الأكاديمية (الامتحانات، والمقررات الدراسية، والتجهيزات

المادية، والضغوط الاقتصادية، وقيود الوقت، والعلاقات الاجتماعية، والتوقعات الأكاديمية) ودرجتها الكلية منخفضة، وعوامل الاغتراب مرتفعة، وهذا يؤكد أنه إذا العلاقة بين الإرادة والضغوط الأكاديمية معاملات منخفضة وإن كانت دالة، مما يؤكد أن معاملات الاغتراب بين المتغيرين على قيم مرتفعة جدًا، مما يؤكد ضعف إسهام الإرادة في الضغوط الأكاديمية، وقد يرجع ذلك إلى وجود عوامل أخرى تُسهم في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية، وقد يرجع انخفاض نسب الإسهام إلى (طبيعة المرحلة الجامعية، والمقررات الدراسية، وطرق تقييم الطلاب، وخصائص أفراد العينة في تلك المرحلة، والظروف الاجتماعية، والمتغيرات البيئية).

التوصيات والبحوث المقترحة: في ضوء نتائج البحث الحالي تتمثل توصياته في :

- تنظيم دورات تدريبية للتعريف بمفهوم الإرادة، ومكوناتها، وطرق تعزيزها لدى الطلاب.
- توجيه نظر الباحثين في مجال علم النفس التربوي؛ لإجراء مزيد من الدراسات والبحوث التي من شأنها تحسين الإرادة في مستويات عمرية مختلفة.
- إعداد برامج تربوية لطلاب الجامعة بهدف تأهيلهم وإعدادهم لمرحلة ما بعد التخرج حيث يتم تدريبهم على تحديد أهداف واضحة ومحددة، ووضع خطط لتحقيقها، وتحفيز ذاتهم عند مواجهة العقبات، والنظر للعقبات كتحديات يمكن مواجهتها.
- تنظيم دورات تدريبية لمساعدة الطلاب؛ لفهم الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط الأكاديمية وتوعيتهم بالآثار السلبية له، ومساعدتهم في التخلص منها لتحقيق النجاح في الحياة وتحسين الإنجاز الأكاديمي.
- توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية البحث عن أسباب الضغوط الأكاديمية لما لها من تأثيرات سلبية على الطلاب.

كما تتمثل البحوث المقترحة فيما يلي:

- فاعلية برنامج تدريبي قائم على الإرادة في تحسين خبرة التدفق وخفض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- دراسة العلاقات السببية بين الإرادة والضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي.
- النموذج البنائي للعلاقات بين الإرادة والاندماج الأكاديمي والتحصيل الدراسي.
- نمذجة العلاقات بين الإرادة والصمود النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة.
- الإرادة والدافعية: دراسة عاملية.

أولاً: المراجع العربية:

رضا محروس إبراهيم (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٣)، ٢٤٩-٣١٤.

سامح حسن حرب (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية وإشباع/ إحباط الحاجات النفسية الأساسية والتدفق والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (٩٩)، ١٩٩-٢٩٨.

كمال إسماعيل عطية (١٩٩٩). الضغط الأكاديمية والتوجه نحو التعلم لدى طالبات كلية التربية بعبري بسلطنة عمان. مجلة كلية التربية بينها، ١٠ (٤٠)، ١٣-٤٩.

هناء محمد زكي (٢٠٢١). نمذجة العلاقات بين إشباع/ إحباط الحاجات النفسية وكفاءة الإرادة والتوجهات الأخلاقية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، ١٨ (٤)، ٣٣٦-٤٢٠.

هناء محمد زكي، سامح حسن حرب (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. المجلة التربوية بسوهاج، ٢ (٩٠)، ٨٦٨-٩٥٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Arabzadeh, M., Nikdel, F., Kadivar, P., Kavousian, J., & Hashemi, K. (2012). The relationship of self-regulation and self-efficacy with academic stress in university students. *International Journal of Education and Psychology in the Community*, 2(2), 102-113.
- Argiropoulou, M. I., Vlachopanou, P., & Kazén, M. (2022). Psychometric properties of the volitional components inventory in a Greek university sample and in a German general population sample. *Hellenic Journal of Psychology*, 19(3), 184-205.
- Arulpriya, & Savarimuthu, A. (2020). academic stress among high school students. *Research and Reflections on Education*, 18(4), 12-15.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344.
- Beckmann, J. (1994). Volitional correlates of action and state orientations. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: action and state orientation*. Seattle, WA: HogrefeHuber. Pp. 155-166.

- Beckmann, J., & Kellmann, M. (2004). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychological reports*, 95(3_suppl), 1135-1153.
- Casey, B. J., and Caudle, K. (2013). The teenage brain: self-control. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 22, 82-87. doi:10.1177/0963721413480170
- Çelik, E. (2019). Stress regarding academic expectations, career exploration, and school attachment: the mediating role of adolescent-parent career congruence. *Aust. J. Career Dev.* 28, 51-60. doi: 10.1177/1038416218792314
- Chakraborty, R. (2016). A study on the combined correlation between academic delay of gratification and academic volition, with emotional intelligence in student teachers. *International Journal of Novel Research in Education and Learning*, 3(1), 17-24.
- Deimann, M., & Bastiaens, T. (2010). The role of volition in distance education: an exploration of its capacities. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 11(1), 1-16. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v11i1.778>
- Fischer, R., Plessow, F., Dreisbach, G., & Goschke, T. (2015). Individual context-differences in the dependent recruitment of cognitive control: Evidence from action versus state orientation. *Journal of Personality*, 83(5), 575-583.
- Forstmeier, S., & Rüdell, H. (2008). Measuring volitional competences: Psychometric properties of a short form of the Volitional Components Questionnaire (VCQ) in a clinical sample. *The Open Psychology Journal*, 1, 66-77.
- Galla, B., & Wood, J. (2015). Trait self-control predicts adolescents' exposure and reactivity to daily stressful events. *Journal of personality*, 83(1), 69-83.
- Hashem, S., Al Nagar, M., Eita, L., & Alam, F. (2019). The relationship between academic stress and self-control among Faculty of Nursing Students. *Open Access Journal of Nursing*, 2(1), 51-63.
- Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral sciences*, 8(1), 1-9. doi:10.3390/bs8010012

- Jaramillo, F., & Spector, P. E. (2004). The effect of action orientation on the academic performance of undergraduate marketing majors. *Journal of marketing Education*, 26(3), 250-260.
- Jiang, M. M., Gao, K., Wu, Z. Y., & Guo, P. P. (2022). The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent-child conflict, and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 954330.
- Keller, J. M. (2008). An integrative theory of motivation, volition, and performance. *Technology, Instruction, Cognition, and Learning*, 6(2), 79-104.
- Keller, J. M. (2010). Five fundamental requirements for motivation and volition in technology-assisted distributed learning environments. *Revista Inter Ação*, 35(2), 305-322.
- Kim, C., & Bennekin, K. N. (2016). The effectiveness of volition support (VoS) in promoting students' effort regulation and performance in an online mathematics course. *Instructional Science*, 44(4), 359-377.
- Kuhl, J. (1985). Volitional mediators of cognition-behavior consistency: Self-regulatory processes and action versus state orientation. In *Action control* (pp. 101-128). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. In *Handbook of self-regulation* (pp. 111-169). Academic Press.
- Kuhl, J., & Beckmann, J. (1994). Introduction: Action versus state orientation in the context of personality and volition. *Volition and personality: Action versus state orientation*, 1-5.
- Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (2004). *Self-regulation inventory: SSI-K3* (Short version): Scoring key. Unpublished test. University of Osnabück, Germany.
- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123-129.
- Luo, Y., Deng, Y. T., and Zhang, H. (2020). The influences of parental emotional warmth on the association between perceived teacher-student relationships and academic stress among middle school students in China. *Child Youth Serv. Rev.* 114, 105014. doi: 10.1016/j.chilyouth.2020.105014

- Murdhiono, W. R., Vidayanti, V., Retnaningsih, L. N., Setiawan, D. I., Wiyani, C., Syafitri, E. N., & Widayati, R. W. (2022). Gender, Self-Control and Self-Development Affect Academic Stress During Online Learning Among Undergraduate Students Program. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18.
- Powers, T. V. (2003). *The relationship among protective factors, volition, and academic resilience in chronically ill adolescents*. (Publication No. 311121) [Doctoral Dissertation, University of Washington]. ProQuest Dissertation and Thesis Global.
- Reed, K. (2017). *The moderating effects of stress on the relationship between self-control, and desire for control, impulsive purchasing* (Unpublished master thesis). Fort Hays State University.
- Román, L. & Revilla, D. (2021). Psychological intervention to enhance the volitional quality of perseverance in athletes with hearing impairment. *MOJ Orthopedics & Rheumatology*, 13(3), 48-52.
- Sarita, S. (2015). Academic stress among students: Role and responsibilities of parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385-388.
- Winterbach, L. (2007). *Self-regulation and stress management in undergraduate students* (Doctoral dissertation, North-West University).
- Xu, T. T., Wang, H. Z., Fonseca, W., Zimmerman, M. A., Rost, D. H., Gaskin, J., et al. (2018). The relationship between academic stress and adolescents' problematic smartphone usage. *Addict. Res. Theory* 27, 162–169. doi: 10.1080/16066359.2018.1488967
- Yu, J. J. (2010). Reciprocal influences between parental knowledge and adolescent self-control: a cross-sequential nationwide study of Korean youth. *J. Fam. Psychol.* 24, 458–467. doi: 10.1037/a0020425