

جامعة ابن خلدون-تيارت
University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا
Department of Psychology, Philosophy, and Speech Therapy

M

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.
تخصص علم النفس المدرسي

المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية -دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية-تيارت-

إشراف:

د. بوشريط نورية

إعداد:

برايح صارة

لجنة المناقشة

الصفة	الأستاذ (ة)
مناقشا	عقريب ربيعة
مشرفا ومقررا	د. بوشريط نورية
رئيسا	بودربالة شهرزاد

الموسم الجامعي: 2023/2022

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بذمته تتم الصالحات وبالعامل بطاعته تطيب الحياة.

أشكر الله الذي يسر لي أمري و منحني الصبر على مواصلة الدراسة

أتقدم بشكري إلى أستاذتي الفاضلة 'بوشريط نورية'

المشرفة على هذه المذكرة، التي فاضت بكرمها ووقتها وكانت لي عوناً

كما أتوجه بشكري الخالص إلى الأساتذة الأفاضل

والى كل من ساعدني سواء من قريب أو بعيد .

رِهْدَاء

إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها و سر نجاحي و توفيقتي

بعد الله

أمي أطال الله في عمرها

إلى الذي سعى و شقى لأزعم بالراحة

والذي حفظه الله

وإلى سندي في الحياة إخوتي:

نور المهدي، عبد الوهاب، أبو بكر، سلسيل، خالدية

ملخص الدراسة:

جاءت هذه الدراسة للكشف عن مستوى كل من المرونة النفسية و كفاءة الذات الأكاديمية وكذا البحث في طبيعة العلاقة بينهما لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية ابن خلدون-تيارت- و لتحقيق هذه الأهداف اعتمدنا على المنهج الوصفي، حيث تم استخدام مقياس المرونة النفسية المكون من أربعة أبعاد (الصلابة، التفاؤل، تعدد المصادر، والغرض أو الهدف) لصاحبه " singh 2010" أما الأداة الثانية استبيان الكفاءة الذاتية الأكاديمية لعبد الحي (2012) والذي تكون من 6 أبعاد هي: (السلوك الأكاديمي، السياق الأكاديمي، تنظيم الوقت، التحصيل، المهارات المعرفية، والتعامل مع الإختبارات). بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية. طبقت الأدوات على عينة مكونة من (130) طالبا و طالبة، اختيرت بطريقة عشوائية من بينهم (41) طالبا و (89) طالبة، بعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستعانة الحزمة الإجتماعية الإحصائية SPSS، من خلال الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل الارتباط بيرسون و اختبار "ت" للعينة الواحدة. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1-مستوى المرونة النفسية فوق المتوسط لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية بتيارت
- 2-مستوى كفاءة الذات الأكاديمية فوق المتوسط لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية بتيارت
- 3-توجد علاقة ارتباطية طردية قوية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية و كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية بتيارت.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية-كفاءة الذات الأكاديمية

Summary

This study came to reveal the level of each of the psychological resilience and academic self-efficacy, as well as the research in the nature of the relationship between them among the students of the faculty of social sciences Ibn khaldoun -tiaret-.

To achieve these goal, we adopted the descriptive approach, where the psychological resilience scale consisting of four dimensions was used (rigidity, optimism, multiple sources, and objective or goal). Of it's owner "Singh and Nan Yu" (2010). As for the second tool, academic self-efficacy questionnaire by Abdel hay(2012), which consisted of six dimensions (academic behavior, academic context, time management, cognitive skills, and dealing with tests). Where their psychometric properties were confirmed.

The tools were applied to a sample of (130) male and female students. Including (41) male and (89) female. After the statistical processing of the data using the package social statistical (spss). Through the statistical methods of Pearson correlation coefficient and the « T » test for one sample. The study reached the following results :

- 1- The level of psychological resiliencies above average among the students of the faculty of social sciences in Tiaret
- 2- The level of academic self-efficacy is above average among the students of the faculty of social sciences in Tiaret
- 3- There is a direct (positive) correlation relationship that is statistically significant between psychological resilience and academic self-efficacy among the students of the faculty of social sciences in Tiaret.

Keywords: psychological resilience- academic self efficacy

فهرس المحتويات

شكر وعرفان

إهداء

ملخص الدّراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. تحديد مشكلة الدراسة:..... 4
2. الفرضيات: 5
3. أهداف الدراسة:..... 5
4. أهمية الدراسة:..... 5
5. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة 6
6. الدراسات السابقة:..... 6
- 7- التعقيب على الدراسات: 11

الفصل الثاني: المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية

أولاً: المرونة النفسية

- تمهيد: 15
1. تعريف المرونة: 16
2. تعريف المرونة النفسية:..... 17
3. المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:..... 20
- 4-تاريخ المرونة النفسية:..... 21
- 5-مظاهر المرونة النفسية:..... 23

6. النظريات التي فسرت المرونة النفسية: 23
7. أهمية المرونة النفسية: 27
8. عوامل المرونة النفسية: 28
9. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية: 29

ثانياً: كفاءة الذات الأكاديمية

- تمهيد: 32
1. تعريف الذات 33
2. تعريف كفاءة الذات: 34
3. تعريف كفاءة الذات الأكاديمية: 36
4. النظريات المفسرة لكفاءة الذات الأكاديمية: 37
5. أهمية كفاءة الذات الأكاديمية: 39
6. خصائص الكفاءة الذاتية: 40
7. أبعاد الكفاءة الذاتية 41
- 8-العوامل المؤثرة في فاعلية الذات: 42
9. مصادر الكفاءة الذاتية: 43

الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد: 48
- أولاً: الدراسة الإستطلاعية: 49
- 1- أهداف الدراسة الإستطلاعية 49
- 2- عينة الدراسة الإستطلاعية: 49
- 3-أدوات الدراسة : 50
- 3-1مقياس المرونة النفسية : 50
- 3-1-1 تقديم المقياس 50

51	3-1-2 الخصائص السيكومترية للأداة:
53	3-2 إختبار الكفاءة الذاتية الاكاديمية:
53	3-2-1 تعريف المقياس
54	3-2-2 الخصائص السيكومترية للمقياس:
56	4- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
57	ثانيا: الدراسة الأساسية:
57	1- المنهج المستخدم:
57	2- عينة الدراسة الأساسية:
59	3. ادوات الدراسة في شكلها النهائي.....
59	4- حدود الدراسة :
59	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتحليل النتائج

61	تمهيد:
62	1- عرض نتائج الفرضية الأولى:
63	مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:
63	2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:
63	مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
65	3_ عرض نتائج الفرضية العامة
66	مناقشة وتحليل نتائج الفرضية العامة
67	استنتاج
69	خاتمة:
71	قائمة المراجع
79	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
49	مواصفات عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس	-1
49	مواصفات العينة حسب متغير الطور	-2
50	توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص	-3
50	أبعاد مقياس المرونة النفسية بفقراتها	-4
51	صدق الإتساق الداخلي للأداة	-5
52	ثبات الاتساق الداخلي بطريقة الفا كرونباخ	-6
53	الثبات بطريقة التجزئة النصفية	-7
53	أبعاد مقياس كفاءة الذات الأكاديمية بفقراتها	-8
54	صدق الاتساق الداخلي للاداة	-9
55	معاملات ثبات الإتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بطريقة الفا كرونباخ	-10
56	ثبات الإستبيان بالتجزئة الصفية	-11
57	مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	-12
57	خصائص عينة الدراسة حسب متغير الطور	-13
57	خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص	-14
59	أدوات الدراسة في شكلها النهائي	-15
62	لمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن أبعاد مقياس المرونة النفسية و ترتيبها	-16
62	إختبار "ت" للمجموعة الواحدة	-17

63	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن أبعاد مقياس كفاءة الذات الأكاديمية	-18
64	اختبار "ت" للمجموعة الواحدة	-19
65	معامل الارتباط بيرسون	-20

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
17	المفاهيم التي تسهم في الفهم الشامل لمعنى المرونة النفسية	-1
19	المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية.	-2
37	نموذج الحتمية الذاتية	-3
42	أبعاد الكفاءة الذاتية:	-4
46	المصادر وعلاقتها بأحكام كفاءة الذات والسلوك أو الناتج النهائي للأداء	-5

مقدمة

مقدمة:

يعتبر الشباب الجامعي من أهم عناصر العملية التربوية، وهو يحتل مكانة كبيرة داخل المجتمع فهو الدعامة التي يعتمد عليها المجتمع في التطور والتقدم والنماء وفي إعادة البناء. ويلاحظ الإهتمام الكبير اتجاه هذه الفئة من خلال الدراسات والموضوعات التي كتبت عنهم وتحدثت بشأنهم، من بين الدراسات التي تناولت عينة الطلبة: دراسة الزهيري(2012) ودراسة الزق (2009) و دراسة الجوهري(2018).

و الطالب الجامعي كأى شخص يتعرض لأزمات ومواقف ضاغطة قادرة على عرقلة مساره الأكاديمي إذا لم يكن قادرا على مواجهتها. وتختلف طرق التعامل مع هذه الأزمات من طالب لأخر. حيث يتمتع البعض بالصمود أمام الضغوط. في حين يعاني البعض الآخر من اضطرابات نفسية تعيقهم عن العيش بشكل سليم. وتعد المرونة النفسية من العوامل الرئيسية التي تميز أولئك القادرين على التعايش مع مشاكل الحياة أو التغلب عليها (الشربيني، 2018).

حيث يطلق على الشخص القادر على الإستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص مرن فهي التوافق النفسي الجيد مع الظروف السيئة ومواقف الحياة الضاغطة التي يواجهها الفرد، والتي تعبر عن قدرته على تخطيها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفعالية واقتدار والمرونة النفسية بهذا المفهوم تعتبر أساس وسمه من سمات الشخصية السوية. (محمود،2014:3)

بالإضافة إلى ذلك تعتبر الكفاءة الذاتية الأكاديمية من المصطلحات الهامة التي يجب التركيز عليها. لما لها من تأثير كبير في حياة الطالب أذ أنها تمتلك الموارد العقلية والمعرفية التي تمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي المطلوب. (العسافه،2021)

ومن بين الدراسات التي أعطت أهمية لهذه الخاصية نجد دراسة (عبد الحي 2012) بعنوان الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغيري الجنس والعمر.

وبناء على ذلك أعطيت الأهمية البالغة لكل من المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية وجاءت هذه الدراسة بهدف البحث عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعيةبتيارت. تم فيها تقسيم الموضوع إلى جانبين جانب نظري وآخر ميداني وكل جانب اشتمل على فصلين كالتالي:



الجانب النظري: ✓الفصل الأول: وهو الإطار العام للدراسة مكون من مشكلة الدراسة، فرضيات، أهداف الدراسة وأهميتها، والتعريفات الإجرائية للمتغيرين، وفي الأخير الدراسات السابقة

✓الفصل الثاني: الأبعاد النظرية لمتغيرات الدراسة

الجانب التطبيقي: ✓الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

✓الفصل الرابع: هو عرض ومناقشة لنتائج الدراسة

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1. تحديد مشكلة الدراسة
2. الفرضيات
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

1. تحديد مشكلة الدراسة:

يعرف الشباب بأنهم رصيد البلاد الكبير، فهم يمثلون مستقبه من جميع النواحي، إن قدراتهم ومهاراتهم العملية تقود البلد إلى طريق النجاح، وتعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياتهم كونها تضيف لهم فرص النمو الشخصي والتعلم الأكاديمي. كما تظهر أهمية هذه المرحلة في تناولها كعينة للعديد من الدراسات مثل دراسة (القللي، 2016)، (الزهيري، 2012).

ويرى الزهيري (2012) أن الإهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الإهتمام بالمجتمع، إذ أنهم عصب التنمية في مختلف جوانب الحياة، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسيا وانفعاليا. كما يعتبر امتلاك الطلبة للعديد من الأساليب والطرق في التحكم بالنفس ومعاملة الآخرين من الأشياء الضرورية وذلك من أجل الرقي بالنفس أولا ومن ثم التأثير على الآخرين ولهذا سيكون لهم الدور الفعال في بناء مؤسسات الدولة والمساهمة بشكل جذري في وظائفها المتعددة. (العزبي، 2016: 03)

ولكي يجتاز الطالب مرحلة الجامعة بنجاح يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل المتطلبات الجامعية ومواجهة ضغوط الحياة اليومية، وبحاجة إلى مرونة نفسية تمكنه من عبور هذه المرحلة واجتياز العقبات التي تقف في طريق دراسته الجامعية في ظل التحديات الكبيرة التي تواجهه. (الشيخ، 2017: 273)

في المقابل هو بحاجة الى تحسين ادائه الاكاديمي بهدف تحقيق النتائج التي يرغب فيها وفي ذلك السياق اشار (الزق 2009) و (كرماش 2016) ان كفاءة الذات الاكاديمية من ابرز العوامل التي تؤثر في اداء الطالب الجامعي وانه من خلالها يمكن التنبؤ بتحصيله الاكاديمي اذا كان مرتفعا او منخفض.

و في ضوء ذلك يوجد اتفاقا عاما بين الباحثين حول أن الطلبة الذين يشكون في قدراتهم الأكاديمية يظهرون التزاما ضعيفا بالأهداف التي يختارونها، نتيجة انخفاض مستوى فاعلية ذواتهم الأكاديمية، و عندما يفشلون في تحقيقها فإنهم سرعان ما يخضعون لليأس والإستسلام الذي يشعرونه بالقلق حول مستقبلهم الأكاديمي. (عباس، 2019: 257)

في حين أشار (زيمرمان، 1990) إلى أن مرتفعي الفعالية الذاتية الأكاديمية يظهرون تقييما ذاتيا عاليا للأداء الاجتماعي وخاصة عند حل المشكلات الصعبة. (ولاء، 2015: 04).
تعد دراسة الكفاءة الذاتية الأكاديمية والمرونة النفسية من الدراسات الأكثر أهمية في علم النفس لما لها تأثير على الإنسان في تحسين أدائه كفرد إيجابي في جميع مجالات حياته.
ونظرا لأهمية الفئة التي تناولتها الدراسة، وكثرة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلبة، ولأهمية كل من المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية في حفاظ الطالب على ثباته واتزانه الذاتي عند تعرضه للمواقف تتحدد المشكلة في التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية و كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية؟
التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية؟
- ما مستوى كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية؟

2. الفرضيات:

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية.

-مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية متوسط.

-مستوى كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بتيارت مرتفع.

3. أهداف الدراسة:

1. تحديد العلاقة بين المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية.

2. تحديد مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بتيارت.

3. تحديد مستوى كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بتيارت.

4. أهمية الدراسة:

-تسليط الضوء على المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية لدى أفراد العينة

-يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع برامج إرشادية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الكلية.

5. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

1.5 المرونة النفسية: هي مناعة وقوة الفرد في تحمل الضغوطات الحياتية ومواجهتها. وهي الدرجة التي يتحصل عليها طالب كلية العلوم الإجتماعية على مقياس Connor-Davidson للمرونة النفسية الذي أعده "singh and nan yu,2010" والذي تكون في صورته الأولية من أربعة أبعاد موزعة على 25 فقرة .

2.5 كفاءة الذات الأكاديمية: هي قدرة الطالب على الأداء الجيد في المسار الجامعي، وتقاس في الدراسة الحالية بالدرجة المتحصل عليها على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية ل"عبد الحي،2012" المتكون من ستة أبعاد موزعة على 39 فقرة .

6. الدراسات السابقة:

1.6 الدراسات المتعلقة بمتغير المرونة النفسية:

1.1.6 دراسة الزهيري (2012) بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ديالي"

هدفها الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ديالي التي تبلغ (476) طالبا وطالبة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس والتخصص والصف، ووجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بحسب متغيري التخصص (علمي،إنساني) والصف (أول، ثاني،...)، ووجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى العينة.

2.1.6 دراسة الشبول (2017) تحت عنوان:"المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك".

هدفت الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، والتعرف إلى درجة اختلاف المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات باختلاف

متغيرات الدراسة، كما هدفت الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات، تكونت العينة من (616) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك تم اختيارها بالطريقة المتيسرة، تم استخدام مقياس للمرونة النفسية ومقياس للقدرة على حل المشكلات أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية ككل لدى طلبة جامعة اليرموك، وعلى جميع أبعاده باستثناء بعد التفاؤل، فقد جاء متوسط. كما جاء مستوى قدرة الطلبة على حل المشكلات متوسط. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تعزى للمستوى الدراسي لصالح السنة الرابعة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

3.1.6 دراسة العزري (2016) بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية"،

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية وتكونت العينة من (279) طالبا وطالبة. واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية ومقياس المهارات الإجتماعية، أظهرت النتائج أن درجة المرونة النفسية لدى أفراد العينة عالية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس المرونة النفسية 3,58 وهي درجة عالية كما توصلت الدراسة إلى أن درجة المهارات الإجتماعية كانت عالية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لدى الطلبة تعزى للمتغيرات: النوع الإجتماعي، المعدل الأكاديمي، والتخصص وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية طردية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 بين درجات المرونة النفسية ودرجات المهارات الإجتماعية.

4.1.6 دراسة كنان إسماعيل الشيخ (2017) بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة دمشق. تكونت العينة من (500) طالبا وطالبة واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية من إعداد

يحي عمر شعبان شقورة (2012). ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998)، واعتمد على المنهج الوصفي التحليلي. وبينت النتائج وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة من طلبة جامعة دمشق.

5.1.6دراسة الهاشمية (2017): عنوانها المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات" هدفت الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية و مهارات التواصل والصحة النفسية لدى العينة، بلغ عدد أفراد العينة (1000) طالب و طالبة منهم (403) ذكور و (597) إناث. استخدمت الباحثة مقياس Connor and Davidson للمرونة النفسية و قائمة مهارات التواصل الشخصي ل millard.bienvenu(1969) من ترجمة الباحثة، و مقياس الصحة النفسية لأحمد عبد الخالق (2011) .

أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من المرونة النفسية و الصحة النفسية و مستوى متوسط من مهارات التواصل، وكانت هناك ارتباطات عالية بين المتغيرات المدروسة بشكل عام، كما أظهرت وجود فروق دالة بين المرونة النفسية و الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، في حين لم تظهر فروق في مهارات التواصل إلا في محور من محاور قائمة مهارات التواصل لصالح الجنس. كما ظهرت فروق في مستوى المرونة تبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية العلوم و الآداب، ووجود فروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية الصيدلة والتمريض، وخلصت الدراسة إلى أن المرونة تسهم في التنبؤ بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى.

6.1.6دراسة ربابعة (2017): عنوانها" المرونة النفسية و علاقتها بقلق الإختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية". هدفت الكشف عن مستوى المرونة النفسية و مستوى قلق الإختبار و مدى اختلافهما باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والتخصص، واستقصاء العلاقة الإرتباطية بين كل من المرونة النفسية وقلق الإختبار إن وجدت. تكونت عينة الدراسة من (594) طالبا و طالبة من طلبة الجامعة الأردنية تم اختيارها بالطريقة المتيسرة بما نسبته (2%) من مجتمع الدراسة الكلي، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام مقياس المرونة النفسية لكونور دافيدسون المعد من قبل

سينغ و نان يو (2010) ومقياس قلق الإختبار لسارسون (1978) sarason المعدل للبيئة العربية. أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية ككل لدى طلبة الجامعة الأردنية وعلى جميع الأبعاد، حيث جاء بعد تعدد المصادر في المرتبة الأولى، وبعد الغرض أو الهدف ثانياً، وبعد الصلابة ثالثاً، بينما جاء بعد التفاوض في المرتبة الرابعة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس فيما يتعلق ببعد التفاوض ولصالح الذكور. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي فيما يتعلق بأبعاد التفاوض، الغرض، تعدد المصادر ولصالح السنة الرابعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص ولجميع الأبعاد. كما بينت النتائج أن مستوى قلق الإختبار جاء متوسطاً. و فيما يخص العلاقة بين المرونة النفسية و قلق الإختبار بينت النتائج وجود علاقة إرتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ما بين مستوى المرونة النفسية و قلق الإختبار.

2.6 الدراسات المتعلقة بمتغير كفاءة الذات الأكاديمية:.

1.2.6 دراسة الزرق (2009) الأردن بعنوان "الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي"

هدفت إلى معرفة مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية، والفروق في هذا المستوى، تبعا لمتغيرات الكلية،الجنس،والمستوى الدراسي، والتفاعل بينهما، عينة الدراسة تألفت من (400) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس، نصفهم من الكليات العلمية ونصفهم من الكليات الإنسانية، وموزعين بالتساوي على السنوات من الأولى حتى الرابعة، (160) ذكور و(240) إناث. استخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة، الذي تم تطويره لأغراض هذه الدراسة على جميع أفراد العينة

وأظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية متوسطة، كما أشارت إلى وجود فروق وفقا للمستوى الدراسي، حيث أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة تكون في أدنى مستوياتها في بداية السنة الثانية من الدراسة الجامعية، ثم تبدأ بالارتفاع لتكون في أعلى مستوياتها في السنة الرابعة.

كما أشارت إلى عدم وجود فروق وفقاً للجنس، إلا أن هناك تفاعلاً بين الجنس والمستوى الدراسي وكذلك بين المستوى الدراسي والكلية.

2.2.6 دراسة عبد الحي (2012) الأردن عنوان الدراسة "الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغيري الجنس والعمر". هدفها الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغيري الجنس والعمر.

تكونت العينة من 523 طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية من مجتمع الدراسة. و قام الباحث بتطوير استبانة مكونة من 39 فقرة موزعة على 6 مجالات. أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ككل لدى الطلبة جاء بدرجة مرتفعة، وجاء التحصيل في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق في جميع المجالات تبعاً لمتغير الجنس وجاءت لصالح الإناث.

3.2.6 دراسة العرسان (2017) هدفت الكشف عن الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة حائل، وتكونت العينة من 450 طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين هما مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقياس مهارة حل المشكلات، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقياس مهارة حل المشكلات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في كفاءة الذات الأكاديمية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين.

4.2.6 دراسة الجهورية والظفري (2018): عنوانها "الكفاءة الذاتية الأكاديمية و علاقتها بالتوافق النفسي" هدفت الدراسة لفحص علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الصفوف 2821 طالباً وطالبة، تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقياس التوافق النفسي بعد التأكد من صدقها وثباتها، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزى لمتغير الصف.

5.2.6 دراسة العساسة (2021): عنوانها "القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات الثانوية العامة من خلال الدراسة عن بعد في ظل جائحة كورونا بمهارات الإستذكار. هدفت التعرف على مقدار القدرة التنبؤية لدى الطالبات، تكونت العينة من (150) طالبة من مدارس قصبة محافظة الكرك، وتم تطوير مقياسين للكفاءة الذاتية الأكاديمية و مهارات الإستذكار وتم التحقق من خصائصهما السيكومترية. توصلت نتائجها إلى وجود مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الأكاديمية و مهارات الإستذكار، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية و مهارات الإستذكار، و أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تتنبأ بمهارات الإستذكار بنسبة (60%)

6.2.6 دراسة (عباس:2019): جاءت "بعنوان فاعلية الذات الأكاديمية و علاقتها بالتحيزات المعرفية لدى طلبة الجامعة". هدفت التعرف على فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة و دلالة الفروق في فاعلية الذات الأكاديمي تبعا لمتغيري الجنس، والتخصص، والتحيزات المعرفية لدى العينة و دلالة الفروق في التحيزات تبعا لمتغيري الجنس والتخصص. كما هدفت التعرف على مدى إسهام مجالات فاعلية الذات الأكاديمي في التحيزات المعرفية. تألفت العينة من (400) طالبا و طالبة منهم (200) إناث و (200) ذكور موزعين بواقع (200) من التخصص العلمي و (200) من التخصص الإنساني. طبقت عليهم الباحثة مقياس فاعلية الذات الأكاديمية و مقياس "داكوبز" للتحيزات المعرفية. و توصلت النتائج إلى أن الطلبة يتمتعون بفاعلية ذات أكاديمية و بتحيزات معرفية، ووجود علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية والتحيزات المعرفية. و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير الجنس ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية والتحيزات المعرفية حسب متغير التخصص و لصالح الإنساني.

7- التعقيب على الدراسات:

- من حيث الموضوع: بلغ عددها 12دراسة ولكل منها سماتها ونتائجها الخاصة.
-من حيث الأهداف:تنوعت أهداف الدراسات السابقة حيث تركزت أهم هذه الأهداف فيما يلي:
دراسة العزري هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والمهارات الإجتماعية ودراسة الشبول هدفت الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى القدرة على حل المشكلات...

- من حيث العينة: اختلف حجم العينة من دراسة لأخرى، لكنه كان من نفس الشريحة وهي الطلبة.
- من حيث الأداة: تم استخدام الإستبيان بصورة رئيسية في أغلب الدراسات.
- من حيث النتائج: تنوعت نتائج الدراسات بتنوع أهدافها.

الفصل الثاني:

"المرونة النفسية وكفاءة الذات

الأكاديمية"

أولاً:

المرونة النفسية

تمهيد

1. تعريف المرونة
2. تعريف المرونة النفسية
3. المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
- 4 تاريخ المرونة النفسية
5. مظاهر المرونة النفسية
6. النظريات المفسرة للمرونة النفسية
7. عوامل المرونة النفسية
8. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية

تمهيد:

تعتبر المرونة النفسية من مؤشرات الصحة النفسية للشخص، فهي تجعله أكثر إيجابية في المواقف السلبية الصعبة، وفي هذا الفصل تم التطرق إلى مجموعة من المعارف النظرية للمرونة النفسية تمثلت في تعريف المرونة بصفة عامة ثم المرونة النفسية بصفة خاصة، وذكر بعض المفاهيم المرتبطة بها، وتاريخها و مظاهرها والنظريات المفسرة لها ثم عواملها وما هي صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية أخيرا.

1. تعريف المرونة:

تعد كلمة (resilere) اللاتينية، المنشأ لكلمة المرونة *résilience* ويقصد بها العودة والرجوع مرة أخرى إلى الحالة الطبيعية، والتعافي بسهولة من العوائق التي تواجه الفرد والجماعة. ويتضمن سلوك المرونة (المرح، الإبتهاج، الأمل، امتلاك الإيمان، ودعم العلاقات الاجتماعية). (ربابعة، 2017: 12)

"تشير المرونة إلى قدرة الفرد على التكيف بالرغم من الشدائد". (Laura, 2007: 1019) و على حسب العبيدي:

"هذه السمة نقيض سمة التصلب *rigidity* والذي يتسم بالمرونة يكون متوازنا في تصرفاته أي يبتعد عن التطرف في اتخاذ القرارات وفي الحكم". (العبيدي، 2009: 20)

ويرجع أصل المرونة *résilience* إلى المصطلح اللاتيني *salive* تعني الرجوعية *to spring* " ومن *resilir* وتعني الرجوع إلى الحالة السوية *spring back*، أما الأصل الإنجليزي للكلمة *résilience* فهو مشتق من الكلمة الإنجليزية (الليونة، شدة، المقاومة، والدونة)، ويقصد بها قدرة الشخص أو منظومة إجتماعية على التعامل بنجاح مع ظروف الحياة المرهقة والعواقب السلبية التوتر. (الهاشمية، 2017: 10)

و يعرفها الخضر على أنها قدرة الفرد على الإرتفاع فوق وضع معاكس أو مرهق، والحفاظ على أداء وظيفي كفؤ وناجح". (خضر، 2022: 54)

و توصف المرونة بأنها :

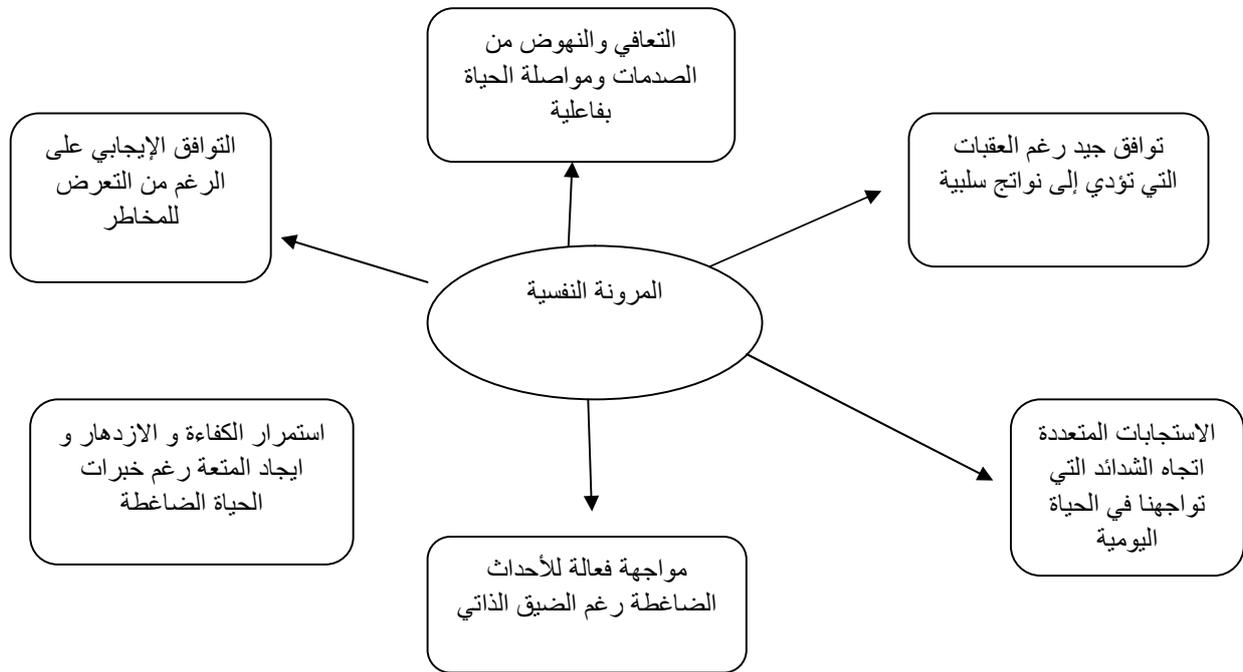
"من أهم مفاتيح النجاح التي يمكن أن يمتلكها الشخص، حيث بها يستطيع التحكم في نفسه والسيطرة عليها، والتأقلم مع التحديات والصعوبات التي تستجد وتواجهه، فلا يصدمه مقاطعة خطته المبدئية، وإنما ينتقل بسرعة لمرحلة إيجاد الحل، مما يمكنه من فتح طرق الوصول إلى أهدافه سريعا، ولهذا فالشخص المرن يكون قادرا على التحكم في حياته وتحقيق أهدافه. (نشوى، 2021:

(129)

2. تعريف المرونة النفسية:

لغة: يشير الأحمدى (2007) أنه جاء في لسان العرب: مرن يمرن مرانة ومرونة، وهو لين في صلابة ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت، والمرانة: اللين.
اصطلاحاً: يرى فحجان أن المرونة تعني التواصل والقابلية للتغير إلى الأفضل وتقبل الآخرين وأفكارهم. (أبو ندى، 2015: 41)

يوضح الشكل (01) المفاهيم التي تسهم في الفهم الشامل لمعنى المرونة النفسية



(أبو عجيبة، 2017: 22)

تعتبر المرونة النفسية فرعاً من فروع علم النفس المعاصر، وتعكس تفاعل المرء الإيجابي مع ما يتعرض له من متاعب وصدمات في حياته، وتشمل المرونة النفسية التعامل مع بعدين يتمثل أحدهما في حالة الخطر أو الصعوبات وتعرض الفرد لتهديد معين، فيما يتمثل الآخر بالتكيف ومواجهة الحادث بطريقة إيجابية بالرغم مما قد تحدثه من تأثيرات سلبية على نفسيته ومن الجدير بالذكر أن علماء النفس لا يتعاملون مع المرونة النفسية على أنها سلوك فردي وطابع يميزه

بل كعملية يمكن تعديلها، وتجدر الإشارة إلى أن الأشخاص ذوي المرونة النفسية يتعاملون مع الضغوطات باعتبارها تحديات تستحق اكتسابها والتعلم منها. (أبو شحادة، 2019:83)

تعريف جمعية علم النفس الأمريكية:

"عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية". (الغازمي، 2022: 143) واعتمدت (علاونة، 2021: 10) على مصطلح المرونة النفسية بأنها خاصية فريدة تختلف مستوياتها من شخص لآخر، ولكنها في العموم تجعل الفرد متكيفا مع ظروف الحياة القاهرة، بحيث يخفض من الشعور بالضيق في ظل الأحداث المؤلمة، فيفسرها الفرد على أنها منح وليست محن وفرصة للتعلم، وبذلك فهو منفتح اجتماعيا ولا يخشى المجهول ويتمتع بقدرة على التعافي السريع بما لديه من استعدادات شخصية واحترام لذاته وحكمته في الخروج من المأزق، وجعلها فرصة التعلم والتقدم والنجاح.

"تعرف بأنها القدرة على عدم ظهور الأمراض النفسية على الرغم من الظروف الضاغطة".

(الهاشمية، 2017: 2)

وعرفتها (بيسوني، 2019: 530) بأنها القدرة على مواجهة الشدائد والمحن بإيجابية والقدرة على التعافي من التأثيرات السلبية، والعودة إلى الحالة السوية بعد الموقف الضاغط.

"إنها مهارة معرفية تمكننا من القفز فوق عقبات الحياة، بدلا من السماح لها بهزيمتها".

(موريس، 2015: 126)

وعرفها (جاسم، 2019: 7) بأنها قدرة الفرد على أن يغير نفسه واتجاهاته مع المواقف التي يقع بها بالإضافة على قدرته على إيجاد حلول للمشكلات تتصف بالتنوع والتعدد.

"تعرف بأنها القدرة على التواصل في اللحظة الراهنة بشكل جيد كإنسان، والقدرة على التغيير

أو الثبات، ومن ثم فإن ذلك يخدم الأهداف ذات القيمة". (ستيل، 2014: 279)

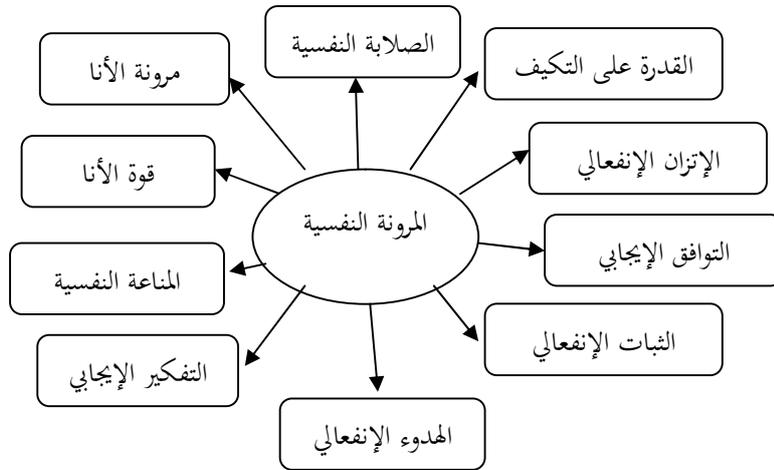
ترى (الشبول، 2017: 12) بأنها سمة شخصية يتميز بها الفرد في القدرة على إدراك وتنظيم وإدارة التجربة السلبية، وهي قدرة الفرد على التأقلم والتكيف ووضع الخطط الواقعية واتخاذ الخطوات وتوليد الإستراتيجيات اللازمة لإيجاد حل للمشكلات المتعددة والمتنوعة لتساعده على استعادة توازنه بعد تعرضه لصدمة أو معضلة.

ويعرفها (رابعة، 2017: 24) على أنها: قدرة الفرد على إنتاج استجابات مناسبة للموقف الراهن وتنتم هذه الإستجابات بالتنوع واللامنطية، ويسعى الفرد من خلالها إلى تجاوز هذا الموقف بإيجابية.

أجمع كل من (أبو ندى، 2015) و (الشيخ، 2017) و (بيسوني، 2019) (آشويل ونصر، 2012) (عبد السلام، 2018) على أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف مع الشدائد ومواجهتها بفاعلية، من خلال ما سبق ذكره من تعاريف ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة نستنتج ان الشخص المرن يستطيع التعايش مع المشاكل ومواصلة حياته بفعالية رغم الصعوبات اذن يمكن القول بأن المرونة النفسية هي: القدرة علنا لاستمرارية وتحدي صعوبات الحياة وتجاوزها.

3. المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

الشكل رقم (02): يوضح المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية.



4- تاريخ المرونة النفسية:

تعود جذور دراسة مفهوم المرونة النفسية إلى ما يقارب من 50 عام مضت، ولقد كان الإهتمام بالمفهوم على نطاق ضيق وغير شامل من قبل عدد قليل من الباحثين الذين كرسوا حياتهم المهنية لدراسة وفحص هذه الظاهرة، فيما ركزت الأبحاث في تلك الفترة على فهم آليات التنمية والظروف المشاركة في عمليات الوقاية "protective processes"، فكان الإهتمام فقط حول العوامل التي ساهمت في عزل وحماية الأفراد، وبعد ذلك خصصت دراسات عن السكان المعرضين للخطر، والتركيز بشكل خاص على هؤلاء الشباب الذين أظهروا مرونة وقدرة في التغلب على الظروف الإقتصادية، والمشكلات العاطفية وتحديات البيئة التي يواجهونها والتي تنمو بشكل مستمر، وفي وقت قريب ظهر مفهوم المرونة النفسية في أول انفراج في التفكير عام (1998م) عندما دعا رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس 'marten selegman' إلى أهمية الانتقال من نموذج العجز "model efficits" والإلتجاه إلى نموذج القوة وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي "positiv psychology". (عبد السلام، 2018: 28)

برز مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوة الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلا من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية. (العازمي، 2022: 135)

وجذبت المرونة انتباه العلماء والباحثين لسنوات طويلة في العلوم الاجتماعية والنفسية. يعود أصل كلمة المرونة "Résilience" إلى مصطلح فرنسي واستخدم فيها كمصطلح لاتيني مما يعني إلغاء أو إنهاء"، "resilientia"، كانت كلمة المرونة تستخدم في مجال التعدين كمفهوم فيزيائي، والتي تعني: القدرة على استرداد الحالة الأولى بعد حدوث حادث صادم يصحبه ضغط يدوم لفترة معينة، فهي إمكانية امتصاص الطاقة الحركية دون أن تستنفذ، بعد ذلك تم استخدامه في العلوم الإنسانية وتوسع مفاهيمها. (علاونة، 2021: 06)

يشير أبو حلاوة (2013) إلى أن "garmezy 1973" أول من نشر نتائج بحث عن المرونة النفسية، إذ استخدم ما يسمى بعلم الوبائيات، حيث يدرس كل من يتعرض للمرض أو لا

يتعرض له، وطرق الكشف عن أسباب الخطورة، وكيفية وقايتها والتي تساعدنا في تحديد مفهوم المرونة النفسية، أما (Werner,1982) فهو أول من استخدم المصطلح في القرن العشرين، إذ كان يدرس مجموعة من الأطفال من أسر فقيرة، ويعانون من أمراض نفسية، وأغلبهم عاطلون عن العمل ومدمنون للكحول وأظهرت النتائج أن ثلثي الأطفال لديهم سلوكيات عدوانية، كما تعرضوا للفشل في العمل، أما عن ربع الأطفال لم يظهروا مثل هذه السلوكيات، وقد نجحوا في حياتهم المهنية، لذا يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية، فهؤلاء الأطفال لديهم صفات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم.

البدايات الأولى في الكتابات عن المرونة كانت لها طبيعة نظرية واستغرقت فيه باعتباره طبيعة الشخصية الصحية والنمو مقارنة بعلم الأمراض والبحث بصورة مباشرة حول المرونة من خلال سياق الضغط المزمن المستمر مثل الفقر المدقع أو المعتقلات والظروف القاسية أثناء الحروب والتي تحدث عنها "فرانكل" عام 1946م. (أبو عجيبة، 2017: 16)

يشير (سعيد وفتحي، 2012) أنه في العالم العربي، يرجع الفضل إلى إدخال مفهوم الإيجابية كمدخل لفهم المرونة النفسية إلى صلاح مخيمر عام 1981م في كتابه "إيجابية التوافق" الذي انتهى فيه إلى أن الإيجابية الخلاقة تشكل صميم الكيان الإنساني سواء على المستوى الفردي أو المستوى السلالي وهذه الإيجابية بكل صورها تدخل ضمن الأساسية لجهاز الأنا والذي يختص بمملكة مبدأ الواقع، ويوضح مخيمر أن أعظم ما تملكه الأنا من صور إيجابية ينحصر في المرونة الإنفعالية والعقلية. ثم واصل مخيمر عام 1984م وضع تصوره للإيجابية في كتابه "الإيجابية كمعيار وحيد وأكد لتشخيص التوافق النفسي عند الراشدين"، ويفسر مخيمر الإيجابية الخلاقة بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف الجديدة استناداً إلى إيجابيته الخلاقة (الذكاء الابتكاري على المستوى العقلي، والمرونة على المستوى الإنفعالي).

رأى رواد علم النفس الإيجابي ألا يقتصر البحث في المرونة النفسية لدى الأفراد الذين يعانون ويمروا بالضغوط والمحن والصعوبات في حياتهم اليومية، بل لأبد من التوسع في استخدام هذا المفهوم لكي يصبح نقطة رئيسية في حياة كل فرد سواء كان الفرد يواجه خبرات المحن والصعوبات والشدائد أم لا، فنحن جميعاً نمر بدرجة من الضغوط والتحديات كل يوم في حياتنا،

وتختلف في تحديد درجة هذه الضغوط للفرد وتأثيرها عليه وأيضاً لا يمكننا أن نتنبأ بمن سيكون قادراً على مواجهة تلك الصعوبات ومن لا يقدر ولذلك يجب أن يتمتع الجميع بقدر من المرونة. (أبو عجيبة، 2017: 17-18)

5- مظاهر المرونة النفسية:

تتخذ المرونة مظهرين هما:

أ- المرونة التلقائية **spontaneous flexibility**:

وهي إعطاء عدد من الأفكار المتنوعة التي ترتبط بموقف محدد فهي القدرة على إنتاج استجابات مناسبة لمشكلة أو موقف مثير، وهذه الإستجابات تتسم بالتنوع واللامنطقية وذلك من خلال الإستجابات الفريدة والجديدة.

ب- المرونة التكيفية **adaptive flexibility**:

هي التوصل إلى حل مشكلة ما أو مواجهة أي موقف في ضوء التغذية الراجعة التي تأتي من ذلك الموقف، لذا فإن المرونة تعتمد على الخصائص الكيفية للإستجابات وتقاس بتنوع الإستجابات. وتشير هذه المرونة إلى قدرة الفرد على تغيير وجهته الذهنية كي يتمكن من حل مشكلة ما في كفاءة ونجاح وسميت التكيفية لأن الفرد يحتاج إلى أن يكيف سلوكه بما يعينه للوصول إلى الحل الناجح ويظهر ذلك في نوع المشكلات المحددة تحديداً دقيقاً وتتطلب حلولاً غير عادية.

(الرابغي، 2013: 71)

6. النظريات التي فسرت المرونة النفسية:

1.6 نظرية التحليل النفسي (psychoanalysis perspective) 1856-1939م:

يعد "segmund Freud" المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي، ويرى في الشخصية 3 قوى هي:

- **الهو (ID)**: وتشير إلى الدوافع الفطرية، التي يولد الفرد مزوداً بها، وتتضمن غريزتي الجنس والعدوان.

- **الأنا (ego)**: أي الجانب الواعي من الشخصية والذي يواجه الإنسان نحو السلوك السليم القائم على المنطق والعقل ومبدأ الواقع.

-الأنا الأعلى (Super ego): وهي وظيفة الرقابة والردع، وتشير إلى المثل العليا والقيم الخلقية السائدة في الجماعة، فوظيفة الأنا أن تسعى إلى التوفيق بين ضغط الغرائز من جهة (الهو)، وضغوط الأنا الأعلى (الروادع).

وعليه يرى فرويد أن قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والظروف الصعبة والمحن مرهون بقوة الأنا وقدرتها ونجاحها على إحداث التوازن والتوفيق بين متطلبات "الهو" و"الأنا الأعلى" لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وتفكر تفكيراً موضوعياً ومعتدلاً ومتماشياً مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها، ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراع بين الحاجات المتعارضة للفرد. (الزهيري، 2012: 52)

ترى نظرية التحليل النفسي بأن المرونة النفسية عملية ديناميكية بين (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) وأن قدرة الفرد على مواجهة المحن تقوم على (الأنا) باعتباره الجهاز الواقعي للشخصية ولتوفيقه بين متطلبات هو والأنا الأعلى .

2.6 النظرية السلوكية : behavioral perspective يرجع الفضل في بلورة هذا السلوك إلى jean watson الذي أراد أن يجعل علم النفس علماً مثل العلوم الطبيعية، لذلك رفض أن تكون فكرة اللاشعور موضوع دراسة لعلم النفس، وتقوم الشخصية في حالة سوائها أو انحرافها على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد، فالشخصية كلها مكتسبة متعلمة تحت شروط التعزيز، ويعتبر السلوكيون أن الإشراف والصراع بين المثيرات من أهم مصادر مرونة السلوك، أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف اتجاه المواقف الجديدة، ولعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الإستجابات القديمة. (أبو القمصان، 2017: 35)

إن المرونة النفسية من وجهة نظر السلوكيين تتطلب الكفاية والسيطرة على الذات، والقدرة على قمع السلوكيات التي لم تعد من المعززات الإيجابية، وتعلم السلوكيات الفاعلة في بلوغ الأشياء الجيدة وتحقق من هذه المرونة إذا استطاع الفرد أن يكشف الشروط والقوانين الكامنة في الطبيعة والمجتمع التي يستطيع المرء على وفقها سد احتياجاته وتجنب المخاطر. (أبو عجيله، 2017: 48)

اذن يرى السلوكيين ان المرونة النفسية تتطور بتعزيز السلوكيات الايجابية والتخلي عن السلوكات التي من شأنها افساد شخصية الفرد.

3.6 النظرية المعرفي cognitive perspective: يعتبر "آرون بيك" من الذين اشتهروا بعلاج الإكتئاب فقد طور طرقه في العلاج المعرفي، والتي تعتمد طريقته في العلاج على إعادة البناء المعرفي، والهدف من ذلك هو إيجاد أنماط من التفكير العقلاني، ويرى بيك بأن الأشخاص الذين يتصفون بالعصبية المفرطة ويعانون من اضطرابات انفعالية غالباً ما ينخرطون في تفكير مشوه غير فعال، وهذا ما يسبب لهم المشاكل.

وتعد المرونة جزءاً أساسياً من النظرية المعرفية لأنه بالمرونة حل للمشكلات وتكيف مع الخبرات السابقة، ولأنها جزء من التفكير ومن الدافعية العقلية، والجزء الآخر من المرونة المتمثل في نوع المرونة النفسية هو تعديل نمط الأفكار ليقابل التغيرات في البيئة المحيطة، ولأن المرونة المعرفية جزءاً أساسياً من النظرية المعرفية فاعتبرت المرونة مكوناً يدفع الفرد إلى تغيير أنماط سلوكه بما يتلائم مع أفكاره ومعتقداته ليحقق السعادة، وعلى الأقل ليحقق متطلبات تكيفه مع الواقع المعاش، وطلب التكيف لتحقيق الأهداف يستثير تغيير لتوليد الأفكار الجديدة، ومن هنا أصبحت النظرية المعرفية والمرونة النفسية تساعدان على تعديل ما تحمله أفكار الفرد وما يستطيع بها أن يتكيف مع متطلبات الواقع، وهذا ما أكده علماء النفس المعرفيين حيث يصبح الفرد مرة ناقداً، ومرة متكيفاً، ومرة يقبل لأجل ما يحمله الواقع من ضغوطات فتصبح تصرفات الفرد ما بين الشعور بأنه لن يقف مستسلماً ولن يقف بدون ما يحدد لأفكاره طريقاً، فتستمد دافعيته ما تحمله أفكاره.

(عبد السلام، 2018: 32)

يرى "ارو نبيك" ان المرونة النفسية جزء من افكارنا فهي تدفع الفرد الى تغيير انماط سلوكه من اجل متطلبات حياته كما تساعده في تكوين شخصية قوية قادرة على تحمل اعباء ومشاكل الحياة من كل الجوانب.

4.6 نظرية المرونة michenbaum: أسس ميكنبوم فن مهارات مواجهة وتحدي الشدائد، إذ إنها تعتمد على التمرن والتدرب على المرونة في وجه الصعوبات والتحديات التي تعيق الفرد، وشبهها بالمناعة التي يكتسبها جسد الفرد ضد الأمراض، وتقوم على التصدي ومجابهة المحن والمصائب، من خلال برنامج يتم تعليم الأفراد به طرق التعامل مع تنوع الظروف القاسية، وهذا الأسلوب يمتاز بتنوع كبير في الأساليب، للمجابهة والتحدي، وذلك لوجود مراعاة للفروق الفردية والثقافية للأفراد. (علاونة، 2021: 23-24)

اذن المرونة النفسية هي مناعة الانسان ضد المحن والتحديات التي يواجهها كما اعتبرها فن من فنون مواجهة الشدائد والانسان المرن لا يتاثر بالسلب مع مواقف الحياة بل يتجاوزها رغم الظروف.

5.6 المنظور الإسلامي: اهتم الدين الإسلامي بالخصائص النفسية للفرد وتكيفه مع الشدائد والإبتلاءات والأزمات التي يمر بها في الحياة أو خلال الأحداث اليومية وهناك الكثير من الشواهد القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التي تؤيد ذلك وبالتالي تشير إلى أهمية المرونة لدى الفرد وضرورة امتلاكها كسمة مميزة للفرد من خلال الأدلة الآتية:

• **الأخذ بمبدأ الشورى:** المشاورة هي استنباط المرء رأيه عندما يتعرض لمشكلات وأحداث ضاغطة في الحياة ويعجز عن حلها أو يتردد فيما بين فعلها وعدم فعلها فإنه يستتبط رأيه من آراء الآخرين وهكذا تكون جدوى المشاورة. ولا بد أن يكون الشخص الذي يأخذ منه المشاورة صديقا مجربا، حازما ولديه تجارب كثيرة. ففي القرآن الكريم: "فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ" آل عمران ﴿١٥٩﴾

• ويرى سامي فحجان أن الفرد الذي يتسم بالمرونة لا بد أن يأخذ بمبدأ الشورى في كل مجالات حياته عن طريق فتح الحوار الإيجابي مع من حوله ومناقشتهم.

• **الصبر:** يرشدنا الإسلام إلى أن الصبر من أعلى مراتب الإيمان أي الصبر على الإبتلاء سواء في المال والولد والمرض وعلى الأحداث السلبية وضغوطات الحياة. (أبو عبيدة، 2017: 43-44)

أكد المنظور الإسلامي على ضرورة اتسام الفرد بالمرونة النفسية باعتبارها سمة ايجابية ومن خلالها يواجه العراقيون التي يتصداه في جميع مجالات حياته.

6.6 نظرية التحليل النفسي الاجتماعي: قدم أدلر Adler مفهوم في التحليل النفسي الاجتماعي من خلال تنمية المشاعر الإجتماعية وذلك بأن يأخذ تلك المشاعر صورة النشاط التعاوني، والأفراد الذين يؤدون أعمالا مفيدة ويعيشون وفقا لمبادئ مع إمكانية تغييرها وفقا للظروف الواقعية والتوجه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الإجتماعية لا يوفرون لأنفسهم القوت والرزق فقط لكنهم يستشعرون الإحساس الذي يقدره ذواتهم ثم مجتمعهم ذلك ما يسهم في تقدم المجتمع بشكل إيجابي وذلك من خصائص المرونة الإيجابية، فالشخص المرن من وجهة نظر أدلر لا يفقد رؤية الواقع ويمتلك خطة حياة واقعية، ويرتبط بعلاقات اجتماعية متبادلة. (الغازمي، 2022: 147-148)

يفترض ادلر وجود اربعة اساليب اساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات وهي النمط المسيطر والنمط المعتمد والآخر النمط المتجنب والمميز اجتماعيا . من وجهة نظر ادلر المرونة النفسية تعتمد على مدى تغيير الفرد لاساليب حياته.

7.6 نظرية ريتشاردسون 2002 Richardson: فنظرية ريتشاردسون التي بنيت عليها نظرية المرونة ونظرية المرونة الإرتدادية الإسترجاعية، والتي بدورها قدمت تفسيراً واضحاً للمرونة النفسية، وتم تطويرها من خلال ثلاث موجات مختلفة من الأبحاث، فقد تم وضع مفهوم للمرونة على أنها: قوة داخلية كامنة للفرد، تحفزه وتحثه إلى تطوير ذاته، وتساعده على امتلاك الحكمة، والتفاهم مع الموارد الروحية لتلك القوة بشكل تام.

ترتكز فرضيات النظرية على أن يكون للفرد توازن متكامل في البعد النفسي والبيولوجي والروحي، والذي يسمح للفرد بالتأقلم بشكل تام بكل شمولية لعقله وجسمه وروحه مع المواقف الحالية، فتتأثر قدراته على التكيف والمواجهة، بسبب الأحداث والأزمات السيئة والصعبة وغير المتوقعة.

(علاونة، 2021: 24)

اذن المرونة النفسية عند ريتشاردسون عامل من عوامل التوازن بين الجسم والعقل والروح اذ انها تسمح للفرد بشكل تام التأقلم مع ازمات الحياة ومواقفها على التوالي بالتوافق بين البعد النفسي والبعد الفيزيولوجي والبعد الروحي .

7. أهمية المرونة النفسية:

يرى(جاسم، 2019: 35) أهمية المرونة النفسية في أنها تساعد الفرد على التكيف مع مختلف المطالب الظرفية، والحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة الهامة، بأن تكون السلوكيات الملتزمة تتفق مع القيم، وتعتبر المرونة حجر الزاوية في الأداء الصحي الإجتماعي الشخصي، والقدرة النسبية للإنعاش بعد الأحداث المجهدة. وبعد ضبط النفس أو السيطرة الذاتية أو القدرة على تعديل الميول المعرفية والسلوكية هو عامل يساعد لتمكين المرونة النفسية، إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بأقوى درجات ضبط النفس يكون أدائهم الإجتماعي أفضل، بذلك يكونوا أكثر مرونة وتظهر هذه المرونة بقوة في الفضول والمثابرة.

ويرى (صالح، 2018: 11) أن أهمية المرونة النفسية هي قدرة الفرد على ضبط نفسه وإدارة المواقف والأزمات غير الاعتيادية بعد إدراكها، بحيث تصبح لديه القدرة على تغيير مجرياتها ووضع خطط واستراتيجيات حل مناسبة للمشكلات

تظهر أهمية المرونة النفسية اثناء وقوع الازمات والمشاكل بحيث لا يستطيع الفرد مواجهتها الا اذا كان يتصف بمرونة نفسية عالية.

8. عوامل المرونة النفسية:

عوامل تزيد من المرونة النفسية: القيم-إدارة الذات-الإلتزام في العمل-القدرة على ترويض الإنفعالات القوية والإندفاعية-تقبل الذات-اتصال الفرد(الإستبصار). (زيدان، 2021: 359) تشير (الحمداي) إلى مجموعة من العوامل المتفاعلة التي تسهم في تكوين المرونة النفسية، ومن أهمها:

- تكوين علاقات إجتماعية والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- الثقة والنظرة الإيجابية للذات من خلال إدراكه الحقيقي لذاته و للأحداث من حوله.
- الإحتفاظ بالقيم الروحية والخلقية.
- اتخاذ القرارات الصائبة لحل المشكلات ومواجهة ضغوط الحياة.(الحمداي، 2017)
- ويخلص (أبو ندى) إلى أهم العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية على النحو التالي:
- القدرة على ترويض الإنفعالات القوية والإندفاعات، من خلال التحكم في النفس في أثناء حدوث الضغوط النفسية.
- القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.
- النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها ولأحداث من حوله.
- القدرة على الإحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية.(أبو ندى، 2015: 50)
- اذن يمكن تخلص العوامل التي تسهم في المرونة النفسية لدى الفرد في مصطلح التنشئة الاجتماعية فشخصية الفرد اما ان تتأثر ايجابيا بالمحيط او العكس.

9. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

ترى (عبد السلام، 2018) أنه عندما تواجهنا صعوبات وتحديات ومخاطر وضغوط نفسية واجتماعية، فإنه يجب التحلي بالصبر واليقين والدعاء وحسن الظن بالله، حتى يستطيع الفرد التكيف والتمتع بصحة نفسية عالية. (عبد السلام، 2018: 37)

وحددتها (أبو عجيبة) في ما يلي:

- يكون لديهم استجابة سريعة اتجاه الخطر

-النضج المبكر

- القدرة على تكوين علاقات دائمة والإستفادة منها وقت اللزوم

-القدرة على إعادة البناء المعرفي للأحداث السلبية

-الإيثار، التفاؤل والأمل.

-الوعي الذاتي، المرح والفكاهة.

-الثقة بالنفس، القدرة على ترويض وإدارة الإندفاعات والإنفعالات القوية

-التفكير الواقعي بعيدا عن الخيال

-الضمير: أي القدرة على التفريق بين الصواب و الخطأ. (أبو عجيبة، 2017: 40-41)

وهناك سمات أخرى الشخص الذي يتمتع بالمرونة مثل:

• تقبل النقد

• التعلم من الأخطاء

• تحمل المسؤولية

• اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه. (الشبول، 2017: 16)

يذكر (حسان، 2008)منها: الصبر، التسامح، والإستبصار، الإستقلال، والإبداع، وروح الدعابة،

والمبادأة، وتكوين العلاقات، والقيم الموجب(الأخلاق)، والقدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء،

والقدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها، والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.(الشيخ، 2017: 379)

-**الصبر:**قد أمر الله عباده بالصبر وحث عليه في العديد من الآيات في القرآن الكريم ومنها قول

الله تعالى:

﴿وَلْتَبْلُواْ كُمْ بَشِيْرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴾ البقرة ﴿١٥٩﴾

وبعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان المرن، ومن خصائص الإنسان الصبور الإتزان الإنفعالي وعدم التسرع أو الثورة أو التهيج أو شدة الغضب، والقدرة على الإنتظار وعلى الإستقامة والإستمرار فيها.

-**التسامح:** هو قدرة النفس على نزوع المكابرة وإصرار على الخطأ ومن أعظم أبواب الإعتذار هو مداومة المسلم على طلب العفو. والصفح من الله عز وجل، وهو ما يسمى بالتوبة، والقدرة على العفو هي طاقة نفسية لا يمتلكها الكثيرون، وهذه الطاقة لا تكون سبب ضعف أو نقص، ولكن توافق القدرة على الإنتقام وبالرغم من ذلك يعفو عن من ظلمه أو سبب له أذى، ولقد حثنا الله تعالى على الصّح والصفح والتسامح في العديد من الآيات، قال الله تعالى: "وَإِنْ تَغْفُواْ وَتَضْمَحُواْ وَتَعْفِرُواْ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ" **التغابن ﴿14﴾** (الهاشمية، 2017: 15)

-**اتخاذ القرار المناسب:** وذلك نتيجة لشعورهم بالمسؤولية التي تدفعهم لدراسة المواقف جيدا، ومن ثم اتخاذ القرار الملائم دون أي تردد.

-**روح الدعابة:** إذ يتميزون بشخصية قادرة على نشر الفرح وإدخال السعادة إلى نفوس المحيطين من حولهم مما يضيف بعدا إيجابيا على حياتهم.

-**الإستقلال:** فهم يتكيفون من أنفسهم ويعرفون ما لهم و ما عليهم. (أبو شحادة، 2019: 84)

-**الواقعية:** وتعني التعامل مع حقائق الواقع وهو أن لا يضع لنفسه أهدافا صعبة التحقيق بالنسبة له حتى لا يشعر بالفشل، بل يعمل على تحقيق ما يمكن تحقيقه.

-**شعور الفرد بالأمن:** يشعر الفرد بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، ويسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة أو يعمل على إزالة مصادر التهديد ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكانياته. (العزري، 2016: 10)

-**المبادأة:** تتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

-**تكوين العلاقات:** وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والإجتماعي والعقلي البينشخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

-**القيم الوجيهة(الأخلاق):** وتشمل البناء الخلقى والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصا متمتعا بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة. (الخطيب، 2010: 557)

يتمتع الأشخاص ذوو المرونة النفسية بالعديد من الصفات ومنها ما يلي: *تقبل النقد والتعلم من الأخطاء: إذ يمتلكون قدرة على التعلم من أخطائهم ويسمعون نصائح غيرهم وملاحظاتهم، ويحققون الفائدة من جميع الإنتقادات أيا كان مصدرها، لما يدركونه من أن الإنسان بطبعه خطأ وقد يخطئ دون أن يعلم. (يوسف، 2020: 16)

ذكر (برقيقة، 2016) مجموعة من السمات الشخصية للأشخاص ذوي المرونة النفسية ومن هذه السمات:

- الإيجابية والتكيف مع المواقف الضاغطة
 - القدرة على تحمل الإحباط
 - لديهم مستوى من التفاؤل ومهارات إجتماعية وانفعالية تؤهلهم التغلب على النتائج السلبية الضغوط
 - تنويع الأساليب المعرفية وفقا لمقتضيات المواقف التي تواجههم
 - ضبط النفس والإنتفاع على الخبرة والإبتعاد عن الفضاضة
 - العمل بفاعلية وفقا للقيم الشخصية. (ربابعة، 2017: 19)
- بعد الاطلاع على كل هذه الصفات المذكورة اعلاه يتبين لنا ان أي شخص تكون له علاقات ايجابية و قدرة على التعايش بفاعلية من اجل بناء شخصية متكاملة يعتبر شخصا مرنا.

ثانياً:

كفاءة الذات الأكاديمية

تمهيد

1. تعريف الذات
2. تعريف كفاءة الذات
3. تعريف كفاءة الذات الأكاديمية
4. النظريات المفسرة لكفاءة الذات الأكاديمية
5. أهمية كفاءة الذات الأكاديمية
6. خصائص كفاءة الذات الأكاديمية
7. أبعاد كفاءة الذات الأكاديمية
8. العوامل المؤثرة في كفاءة الذات الأكاديمية
9. مصادر كفاءة الذات الأكاديمية

تمهيد:

تعتبر الكفاءة الذاتية الأكاديمية من المواضيع المهمة في علم النفس التربوي فهي أساس نجاح الطالب في مساره الأكاديمي لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى ما المقصود بالذات و تعريف كفاءة الذات ثم كفاءة الذات الأكاديمية ، والنظريات التي فسرت كفاءة الذات الأكاديمية وأهميتها لدى الطالب و خصائص كفاءة الذات الأكاديمية و أبعادها و العوامل المؤثرة في كفاءة الذات الأكاديمية.

1. تعريف الذات: self concept

لغويا: ذكر (مسعود، 1967) تعريفاً من معجم الرائد، بمعنى: النفس، والذات: ناحية من نواحي الشخصية قادرة على المعرفة الإستنتاجية، والذات: كل من يقوم بنفسه.

أما (الزاوي، 1978) في مختار القاموس بمعنى ذو صاحب، وهي الذات وتطلق على الطاعة والسبيل.

اصطلاحاً: (الjasر، 1982): يعرف باندورا فاعلية الذات بأنها: توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتتعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك. (عبيد، 2013: 43)

مفهوم الشخص عن ذاته إما أن يتطابق مع واقعه أو كما يدركه الآخرون وإما يكون مفهوم الشخص عن ذاته بعيداً عن واقعه أو بعيداً عن المفهوم كما يدركه الآخرون في الحالة الأولى يكون الشخص متوافقاً وفي الحالة الثانية يبتعد الشخص عن حالة التوافق ويقترّب من سوء التوافق فحين يتضخم مفهوم الذات لديه ويصاب بالغرور أو الإحساس بالعظمة والتعالي على الغير فإن ذلك يفقده التوافق مع الآخرين كما قد يتسم المرء بمفهوم عن ذاته متدن عن واقعه فيحس بالدونية أو بالنقص ولا يثق بنفسه ويتحاشى الناس ويخشاهم وكل ذلك يؤدي إلى التوافق مع الذات ومع الآخرين. (العبيدي، 2009: 19)

يرى (كناعة، 2012) أن مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية، بمعنى أن الفرد لا يطور وصفه لذاته بناءً على موقف معين من المواقف، وإنما يصدر تقييمات معينة قد تكون معايير مطلقة كالمقارنة بالذات المثالية لأن يكون عليها، أو مقارنة ذاته وسلوكاته بمعايير نسبية كالمقارنة بالزملاء مثلاً، أو مقارنتها بتقييمات مدركة قام بها الآخرون، وتختلف أهمية البعد التقييمي ودرجته باختلاف الأفراد والمواقف أيضاً. (كناعة، 2012: 14)

كما يرى (عبد الرؤوف، 2016) أن: الذات هي جوهر الشخصية ويعد مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية التي لها أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، ويلعب مفهوم الذات أو فكرة الفرد عن نفسه دوراً كبيراً في توجيه السلوك وتحديده: فالطالب الذي لديه فكرة عن نفسه بأنه ذكي ومجتهد يميل إلى التصرف تبعاً لهذه الفكرة: فمفهوم الذات على هذا النحو يعمل كقوة دافعة لسلوك الفرد. (عبد الرؤوف، 2016: 10)

ويحظى مفهوم الذات أو المعرفيات المتمركزة حول الذات بأهمية متزايدة كونها عامل تأثير مهم في الجوانب الإنفعالية والسلوكية وفي السلوك الصحي للفرد بصورة خاصة.

(تأويلت، 2021: 318)

2. تعريف كفاءة الذات:

تستخدم المراجع المتخصصة مفاهيم توقعات الكفاءة "competency expectancies" وتقدير كفاءة الذات "self competency assessment" وتوقعات الكفاءة الذاتية "self efficacy expectancies" الذي يعود لنظرية التعلم الاجتماعي في السياق نفسه. (القليح، 2017: 58)

ويستخدم بعض الباحثين العرب مفهوم فعالية الذات "self efficacy" بمطلولات وترجمات مختلفة: كالفاعلية الذاتية، أو الكفاءة الذاتية، أو الكفاية الذاتية، ويعتبر أول من استخدم هذا المفهوم في المجال التربوي النفسي هو ألبرت باندورا في النظرية المعرفية الاجتماعية. (جاسم، 2019: 09)

يشير (Dale, 1995)، أن الكفاءة الذاتية هي: "معتقدات المرء حول إنجاز مهمة ما ويمكن أن تؤثر على اختيار الأنشطة والجهد والمثابرة والإنجاز". (Dale, 1995: 112)

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية محورا رئيسيا من محاور النظرية الاجتماعية Bandura والتي ترى أن لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة ما يملك من معتقدات شخصية، فالأفراد لديهم نظام من المعتقدات الذاتية يمكنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم. (تأويلت، 2021: 318)

يعتبر مفهوم فعالية الذات حديث النشأة نسبيا ضمن النظرية المعرفية الاجتماعية لـ Bandura وهو مرتبط بدرجة الاعتقاد والثقة بالمهارات الشخصية والقدرة على الإنجاز. (شقرون، 2019: 47)

تشير (زيببي، 2017: 37) أنه مهما اختلفت تسميات مفاهيم الكفاءة الذاتية إلا أن المعنى يبقى واحد، ومن أشهر التسميات نجد "self efficacy" باللغة الإنجليزية، "auto efficacite" وباللغة الفرنسية، والكفاءة الذاتية والفاعلية الذاتية والفاعلية الذاتية المدركة. وأشار Bandura في تعريف آخر لفاعلية الذات بأنها: توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك. (حدان، 2014: 28)

"هي الاعتقاد بأن الفرد قادر على تنفيذ مهمة محددة، أو الوصول إلى هدف محدد".

(عبده، 2022: 96)

وقد أشار إلى ذلك (أبو غالي، 2012)

"هي معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه، مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة".

(أبو غالي، 2012: 625)

تعرفها (زربي، 2017: 39) بأنها قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المجالات المختلفة، فهي أحكام يصدرها الفرد عن قدرته على القيام بسلوكات معينة، وإيمانه وثقته بالنجاح في تحقيقها بتميز، من خلال مقدار الجهد الذي سيبدله في ذلك، ومدى مثابرتة عليه وكيفية مواجهته وتحديه للصعاب.

وتشير الكفاءة الذاتية إلى إيماننا بأننا نستطيع أن نتصرف بفعالية ونمارس بعض السيطرة على الأحداث التي تؤثر على حياتنا. (خضر، 2022: 50)

والمقصود بالكفاءة الذاتية أو توقعات الكفاءة الذاتية: توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معين. (أبو أسعد، 2011: 57) وعرفتها بوسنة أنها:

"تكوين. فرضي معرفي يشير إلى اعتقادات الفرد حول قدرته على أداء سلوك ما والنجاح فيه. (بوسنة، 2020: 672)

ترى (عدودة، 2008: 34) أن الكفاءة الذاتية تتعلق بالإدراكات والمعتقدات التي يتصورها الفرد عن فعالية ذاته في الإنجاز وفي تخطي العقبات والأزمات والمحن، ومقاومة المثيرات التي تحذو به نحو السلوك غير المرغوب.

ويعرفها (كنانة، 2012: 13) على أنها ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته التي تساعده في إنجاز مهمات معينة واجتيازها بنجاح، لتحقيق الرضا والتوازن النفسي.

كما عرفتتها (عبيد، 2013: 06) أنها معتقدات الفرد بشأن قدرته على تنظيم وأداء سلسلة من الأنشطة المطلوبة لإنجاز مهمة معينة، وهي ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، وهي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية.

إن الكفاءة الذاتية هي اعتقاد أو إدراك الفرد لمستوى كفاءته وفاعليته الذاتية وما يعكسه هذا الإدراك من معلومات واتجاهات ومعارف لازمة للتقدم في تحقيق مهمة محددة. (إسماعيل، 2021: 320)

ويرى (الشوا، 2016: 15-16) أنها تلك القدرة على الأداء والسيطرة على الظروف المحيطة بما يشعر الفرد بتلك القدرة، وأنه الشخص المناسب للعمل الذي يقوم به وإنجازه والتغلب على المعوقات التي يواجهها.

أما (الشوي، 2016: 215) فيرى بأنها: قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين، والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه، والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط

3. تعريف كفاءة الذات الأكاديمية:

لقد تم تناول مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية من مختلف الجوانب، وتم تناولها بالعديد من التعريفات من الباحثين والعلماء، وإن اختلفت هذه التعريفات إلا أنها تجمع على أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية ترتبط بتصورات ومعتقدات الفرد عن قدراته في المجال الأكاديمي.

(عبد الحي، 2012: 04)

ويعرف (Shunk, 1995) يقصد بفاعلية الذات الأكاديمية هو أن الأداء العقلي للطلبة يكون مستندا على مهاراته المعرفية وإدراكه لفاعلية الذات، على الرغم من أن بعض الأبحاث قد بينت أن فاعلية الذات الأكاديمي وصورة الذات الأكاديمي هما مفهومان غير متداخلين فيما بينهما إلا أن مفهوم الذات الأكاديمي يرتبط بصورة كبيرة مع فعالية الذات الأكاديمية.

(عباس، 2019: 262)

يشير الزيات أن الكفاءة الذاتية هي اعتقاد أو إدراك الفرد لمستوى أو كفاءة أو فاعلية إمكاناته أو قدراته الذاتية، وما تتطوي عليه من مقومات عقلية معرفية، وانفعالية دافعية، وحسية فسيولوجية عصبية لمعالجة المواقف أو المهام أو المشكلات أو الأهداف الأكاديمية، والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة. (الزيات، 2001: 501)

ويعرفها (عبد الحي، 2012: 07) بأنها مجموع المعتقدات التي يدركها الطالب عن قدراته وإمكاناته، والتي تؤهله للقيام بمهمة ما، وتحقيق النجاح في هذه المهمة

ويعرفها (الجهورية والظفري، 2018: 170) بأنها معتقدات الطالب حول قدرته على التفوق الدراسي.

تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الإستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي. (عبيد، 2013: 67)

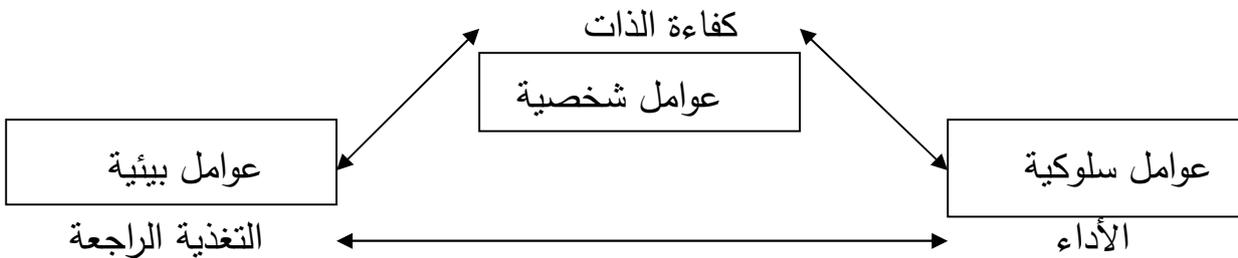
اتفق (الفليح، 2017) و (العرسان، 2017) و (العساسة، 2021) و (عبد الرؤوف، 2017) على أنها اعتقادات الطالب حول قدرته في تحقيق النجاح الأكاديمي.

تم تناول كفاءة الذات الأكاديمية من طرف العديد من الباحثين باختلاف تسمياتها إلا أن المفهوم كان واحداً وهو اعتقاد الطالب لمستوى قدراته التي تمكنه للقيام بالمهام الأكاديمية التي تؤهله لتحقيق النجاح. وتعرف في البحث الحالي: بأنها معتقدات الطالب بشأن قدراته ومهاراته وتوظيفها من أجل النجاح الأكاديمي. ومثابرتة في مسيرته الأكاديمية

4. النظريات المفسرة لكفاءة الذات الأكاديمية:

4-1 النظرية المعرفية الإجتماعية:

لقد اشتقت نظرية فعالية الذات من النظرية المعرفية الإجتماعية التي وضع أساسها (Bandura, 1986) حيث افترض Bandura مبدأ الحتمية المتبادلة، وقد فسر أساس ذلك المبدأ على أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الإجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في نظريته يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات: العوامل الذاتية، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية. (أبو غالي، 2012: 620)



الشكل (03): نموذج الحتمية الذاتية

(عدودة، 2008)

تشير إلى أن الثقة في قدرة الفرد على أداء إجراء ما (الكفاءة الذاتية). وتوقع أن السلوك سيكون له نتيجة مرغوبة (تحقيق نتائج فعالية) هي مؤشرات هامة للأداء، الكفاءة الذاتية مؤشر أقوى بكثير للإلتزام. (خضر، 2022: 27) يرى أنصار هذه النظرية أن بناء شخصية الفرد تتكون من التوقعات والأهداف ومستويات الطموح وفعالية الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي (غير منفرد) عن طريق التعلم بالملاحظة. (غانم، 2014: 76)

يشير باندورا في كتابه أسس التفكير والأداء "النظرية المعرفية الإجتماعية" بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الإجتماعية التي وضع أسسها والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية، والبيئية. (حدان، 2014: 30)

يوكد باندورا (1997) أن إدراك الطالب لحقيقة أدائه في مهمة معينة بأن أداء ضعيفا يزيد من فعاليته الذاتية مما يجعله قادرا على إنجاز هذه المهمة وعلى العكس من ذلك فإن إدراكه لما يخالف حقيقة أدائه في المهمة من شأنه أن يضعف من فعاليته الذاتية وبالتالي يؤثر على إنجاز هذه المهمة تأثيرا سلبيا، ويضيف باندورا من خلال ما استخلصه من العديد من الدراسات بأن أداء الفرد القائم على استفادته من التغذية الراجعة له تأثير أكبر على فعاليته الذاتية مما لو لم تستخدم التغذية الراجعة. (عبد الرؤوف، 2016: 181)

يرى باندورا أن الوالدين والقائمين على رعاية الطفل يزودانه بخبرات متميزة تؤثر في فاعلية الذات لدى الطفل، وأن تأثيرات البيت التي تساعد الأطفال على التفاعل بفاعلية مع البيئة إيجابيا تؤثر في فاعلية الذات الأكاديمية للطفل عند التحاقه بالمدرسة، وأن المصادر الرئيسية لفاعلية الذات الأكاديمية تكون متمركزة في العائلة، لكن التأثير يكون ثنائي الإتجاه، فالوالدين الذين يزودون أو يهيئون للطفل بيئة تحفز حب استطلاعهم، تساعد الأطفال في بناء فاعلية الذات الأكاديمية، وبالتالي فإن الأطفال الذين يظهرون حب استطلاع أكبر ونشاطات استكشافية تحفز استجابات الوالدين، فعندما تكون البيئة غنية في إثارة الأنشطة المعرفية لدى الطفل وتستثير حب الإستطلاع لديه وتوفر تحديات يمكن مواجهتها من قبل الأطفال، يكون الأطفال مدفوعين للعمل بنشاط وبتلك الوسيلة فإنهم يتعلمون معلومات جديدة ومهارات أكبر. (عباس، 2019: 263)

اشار باندورا على ان السلوك الانساني تتحكم فيه مجموعة من العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية. فادراك الطالب لذاته ياثر في انجازه الاكاديمي .وكلما كان الانجاز في تحسن كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية لديه كما ان للتنشئة الاجتماعية دور اساسي في التحكم بسلوك الطالب.

5-نظرية شانك: يرى شانك أن النوعية والتقاربية مفيدة لتطوير فاعلية الذات الأكاديمية وكذلك استراتيجيات التدريس والنماذج الإجتماعية والأداء والتغذية الراجعة والمكافأة المستندة على الأداء كلها مفيدة في تطوير فاعلية الذات الأكاديمية. إذ أن هذه العمليات تحكم أو تخبر الطلبة عن قابلياتهم ومدى تقدمهم في التعلم وهذه المعلومات تدفع الطلبة للإستمرار بأداء أفضل.

وأن وضع الأهداف وفاعلية الذات الأكاديمية تؤثران بقوة في الإنجاز الأكاديمي، إذ أن وضع الأهداف التي تكون نوعية وقصيرة الأمد وينظر إليها بوصفها تشكل تحدي للطلاب لكن يمكن تحقيقها، وتعزز فاعلية الذات الأكاديمية أفضل من الأهداف التي تكون عامة وطويلة الأمد ولا ينظر إليها بوصفها يمكن تحقيقها، وأن إدراك التقدم يقوي فاعلية الذات الأكاديمية ويدفع الطلبة للإستمرار بالتحسن. (عباس، 2019: 264)

يرى شانك ان كفاءة الذات الاكاديمية تقوم على التعزيز والمكافاة من اجل التشجيع على تقديم انجاز اكايمي جيد.

6-النظرية الذاتية التجريبية المعرفية CEST: هي نظرية عالمية للشخصية التي تؤكد على مفهوم الذات وتكرس اهتماما كبيرا لفعالية واحترام الذات. (شقرونه، 2019: 68)

5. أهمية كفاءة الذات الأكاديمية:

تعتبر الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الإجتماعي المعرفي لباندورا والتي باتت تحظى في السنوات الأخيرة بأهمية متزايدة في مجال علم نفس الصحة health psychology لإسهامها كعامل وسيط في تعديل السلوك. (أبو أسعد، 2011: 56)

و يشير (الجبوري 2013) انها من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية. فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما سهم في زيادة القدرة على الإنجاز ونجاح الأداء بدرجة كبيرة. (الجبوري، 2013: 31)

- تدفع الطالب للقيام بأعماله أو نشاطاته الدراسية.
- تساعد الطالب على مواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة.

• تساهم في ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة.

• تساهم في زيادة التحصيل الدراسي للطلبة. (زريبي، 2017: 45).

ترجع أهمية كفاءة الذات الأكاديمية الى كونها تؤثر على دافعية الطالب وانجازه للمهام الأكاديمية كما تسهم في تحديد مدى بذله من جهد لاتمام هذه المهام.

6. خصائص الكفاءة الذاتية:

هناك خصائص عامة للكفاءة الذاتية هي:

1. مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.

2. ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.

3. وجود قدرة من الإستطاعة سواء كانت فسيولوجية، أم عقلية، أم نفسية، بالإضافة إلى توافر

الدافعية في المواقف

4. توقعات الفرد للأداء في المستقبل.

5. إنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما

يستطيع أداءه مع ما يتوافر لديه من مهارات، ففاعلية الذات هي: "الإعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة".

6. هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل

بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وإنها نتاج للقدرة الشخصية.

7. إن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب

واكتساب الخبرات المختلفة.

8. إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة

الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون

إمكاناته قليلة

9. تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل: صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى

مثابرة الفرد.

10. إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجع إلى بذل جهد

وتحقيق نتائج مرغوب فيها.

وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية والتطوير، وذلك بزيادة التعرض للخبرات المناسبة. (عدودة، 2014: 55)

يذكر (Bandura, 1997) أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة وعليه نذكر البعض منها:

1. خصائص فاعلية الذات المرتفعة:

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس

- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية

- يستعيدون سريعا شعورهم بفاعلية الذات في حالات الفشل

2. خصائص فاعلية الذات المنخفضة:

- يركزون على النتائج الفاشلة.

- أفكار متشائمة وتجدهم يشكون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.

- طموح ضعيف وعدم الإلتزام. (زريبي، 2017: 62)

يمكن الاستنتاج من هذه الخصائص انه كلما زادت ثقة الطالب بنفسه وكلما كانت له دافعية للتعلم زادت الكفاءة الذاتية الاكاديمية لديه.

7. أبعاد الكفاءة الذاتية

حدد Bandura ثلاثة أبعاد تتغير كفاءة الذات تبعا لها:

1- قدر الفاعلية "magnitude" يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة، وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها.

في هذا الصدد إن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها. ويذكر باندورا بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإلتقان، وبذل الجهد، والدقة والإنتاجية، والتهديد الذاتي المطلوب. فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فردا ما يمكن أن ينجز عملا معيناً عن طريق الصدفة، ولكن هي أن فردا ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة، من خلال مواجهة مختلف حالات العدوان عن الأداء. (الجبوري، 2013: 35)

2-العمومية: **generality** يشير هذا البعد إلى انتقال كفاءة الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة وتتنابن درجة العمومية ما بين اللامحدودية والتي تعبر عن أداء درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة، وتختلف درجة العمومية باختلاف:

• درجة تماثل الأنشطة

• وسائل التعبير عن الإمكانية (سلوكية-معرفية-انفعالية)

• الخصائص الكيفية للموقف ومنها خصائص الشخص، أو الموقف محور السلوك.

(عدودة، 2008: 39)

3-القوة: وتشير إلى درجة إصرار الفرد وتصميمه على القيام بالمهام المكلف بها فالقوة التي يبذلها الفرد في المواقف التي يخطط لمواجهةها، ودرجة ملائمتها لتلك المواقف تتأثر بما يحدده لنفسه من توقعات أدائية، فمن كانت لديه فاعلية ذاتية مرتفعة، يثابر في مواجهة الأداء الضعيف في حين يعجز الآخر عن ذلك. (طلافة، 2019: 489)

وتتحدد قوة فاعلية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملائمتها للموقف، ويشير أيضا هذا البعد إلى عمق الإحساس بالفاعلية الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس، ويتدرج بعد القوة على متصل ما بين قوي جدا إلى ضعيف جدا. (زريبي، 2017: 48)

الشكل رقم (04): أبعاد الكفاءة الذاتية:



8-العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

لقد تم تصنيف العوامل المؤثرة في فاعلية الذات إلى 3 مجموعات هي:

1- المجموعة الأولى: التأثيرات الشخصية: لقد أشار (زيمرمان، 2008) إلى أن إدراكات فاعلية

الذات لدى الطلاب في هذه المجموعة تعتمد على أربع مؤثرات شخصية:

• المعرفة المكتسبة: وذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم

- عمليات ما وراء المعرفة: هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المعلمين
 - الأهداف: إذ أن الطلاب الذين يركنون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنهم يعتمدون على إدراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا
 - المؤثرات الذاتية: وتشمل قلق الفرد ودافعية مستوى طموحه وأهدافه الشخصية
- 2- المجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية: (Bandura, 1977)
- أ- ملاحظة الذات: إذ أن ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف.
- ب- الحكم على الذات: تعني استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على فاعلية الذات وتركيب الهدف
- ج- رد فعل الذات: الذي يحتوي على 3 ردود هي: ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الإستجابة التعليمية النوعية.
- ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من إستراتيجيتهم أثناء عملية التعلم
- ردود الأفعال الذاتية البيئية: وفيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.
- (الجبوري، 2013: 40)
- 3- المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية: تشمل الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الفرد ومنهم الآباء، والمعلمين، والأقران. (عدودة، 2008: 33)
- لقد أكد باندورا (1977) على موضوع النمذجة في تغيير إدراك المتعلم لفاعلية ذاته مؤكدا على الوسائل المرئية. (سالم، دت: 137)
- وكما تم ذكره سابقا فلقد أكد باندورا على نموذج الحتمية الذاتية والتي يقصد بها العوامل البيئية والسلوكية والشخصية باعتبارها تؤثر وتتأثر ببعضها البعض.
9. مصادر الكفاءة الذاتية:
- في تحليل التعلم الإجتماعي، تستند توقعات الفاعلية الشخصية إلى أربعة مصادر رئيسية للمعلومات: إنجازات الأداء، والخبرة غير المباشرة، والإقناع اللفظي، والحالات الفسيولوجية.
- (Bandura, 1977: 195) 1- خبرات التمكن: وهي الإنجازات الأدائية أو النجاح السابق للفرد، حيث تبنى الخبرات الناجحة للفرد اعتقادا قويا في الكفاءة الذاتية، فالنجاح الذي يحققه يعمل على

إمداده بالخبرات التي تساعده على تحقيق المزيد من النجاحات، وتكرار التجارب والخبرات الناجحة يزيد من شعور الفرد بالسيطرة والثقة بالنفس، الأمر الذي يعمل على تقوية شعوره بكفاءته الذاتية. (الفاخوري، 2018: 27)

2- الخبرات البديلة: وهي تعني الخبرات المباشرة كالمعلومات التي تصدر من الآخرين، ويرى Bandura أن الأفراد لا يثقون في نموذج الخبرة كمصدر أساسي للمعلومات فيما يتعلق بمستوى فاعلية الذات من الخبرات البديلة، ورؤية أداء الآخرين للأنشطة الصعبة ويمكن للخبرات البديلة أن تنتج توقعات مرتفعة عن طريق الملاحظة، والرغبة في التقدم، والمثابرة ومقارنة القدرات الذاتية بالنسبة لقدرات الآخرين.

ويضيف Bandura أن تقدير فاعلية الذات يتأثر جزئياً بالخبرات البديلة، أو رؤية الآخرين يؤدون بنجاح. وبالرغم من ضعف المكونات المدركة في ملاحظة الآخرين فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل معلومات حول فاعلية الذات والتنبؤ بالأحداث البيئية. ويضيف أيضاً أن نظرية المقارنة الاجتماعية نشأت لتفسير التقييم الذاتي للقدرة في ظل غياب محك محايد، فهناك العديد من العمليات التي من خلالها تؤثر الخبرات البديلة على التقييم الذاتي لفاعلية الذات ومن هذه العمليات المقارنة الاجتماعية فأداء الآخرين المشابه لأداء الفرد يشكل مصدراً مهماً للحكم على القدرة الذاتية كما أن مراقبة الأفراد لأدائهم تحت ظروف معينة والذي يؤدي إلى نتائج ناجحة يوضح بطريقة مباشرة حدود قدرات الفرد وهذا ما يطلق عليه محاكاة الذات "self modelling". (عبيد، 2013: 49)

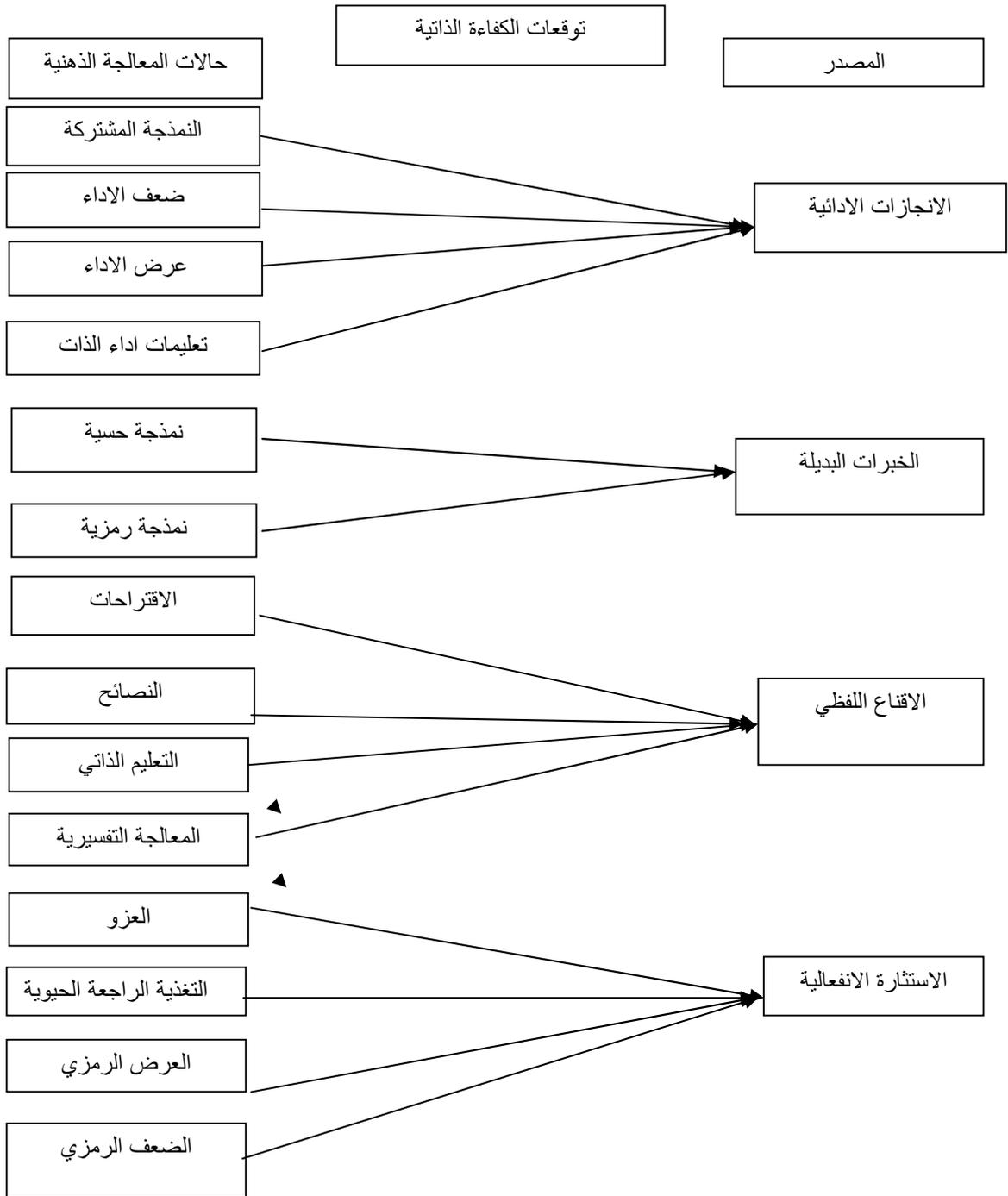
3- الإقناع اللفظي: تتأثر الكفاءة الذاتية الأكاديمية للمتعلم ببيت عبارات الحماس والتشجيع لإقناعه بالقيام بأداء مهمة ما، لأنه عندما يقنعنا شخص ما أن في مقدورنا أداء مهمة عادة ما يكون أدائنا أفضل، فالنجاح يعتمد أكثر وبشكل كبير على الجهد المبذول في المهمة أكثر من اعتماده على أي قدرة متوفرة لدينا. (ملحم، 2015: 238)

4. الإثارة الحسية Emotional arousal: يعتمد الأفراد جزئياً على الإثارة الفسيولوجية في الحكم على فاعليتهم فالقلق والإجهاد يؤثران في فاعلية الذات، والإثارة الإنفعالية المرتفعة تضعف الأداء، ويمكن خفض الإثارة الإنفعالية بواسطة النمذجة ويضاف إلى ذلك ظروف الموقف نفسه. (ولاء، 2015: 33)

في تقييم قدراتهم، يعتمد الناس جزئياً على المعلومات الجسدية التي تنقلها حالتهم الفسيولوجية والعاطفية. (Bandura, 2019 : 173)

5-الأداءات الفعالة: هي أكثر المصادر تأثيراً على خلق إحساس قوي بالكفاءة الذاتية حيث تبنى النجاحات اعتقاداً قوياً من قبل الأفراد بفعاليتهم على نقيض الإخفاقات المتكررة التي تضعف هذا الاعتقاد، لا سيما إذا حدث الإخفاق قبل أن يتم التأكيد التام لدى الفرد بفعاليتهم الذاتية. (بوقسارة وزياد، 2015: 30)

6-العمومية: وتعني انتقال فعالية الذات من موقف إلى مواقف أخرى مشابهة. (جديد، 2015: 80)



يبين الشكل رقم (05) هذه المصادر وعلاقتها بأحكام كفاءة الذات والسلوك أو الناتج النهائي للأداء

الجانب الميداني:

الفصل الثالث:

"الإجراءات المنهجية للدراسة"

تمهيد

أولا الدراسة الإستطلاعية

1-أهداف الدراسة الإستطلاعية

2-عينة الدراسة الإستطلاعية

3-أدوات الدراسة الإستطلاعية

3-1 مقياس المرونة النفسية

3-1-1 التعريف بمقياس المرونة النفسية

3-1-2 الخصائص السيكومترية للمقياس

3-2 مقياس كفاءة الذات الأكاديمية

3-2-1 تعريف مقياس كفاءة الذات الأكاديمية

3-2-2 خصائصه السيكومترية

4-إجراءات الدراسة الإستطلاعية

ثانيا-الدراسة الأساسية

1-المنهج المستخدم في الدراسة

2-عينة الدراسة الأساسية

3-أدوات الدراسة في شكلها النهائي

4-حدود الدراسة

5-الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد:

بعد تحديد مشكلة الدراسة وفرضياتها ثم التطرق إلى الخلفية النظرية لمتغيراتها، تم في هذا الفصل عرض الدراسة الإستطلاعية بعينتها وأدواتها وأهدافها والإجراءات المتبعة فيها. كما تم عرض الدراسة الأساسية والتي تم فيها ذكر حدود الدراسة والأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة و المنهج المستخدم.

أولاً: الدراسة الإستطلاعية:

وهي عنصر أساسي في البحث العلمي فهي تساعد في جمع البيانات الأولية المتعلقة بالخاصية، كما يتم فيها التأكد من صلاحية الأدوات من أجل استخدامها على عينة الدراسة الأساسية.

1- أهداف الدراسة الإستطلاعية : تمثلت في:

- التعرف على مجتمع الدراسة وتحديد عينته
- التعرف على البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة
- إختيار ادوات المناسبة
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأداتا الدراسة

2- عينة الدراسة الإستطلاعية:

اشتملت العينة على (70) طالبا و طالبة من مختلف تخصصات كلية العلوم الإجتماعية بتيارات وهي موضحة في الجداول التالية:

جدول (01) يبين مواصفات عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس:

المتغير	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
ذكور	17	24,3%	70(100%)
إناث	53	75,7%	

يبين الجدول أن عدد أفراد العينة بلغ (70) طالبا و طالبة منهم 17 طالب بنسبة 24,3% و 53 طالبة بنسبة 75,7% من النسبة الكلية.

جدول(02) يبين مواصفات العينة حسب متغير الطور:

الطور	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
ليسانس	49	70%	70(100%)
ماستر	21	30%	

يتضح لنا أن عدد طلبة ليسانس بلغ 49 بنسبة قدرها (70%) و عدد طلبة الماستر 21 بنسبة قدرها (30%).

جدول (03) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص:

التخصص	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
علم النفس	24	34,3%	70 (100%)
علم الاجتماع	32	45,7%	
فلسفة	14	20%	

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن عدد أفراد العينة من تخصص علم النفس بلغ 24 بنسبة مئوية قدرها (34,3%) منهم 19 أنثى و 5 ذكور، أما من تخصص علم الاجتماع فبلغ 32 منهم 23 أنثى و 9 ذكور بنسبة (45,7%)، ومن تخصص الفلسفة 14 منهم 11 أنثى و 3 ذكور بنسبة قدرها 20.0%.

3- أدوات الدراسة :

3-1 مقياس المرونة النفسية :

3-1-1 تقديم المقياس

تم في الدراسة الحالية استخدام مقياس المرونة النفسية كونود دافيدسون (Connor Davidson المعد من قبل (Singh & Nan Yu: 2010)، والذي تمت ترجمته من قبل مختص في اللغة الإنجليزية وتمت مرة أخرى للتأكد من محافظة الفقرات على مضمونها وتبين ان الترجمة مناسبة ولم يتغير المضمون. ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (25) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي: بعد الصلابة يقاس ب7 فقرات، بعد التفاؤل ويقاس ب7، بعد تعدد المصادر ب6، و بعد الغرض أو الهدف ب5 فقرات. (أنظر الملحق 01)(الشبول، 2017: 34) وهي موضحة كالتالي:

جدول رقم (04) يوضح أبعاد مقياس المرونة النفسية بفقراتها

البعد	فقراته
الصلابة	7-6-5-4-3-2-1
التفاؤل	14-13-12-11-10-9-8

20-19-18-17-16-15	تعدد المصادر
25-24-23-22-21	الغرض أو الهدف

3-1-2 الخصائص السيكومترية للأداة:

1 من أجل التحقق من صلاحية المقياس في الدراسة الحالية تم الإعتماد على أنواع الصدق و الثبات التالية:

1- الصدق:

جدول رقم (05) يبين صدق الإتساق الداخلي للأداة:

علاقة البعد بالدرجة الكلية	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	علاقة الفقرة بالبعد	رقم الفقرة	البعد
0.63**	0,35**	0,57**	1	الصلابة
	0,45**	0,56*	4	
	0,48**	0,50**	7	
	0,13	0,47**	10	
	0,24*	0,46**	13	
	0,30*	0,54**	16	
	0,45**	0,65**	19	
0.76**	0,61**	0,58**	22	التعاون
	0,40**	0,45**	25	
	0,31**	0,48**	28	
	0,38**	0,47**	31	
	0,37**	0,61**	34	
	0,49**	0,54**	37	

	0,21	0,46**	40	
0,74**	0,01	0,02	43	تعدد المصادر
	0,33**	0,02	46	
	0,10	0,12	49	
	0,28**	0,16*	52	
	0,34**	0,18*	55	
	0,20**	0,11	58	
0,75**	0,54**	0,61**	59	الغرض / الهدف
	0,37**	0,47**	61	
	0,26*	0,26*	62	
	0,32**	0,51**	63	
	0,36**	0,62	64	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أغلب الفقرات دالة إحصائياً ما عدا 5 فقرات وهي (10 من بعد الصلابة، 40 من بعد التفاؤل، 49/46/43 من بعد تعدد المصادر) فكانت غير دالة و تم حذفها

2-الثبات:

الجدول رقم (06)يبين ثبات الاتساق الداخلي بطريقة الفا كرونباخ:

معامل الفا كرونباخ الكلي	معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
0.73	0.53	6	الصلابة
	0.53	6	التفاؤل
	0.47	3	تعدد المصادر
	0.40	5	الغرض أو الهدف

يتضح أن مؤشرات ثبات الإتساق الداخلي هي على التوالي: 0.40-0.47-0.53-0.53

الجدول رقم (07) يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

معامل التجزئة	معامل بعد التصحيح سبيرمان براون	
0.54	0.70	المرونة النفسية

من خلال الجدول تبين أن ثبات الأداة باستخدام التجزئة النصفية قدر ب0,54 بعد تصحيحه بمعامل سبيرمان براون ب0,70. و هذا مؤشر لاستخدام الأداة في جمع البيانات.

بعد التأكد من صدق وثبات الأداة تبين أن هناك خمس فقرات غير دالة إحصائيا وهي(4-

14-15-16-17) بالتالي أصبح عدد فقرات المقياس الدالة إحصائيا (20) فقرة وهي (1-2-

3-5-6-7-8-9-10-11-12-13-18-19-20-21-22-23-24-25)

(أنظر الملحق رقم 03)

3-2- إختبار الكفاءة الذاتية الاكاديمية:

3-2-1 تعريف المقياس

تم في الدراسة الحالية استخدام مقياس كفاءة الذات الاكاديمية الذي طوره "عبد الحي" (2013)(ملحم، 2015: 245). والذي تكون في صورته الاولى من 6 ابعاد موزعة على 39

فقرة وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(08) يوضح أبعاد مقياس كفاءة الذات الأكاديمية بفقراتها

البعد	فقراته
السلوك الاكاديمي	1-2-3-4-5-6-7-8-9
السياق الاكاديمي	10-11-12-13
تنظيم وادارة الوقت	14-15-16-17-18-19-20
مجال التحصيل	21-22-23-24-25-26
المهارات المعرفية	27-28-29-30-31-32-33-
	34
التعامل مع الاختبارات	34-35-36-37-38-39

2-2-3 الخصائص السيكومترية للمقياس:

1-الصدق:

الجدول (09) يبين صدق الاتساق الداخلي للاداة:

علاقة البعد بالدرجة الكلية	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	علاقة الفقرة بالبعد	رقم الفقرة	البعد
0,81**	0,45**	0,56**	2	السلوك الأكاديمي
	0,37**	0,64**	3	
	0,62**	0,60**	5	
	0,37**	0,48**	6	
	0,57**	0,63**	8	
	0,42**	0,54**	9	
	0,42**	0,55**	11	
0,68**	0,60**	0,69**	12	السياق الأكاديمي
	0,54**	0,66**	14	
	0,47**	0,60**	15	
0,81**	0,42**	0,64**	17	التنظيم وإدارة الوقت
	0,63**	0,72**	18	
	0,28*	0,66**	20	
	0,64**	0,68**	21	
	0,48**	0,62**	23	
	0,38**	0,59**	24	
	0,60**	0,58**	26	
0,16	0,49**	27		
0,47**	0,32**	29		
0,40**	0,54**	30		

0,71**	0,19	0,37**	32	التحصيل
	0,22	0,37**	33	
	0,52**	0,53**	35	
	0,55**	0,68**	36	
	0,33**	0,52**	38	
	0,35**	0,57**	39	
0,73**	0,18	0,42**	41	المهارات المعرفية
	0,39**	0,57**	42	
	0,50**	0,54**	44	
	0,24*	0,53**	45	
	0,58**	0,63**	47	
	0,13	0,21	48	
	0,54**	0,58**	50	
	0,34**	0,44**	51	
0,67**	0,28*	0,50**	53	التعامل مع الاختبارات
	0,45**	0,58**	54	
	0,20	0,53**	56	
	0,67**	0,66**	57	
	0,24*	0,54**	60	

. يوضح الجدول أن 34 فقرة دالة إحصائياً ما عدا الفقرة (33/32) من بعد التحصيل، والفقرة 48/41 من بعد المهارات المعرفية ، و الفقرة 56 من بعد التعامل مع الإختبارات) وبالتالي تحذف.

2-الثبتات:

جدول رقم (10) يوضح معاملات ثبات الإتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بطريقة الفا كرونباخ:

الابعاد	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	معامل الفا كرونباخ الكلي
---------	-------------	--------------------	--------------------------

0.89	0.77	9	السلوك الأكاديمي
	0.55	4	السياق الأكاديمي
	0.61	7	تنظيم وإدارة الوقت
	0.52	4	التحصيل
	0.63	6	المهارات المعرفية
	0.43	5	التعامل مع الإختبارات

تبين أن ثبات الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس جاءت على التوالي: (0.61-0.55-0.77-0.52-0.63-0.43)

2-2 الثبات بطريقة التجزئة النصفية : بمعنى تجزئة فقرات الأداة إلى جزئين وحساب معامل الارتباط بينهما باستخدام معادلة سبيرمان لأن العدد زوجي.
الجدول رقم (11) يوضح ثبات الإستبيان بالتجزئة النصفية:

معامل التجزئة	معامل بعد التصحيح سبيرمان براون	
0.70	0.82	الكفاءة الذاتية الأكاديمية

يتضح أن معامل التجزئة النصفية يقدر ب 0.70 و هو عال.
بعد التأكد من خصائص المقياس السيكمترية تبين أن هناك 5 فقرات غير دالة إحصائياً هي (21-22-27-32-37) بالتالي أصبح المقياس مكون من 34 فقرة وهي 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-23-24-25-26-28-29-30-31-33-34-35-36-38-39) (أنظر الملحق رقم 04)
4-إجراءات الدراسة الاستطلاعية : تمت الدراسة الاستطلاعية بكلية العلوم الاجتماعية بتيارت في شهر مارس.ومن بين الصعوبات التي واجهناها هي صعوبة قبول الطلبة للإجابة على الإستبيان فهناك الكثير من رفضوا بحجة ضيق الوقت أو الدراسة.
لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، تم اتباع الإجراءات التالية:

1. إختيار أدوات البحث وهما مقياس المرونة النفسية و مقياس كفاءة الذات الأكاديمية (أنظر الملحق رقم 1 والملحق رقم 2)

2. توزيع الأدوات على أفراد العينة وتوضيح التعليمات من أجل التعبئة

3. إعطاء أفراد العينة الوقت الكافي للإجابة

4. جمع الإستبيانات بعد الإجابة وإعدادها لأجل التحليل الإحصائي

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1- المنهج المستخدم:

لا يكاد يخلو بحث علمي من المنهج الوصفي كونه يساعد في طريقة تحليل المعلومات حول الموضوع المدروس بغرض الوصول إلى استنتاج ثم القيام بتفسير النتائج.

2- عينة الدراسة الأساسية: تم اختيار العينة من كلية العلوم الإجتماعية بتيارت من مختلف تخصصاتها لكلا الطورين (ليسانس، ماستر)، و لقد بلغ عدد أفرادها 130 طالبا و طالبة تمثلت خصائصهم كما هو موضح في الجداول:

جدول رقم (12) يوضح مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
ذكور	41	31,5%	130 (100%)
إناث	89	68,5%	

من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن عدد أفراد العينة بلغ 130 منهم 41 طالب بنسبة 31,5% و 89 طالبة بنسبة 68,5%.

جدول رقم (13) يبين خصائص عينة الدراسة حسب متغير الطور:

الطور	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
ليسانس	52	40%	130 (100%)
ماستر	78	60%	

يبين الجدول أعلاه أن عدد طلبة ليسانس بلغ 52 بنسبة مئوية قدرها 40%، أما طلبة الماستر بلغ عددهم 78 بنسبة 60% من النسبة الكلية.

جدول رقم (14) يبين خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص:

التخصص	علم النفس	علم الإجتماع	فلسفة

						ص
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	الجنس
% 2,3	3	% 18,5	24	% 10,8	14	ذكور
% 6,2	8	30%	39	% 32,3	42	إناث
% 8,5	11	% 48,5	63	% 43,1	56	المجموع

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن عدد طلاب تخصص علم النفس بلغ 56 منهم 42 طالبة بنسبة 32,3% و 14 طالب بنسبة 10,8%، أما طلبة علم الاجتماع بلغ عددهم 63 منهم 39 طالبة بنسبة 30% و 24 طالب بنسبة 18,5%. في حين بلغ عدد طلبة الفلسفة 11 طالبا منهم 8 طالبات بنسبة 6,2% و 3 طلاب بنسبة 2,3%.

الجدول (15) أدوات الدراسة في شكلها النهائي:

تقدير الاحصائي	البدائل	الفقرات المحذوفة	عدد الفقرات	الابعاد	
المتوسط الفرضي: 60	لا تتطبق ابدا تتطبق قليلا تتطبق احيانا	10 40 /46/43 49	6 فقرات 6 فقرات 3 فقرات 5 فقرات	-الصلابة -التفاؤل -تعدد المصادر -الغرض أو الهدف	المرونة الأولى: الأداة النفسيه
المتوسط الفرضي: 102	تتطبق كثيرا تتطبق دائما	33/32 48/41 56	9 فقرات 4 فقرات 7 فقرات 4 فقرات 6 فقرات - 4 فقرات	-السلوك الأكاديمي -السياق الأكاديمي -تنظيم الوقت -مجال التحصيل -المهارات المعرفية -التعامل مع الإختبارات	كفاءة الثانية : الأداة الأكاديميه

4-حدود الدراسة :

- الحدود الموضوعية: المرونة النفسية و علاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية (دراسة ميدانية بكلية العلوم الإجتماعية بتيارت)
- الحدود الزمانية: امتدت الدراسة خلال السنة الجامعية 2023/2022
- الحدود البشرية: طلبة كلية العلوم الإجتماعية لكل من تخصص علم النفس و علم الإجتماع والفلسفة.
- الحدود المكانية: كلية العلوم الإجتماعية ، جامعة ابن خلدون-تيارت-

5-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- بعد تجميع الإستبانات، تم إدخال البيانات في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية و الإجتماعية SPSS ثم تحليل نتائجها باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:
1. معامل الإتساق الداخلي cronbachs alpha
 2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
 3. معامل الارتباط Pearson correlation
 4. إختبار " ت " للمجموعة الواحدة

الفصل الرابع:

"عرض ومناقشة النتائج"

تمهيد

1- عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2- عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

3- عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية العامة

4- إستنتاج

تمهيد:

تضمن هذا الفصل عرض نتائج التحليل الإحصائي لمتغيرات الدراسة بما يتناسب مع فرضياتها والتي هدفت إلى التعرف على مستوى كل من المرونة النفسية و كفاءة الذات الأكاديمية والعلاقة بينهما لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية بجامعة ابن خلدون-تيارت-

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن: مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية متوسط

للتأكد من صحة الفرضية تم الإعتماد على إختبار "ت" للمجموعة الواحدة، لتحديد دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمرونة النفسية قبل ذلك نوضح المتوسطات الحسابية للأبعاد وإنحرافات المعيارية والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (16) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن أبعاد مقياس المرونة النفسية و ترتيبها:

الترتيب	النسبة الموزونة	متوسط الخطأ المعياري	الانحراف	المتوسط الحسابي	البعد
2	54.80	0,33	3,79	21,42	الصلابة
3	51.20	0,26	3,01	20,86	التفاؤل
4	50.40	0,19	2,24	9,84	تعدد المصادر
1	56.4	0,27	3,16	18,34	الغرض أو الهدف
		0.81	9.25	85.73	المرونة النفسية

يتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة تراوحت ما بين (9,84- 21,42)، و جاء بعد الغرض أو الهدف بالمرتبة الأولى ، و بعد الصلابة بالمرتبة الثانية، أما بعد التفاؤل فقد جاء بالمرتبة الثالثة، و أخيرا بعد تعدد المصادر وبلغ المتوسط الحسابي للخاصية ككل (85.73).

جدول رقم (17) يوضح إختبار "ت" للمجموعة الواحدة

الدلالة	قيمة "ت"	المتوسط الفرضي	متوسط الخطأ المعياري	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	المرونة النفسية
0.00 0	15.9 8	60	0.655	7.478	70.48	

يتضح من الجدول أعلاه المتعلق بنتائج مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية أن قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على أبعاد الإستبيان قد بلغت (70.48) بانحراف معياري قدره (7.47) وبمقارنته مع المتوسط الفرضي الذي بلغ (60) وهو

أكبر من المتوسط الحسابي وبعد حساب اختبار "ت" للمجموعة الواحدة تم التوصل إلى القيمة المقدرة ب(15.98) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.00) وبالتالي مستوى المرونة النفسية جاء فوق المتوسط.

-مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بينت نتائج الفرضية الجزئية الأولى أن المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية جاءت بمستوى فوق المتوسط، كما أظهرت أن بعد الغرض أو الهدف قد جاء بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته (18.34) ويمكن تفسير ذلك بكثرة التجارب التي خاضها الطالب في مسار حياته والخبرات التي اكتسبها ساهمت في تنمية قدراته وبما أن الطالب قد وصل إلى مرحلة الجامعة بعد مروره بعدة مراحل و عدة عراقيل فهذا يدل على مدى وعيه ونضجه وبذلك يكون قادراً على تحديد أهدافه واتخاذ قراراته بنفسه بدل الإعتماد على الغير

وتتفق هذا الدراسة مع دراسة (أبو ندى، 2015) الذي توصلت نتائجها إلى مستوى فوق المتوسط للمرونة النفسية لدى العاملين في مجال الصحة والذي يرى أن الظروف الطاغية التي تواجههم بشكل يومي أدت إلى قدرتهم على التكيف معها و دراسة (الشيخ، 2017)، الذي يرى أن تمتع الطلبة بالمرونة النفسية يمكنهم من الإستمرار والنجاح في الحياة و تحدي الصعاب التي تواجههم ودراسة (الهاشمية، 2017) التي ترى أن النضج الإنفعالي والعقلي الذي وصل إليه الطلبة جعلهم قادرين على التعامل مع الظروف المتغيرة بالإضافة إلى التنشئة الأسرية التي تعزز المرونة النفسية من تشجيع ورعاية للفرد .

2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية: تتص الفرضية الجزئية الثانية على أن: مستوى كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية مرتفع.

الجدول (18) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن

أبعاد مقياس كفاءة الذات الأكاديمية

الترتيب	النسبة الموزونة	متوسط الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
4	54.20	0,43	4,90	31,72	السلوك الأكاديمي
2	56	0,25	2,88	14,58	السياق الأكاديمي
3	55.20	0,30	3,45	25,13	تنظيم الوقت

6	52.40	0,23	2,69	13,66	التحصيل
5	53.60	0,31	3,55	20,95	المهارات المعرفية
1	80.4	0,22	2,58	13,76	التعامل مع الإختبارات
/		1.19	13.62	119.83	كفاءة الذات الأكاديمية

تبين من الجدول المتعلق بمستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بتيارات ان المتوسطات الحسابية لابعاد المقياس قد تراوحت ما بين (13.66 و 31.72) وجاء بعد التعامل مع الاختبارات بالمرتبة الاولى ثم السياق الأكاديمي. تنظيم الوقت بالمرتبة الثالثة والسلوك الأكاديمي بالمرتبة الرابعة. خامسا المهارات المعرفية واخيرا التحصيل وبلغ المتوسط الحسابي للخاصية ككل (119.83)

للتأكد من صحة الفرضية تم الإعتماد على اختبار "ت" للمجموعة الواحدة، لتحديد دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لكفاءة الذات الأكاديمية والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (19) يوضح اختبار "ت" للمجموعة الواحدة

الدلالة	قيمة ت'	المتوسط الفرضي	متوسط الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00 0	14.9 1	10 2	1.19 5	13.62 6	119.83 0	كفاءة الذات الأكاديمي ة

تبين من الجدول اعلاه المتعلق بنتائج مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة ان المتوسط الحسابي الذي بلغ (119.83) بانحراف معياري قيمته (13.62) اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (102) وبعد حساب اختبار "ت" للعينة الواحدة تم التوصل الى القيمة المقدره ب(14.91) وهي دالة احصائيا عند المستوى (0.00) بالتالي مستوى كفاءة الذات الأكاديمية فوق المتوسط.

- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد الإعتماد على اختبار "ت" للمجموعة الواحدة، تم التوصل إلى مستوى فوق المتوسط من كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية.

يعتبر التوصل إلى مستوى فوق المتوسط من كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية منطقياً باعتبارهم في مرحلة الجامعة التي تتسم بالنضج والوعي وقدرة الطلبة على أداء مهامهم الأكاديمية. فالكفاءة الذاتية الأكاديمية هي القدرة على تحديد الأهداف التعليمية الخاصة بالفرد، وتنظيم الوقت والجهد وتطوير المهارات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف بشكل فعال.

وبعد استمرار الطلاب في تحسين مستواهم الأكاديمي وتعزيز قدرتهم على التفكير النقدي والتحليلي من أهم العوامل التي تؤثر على نجاحهم الأكاديمي ومساهمهم المستقبلي. وتعود هذه النتائج في الغالب إلى جهود الطلاب الشخصية، ولكن يمكن أيضاً القول إنها تعكس جودة التعليم المقدم في الكلية والدعم الذي تقدمه للطلاب.

ومن المهم أن يستمر الطلاب في التحسين والتطوير على مدار فترة دراستهم، حتى يتمكنوا من تحقيق أهدافهم الأكاديمية والمهنية. كما يجب على الكلية العمل على تطوير برامج خاصة لتعزيز الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلاب، وتقديم الدعم اللازم لهم لتحقيق نجاحهم الأكاديمي.

إذاً يمكن القول إن استمرار تحسين وتعزيز مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية سيؤثر إيجابياً على مسار حياتهم الأكاديمية والمهنية في المستقبل. تختلف هذه الدراسة مع دراسة (العساف، 2021) ودراسة (العرسان، 2017) في حين تتفق مع دراسة (جديد، 2015) ودراسة (كرماش، 2016).

عرض نتائج الفرضية العامة: والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية و كفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية للتأكد من صحة الفرضية تم الاعتماد على إختبار معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين المتغيرين والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (20) يوضح معامل الارتباط بيرسون

مستوى الدلالة	المرونة النفسية	
0.000	**0.74	كفاءة الذات الأكاديمية

تفسير نتائج الفرضية العامة :

بناء على النتائج الموضحة أعلاه يمكن القول أن الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة إرتباطية طردية قوية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية قد تحققت بمعامل إرتباط قيمته (0.74) عند مستوى الدلالة (0.000) وهو دال إحصائياً

يشير وجود علاقة إرتباطية طردية قوية بين المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلاب كلية العلوم الإجتماعية جامعة ابن خلدون تيارت إلى أن زيادة المرونة النفسية لدى الطلاب تؤدي إلى زيادة في كفاءتهم الأكاديمية.

فالمرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة والتعامل معها بطريقة إيجابية بينما الكفاءة الذاتية الأكاديمية هي القدرة على تحديد الأهداف التعليمية الخاصة بالفرد وتنظيم الوقت والجهد وتطوير المهارات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف.

ويمكن التأكيد على أهمية المرونة النفسية في تحسين كفاءة الذات الأكاديمية للطلاب، حيث يمكن للإضطرابات النفسية مثل القلق والتوتر أن تؤثر سلباً على قدرة الطلاب على التركيز والتعلم. وعلى الجانب الآخر، يمكن لزيادة المرونة النفسية أن تساعد الطلاب على التغلب على التحديات والصعوبات وتحقيق النجاح الأكاديمي.

وبالتالي فإن وجود علاقة إرتباطية طردية قوية بين المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلاب كلية العلوم الإجتماعية جامعة ابن خلدون تيارت يشير إلى دور الكلية و أساتذة الكلية في إرشاد و دعم الصحة النفسية لديهم وتقديم الدعم اللازم لهم لتحسين مرونتهم النفسية وزيادة كفاءتهم الأكاديمية.

ومن خلال الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة ترجع هذه النتيجة لاشتراك الطلبة ذوو المرونة النفسية و كفاءة الذات الأكاديمية في بعض الصفات كالثقة بالنفس والوعي الذاتي وتكوين العلاقات الإيجابية وهي تعتبر عوامل رفع كل من المرونة وكفاءة الذات الأكاديمية تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة الشبول (2017) الذي توصل إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك دراسة الهاشمية (2017) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية بين المرونة النفسية ومهارات التواصل والصحة النفسية لدى طلبة جامعة نزوى.

استنتاج:

بعدها تم عرض الخلفية النظرية لكل من المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية، والإعتماد على البيانات، من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للدراسة وهو الكشف عن علاقة المرونة النفسية بكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية بولاية تيارت. وبعد إجراء الدراسة الإستطلاعية التحقق من أدوات الدراسة، والدراسة الأساسية التي طبقت على عينة مكونة من (130) طالبا و طالبة بتطبيق استبيان للمرونة النفسية والثاني بكفاءة الذات الأكاديمية و بعد معالجة النتائج و تحليلها تم التوصل إلى:

-مستوى فوق المتوسط للمرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الجتماعية.

-مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية فوق المتوسط.

-توجد علاقة إرتباطية طردية قوية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية و كفاءة الذات الأكاديمية لدى الطلبة.

خاتمة

خاتمة:

وفي ختام بحثنا هذا الذي يعرض موضوع المرونة النفسية و علاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية بتيارت حرصنا على ذكر كل ما يتعلق بالمتغيرين من كافة جوانبهما.

و بناءا على ذلك استطعنا أخذ فكرة شاملة عن المرونة النفسية و الكفاءة الذاتية الأكاديمية من مفاهيم و عوامل، و أهمية.... الخ هذا ما دعانا إلى القيام بدراسة ميدانية للكشف عن العلاقة بينهما. إذن يمكننا الإشارة إلى أهمية المرونة النفسية كونها مظهر من مظاهر الصحة النفسية للفرد و كونها تحافظ على ثباته أثناء الأزمات، و الإشارة إلى كفاءة الذات الأكاديمية فلا يستطيع الطالب إكمال مشواره الأكاديمي والنجاح فيه من دون كفاءة، لذلك عليه تجاوز الصعوبات وتحمل الأعباء لتحقيق النجاح الأكاديمي.

في الأخير بعدما تم إنجازه في هذه الدراسة بشقيها النظري والميداني وما قمنا به من تطبيق للأدوات واستخدام للاساليب الاحصائية من اجل التوصل الى إجابات عن الأسئلة المطروحة تحصلنا على النتائج التالية :

-مستوى المرونة النفسية لدى طلبةكلية العلوم الاجتماعية فوق المتوسط

-مستوى كفاءة الذات الاكاديمية لدى الطلبة فوق المتوسط

-توجد علاقة إرتباطية طردية قوية بين المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية

ننوه الى أن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة ونتائجها تبقى نسبية غير نهائية محصورة في إطار حدودهاالبشرية والمكانيةوالزمانية المشار إليها سابقا. وفي ضوء ذلكنطرح المقترحات التالية:

-إجراء دراسات حول المرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى لدى الطلبة

-إجراء دراسات حول كفاءة الذات الأكاديمية وعلاقتها بمتغيرات أخرى

-البحث عن فروق في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس

-البحث عن فروق في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى

- إعطاء أهمية أكبر لمتغيرات الدراسة لدى الطلبة
- إجراء دراسة على عينات أكبر من العينة الحالية
- التكتيف من البرامج الإرشادية.

قائمة المراجع

1. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف.(2011). دليل المقاييس والإختبارات النفسية والتربوية: مقاييس الصحة النفسية، مقاييس المشكلات والإضطرابات، الجزء1: مركز دبيونو لتعليم التفكير
2. أبو أسعد، أحمد.(2011). دليل المقاييس والإختبارات النفسية والتربوية، ط2، الأردن: مركز دبيونو لتعليم التفكير
3. أبو القمصان، رانيا محمد حسين.(2017). المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، منشورة، الجامعة الإسلامية
4. أبو شحادة، عامر عبد الكريم.(2019).إدارة المكاتب والسكرتاريا إدارة الأعمال المكتبية:دار ابن النفيس
5. أبو عجيلة، هيام سلامة عبد العظيم سلامة.(2017). المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير في التربية، منشورة، جامعة السادات
6. أبو غالي، عطاف محمود.(2012). فاعلية الذات و علاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلةالجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد20، العدد1، ص619-ص654
7. أبو ندى، محمد عصام.(2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير في قسم علم النفس، منشورة، الجامعة الإسلامية (غزة)
8. إسماعيل، بليغ حمدي.(2021). المرجع في تدريس اللغة العربية (النظرية والتطبيق): وكالة الصحافة العربية
9. آل شويل، سعيد و نصر فتحي.(2012). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد13، ص1783-ص1817

10. بوسته، يشير. (2020). فاعلية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم و تكنولوجيا في ضوء متغير الجنس وشعبة البكالوريا المتحصل عليها، *مجلة الباحث فيالعلوم الإنسانية والإجتماعية*، المجلد12، العدد1، ص667-ص680
11. بوقسارة، منصور وزياد، رشيد. (2015). الخصائص السيكومترية للنسخة الجزائرية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، العدد1، ص24-ص52
12. بيسوني، سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز، وجدان بنت وديع بن محمد خياط. (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، *مجلة البحوث والنشر العلمي*، المجلد35، العدد4، ص517-ص551
13. تاحوليت، عادل. (2021). مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات المدرسة العليا للأساتذة آسيا جبار قسنطينة، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، المجلد7، العدد3، ص312-ص327
14. جاسم، أحمد محمد. (2019). مفاهيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الإعدادي في العراق، رسالة ماجستير في المناهج والتدريس، منشورة، جامعة آل البيت
15. الجبوري، محمد عبد الهادي. (2013). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والإتجاه للإندماج الإجتماعي لطلبة التعليم المفتوح نموذجاً، أطروحة دكتوراه في علم النفس، منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك
16. جديد، لبنى. (2015). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها بدافع الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة التعليم المفتوح، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، المجلد37، العدد2، ص71-ص91
17. الجهورية، فاطمة بنت سعيد و الظفري، سعيد بن سليمان. (2018). علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من 7-12 في سلطنة عمان، *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، المجلد12، العدد 1، ص163-178

18. حدان، إبتسام.(2014). فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن، مذكرة ماجستير منشورة، جامعة قاصدي مرياح
19. الحمداني. ربيعة مانع.(2017). المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية تربوية نفسية معاصرة، ط1، عمان: مؤسسة الوراق للنشر
20. خضر، شيراز محمد.(2022). الصحة العامة والمجتمع، ط1، لندن: دار الأكاديمية للطباعة والنشر والتوزيع
21. خضر، شيراز محمد.(2022). تطبيقات علم نفس الطفل، ط1، لندن: دار الأكاديمية للطباعة والنشر والتوزيع
22. خضر، شيراز محمد.(2022). علم نفس الوعي الأخلاقي، ط1: دار الأكاديمية للطباعة والنشر والتوزيع
23. الخطيب، محمد جواد.(2010). دور التربية المدنية في تربية مرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية، مجلة جامعة الأزهر، المجلد 12، العدد2، ص537-ص594
24. الخفاف، إيمان عباس.(2013). الذكاء الإنفعالي: تعلم كيف تفكر انفعاليا، المنهل
25. الرايغي، خالد بن محمد بن محمود.(2013). التفكير الإبداعي والمتغيرات النفسية والإجتماعية لداالطلبة الموهوبين، مركز دبيونو لتعليم التفكير
26. ربابعة، هشام عبد الحافظ.(2017). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الإختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، منشورة، جامعة اليرموك
27. زربيي، أحلام.(2017). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالأداء المهني، أطروحة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم، منشورة، جامعة وهران2
28. الزق، أحمد يحي.(2009). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد10، العدد2، ص37-ص58
29. الزهيري، لمياء قيس سعدون، (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير في التربية، منشورة، جامعة ديالي
30. الزيات، فتحي مصطفى.(2001). علم النفس المعرفي، ط1، مصر: دار النشر للجامعات

31. زيدان،حنان السيد عبد القادر.(2021). المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد19، مجلة كلية التربية، العدد45،ص349-400
32. سالم، رفقة خليف.علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية،مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد23، ص134-169
33. سنيل، كريج.(2014).الشيزوفرينيا إنقسام الشخصية، ط1، مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع
34. الشبول، لانا باسل محمد.(2017).المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدطلبة جامعة اليرموك، أطروحة ماجستير في التربية، منشورة، جامعة اليرموك
35. الشربيني، زكرياء و صادق، يسرية.(2018). علم النفس في الكوارث والصدمات والأزمات، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية
36. شقرونة، فاطمة الزهرة.(2019).تأثير برنامج تربوية علاجية على فعاليةالذات لدأطفال مرضالروبو(8-14) سنة، أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة الحاج لخضر
37. الشلوي، علي محمد.(2016). فاعلية برنامج دبلوم الإرشاد النفسي في تنمية عادات العقل وفاعلية الذات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من معلمي التعليم بمحافظة الدوادمي، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، العدد21، ص201-246
38. الشوا، أحمد.(2016). الكفاءة الذاتية و علاقتها بالضغوط النفسية التي يعانها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية، مجلة جامعة النجاحلأبحاث، المجلد30، العدد8، ص1555-1588
39. الشيخ، كنان اسماعيل.(2017). المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق،مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد39، العدد2، ص371-392
40. صالح، عبد الله خلق.(2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الإجتماعية لدى معلمي التربية الإجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن، رسالة ماجستير، منشورة، جامعة آل البيت.

41. طلافحة، عبد الله وبرهم، أحمد خليل. (2019). الفاعلية الذاتية لدى معلمي اللغة العربية للمرحلة الثانوية في الأردن وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الطلابية، *مجلة العلوم التربوية*، المجلد 46، العدد 2، ص 485-506
42. العازمي، عائشة عبد الله مبارك قوبضي. (2022). المرونة النفسية و علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، *مجلة كلية التربية*، المجلد 3، العدد 46، ص 133-173
43. عباس، مطلق فاطمة. (2019). فاعلية الذات الأكاديمية و علاقتها بالتحيزات المعرفية لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية*، العدد 6، ص 255-276
44. عبد الحي، يوسف رياض. (2012). الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغيري الجنس والعمر، أطروحة ماجستير في علم النفس التربوي، منشورة، جامعة اليرموك
45. عبد الرؤوف، طارق. (2016). *مفهوم وتقدير الذات*، ط1، مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع
46. عبد السلام، أماني حسن حسين. (2018). *الأسى النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم*، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، منشورة، الجامعة الإسلامية
47. عبده، عبد الهادي السيد. (2022). *وهج التعلم مؤثرات وضرورات*، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية
48. عبيد، أسماء أحمد. (2013). *الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدبالاتام المقيمين في قرية SOS* رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، منشورة، الجامعة الإسلامية
49. العبيدي، محمد جاسم. (2009). *مشكلات الصحة النفسية (أعراضها وعلاجها)*، ط1، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع
50. عدودة، صليحة. (2014). *الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالالتزام للعلاج وجودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى مرضى قصور الشريان التاجي*، أطروحة دكتوراه، منشورة، جامعة الحاج لخضر

51. عدودة، صليحة. (2008). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بأسلوب الحياة لدى مرضى قصور الشريان التاجي، رسالة ماجستير في علم نفس الصحة، منشورة، جامعة الحاج لخضر
52. العرسان، سامر رافع. (2017). الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة جامعة حائل والعلاقة بينهما في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 18، العدد 1، ص 593-620
53. العزري، سالم بن صالح بن سيف. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لطلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير في التربية، منشورة، جامعة نزوى
54. العساف، زاهرة سليمان. (2021). القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات الثانوية العامة من خلال الدراسة عن بعد في ظل جائحة كورونا بمهارات الإستذكار، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، العدد 32، ص 399-419
55. علاونة، دينة نزيه راضي. (2021). المرونة النفسية و مصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس (دراسة ميدانية نوعية، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، منشورة، جامعة النجاح الوطنية
56. غانم، محمد حسن. (2014). التفاؤل والتشاؤم) تأصيل نظري ودراسة ميدانية)، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية
57. الفاخوري، جمانة عبد الغبار. (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي الطلبة المكفوفين في المحافظات الشمالية، رسالة ماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي، منشورة، جامعة الخليل
58. القليح، نديمة عبد الإله. (2017). البيئة الصفية وعلاقتها بتوقعات كفاءة الذات الأكاديمية لدى عينة من طلبة الماجستير في جامعة دمشق، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، منشورة، جامعة دمشق
59. كرماش، حوراء عباس. (2016). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 29، ص 527-544

60. كنانة، قصي صالح توفيق.(2012). الكفاءة الذاتية المدركة و علاقتها بمستوى الطموح والتحصيلالدراسي لدى الطلبة، رسالة ماجستير، منشورة، جامعة عمان العربية
61. محمود، رامز يوسف.(2014). العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد 24، العدد 85، ص1-ص61
62. ملحم، محمد.(2015). الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الأساسية في تربية لواء المزار الشمالي بالأردن، مجلة كلية التربية، العدد164، ص235-ص267
63. موريس، إيان.(2015). تعلم ركوب الأفيال تدريس السعادة والعافية في المدارس، ط1، و.م.أ: العبيكان للنشر
64. نشوى، صلاح. (2021). قهوة صباحية مع النفس، ط1: دون للنشر والتوزيع.
65. الهاشمية، سعادة بنت عبد بن خلفان.(2017). المرونة النفسية و علاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير في الإرشاد والتوجيه، منشورة، جامعة نزوى
66. ولاء، سهيل يوسف.(2015). فاعلية الذات و علاقتها بالمسؤولية الإجتماعية، رسالة ماجستير في علم النفس العام، منشورة، جامعة دمشق
67. يوسف، إيمان أحمد.(2020). المهارات الإدارية وطرق تنميتها، ط1، المملكة الأردنية: دار ابن النفيس للنشر والتوزيع
68. Bandura, Albert. (2019). **Auto-éfficacité (comment le sentiment d'efficacité personnelle influence notre qualité de vie)**, 3 ème édition, paris : De Boeck supérieur.
69. Bandura, Albert. (1977). **Self efficacy : toward a unifying Theory of Behavioral Change**, vol84, N2, p191-215
70. Dale,H Schunk.(1995).Self efficacy, motivation, and performance, **journal of applied sport psychology**, vol7, N2, p112-137
71. Laura, campbell-sills.(2007).**Psychometric analysis and refinement of the connor-davidson résilience scale (CD_RISC) : validation of a 10 Item Measure of resilience**, No6, vol 20, p 1013-1028

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01) مقياس المرونة النفسية بصورته الأولى

التعليمة

عزيزي الطالب/عزيزتي الطالبة

يوجد بين يديك إستبانة للكشف عن واقع حالك نرجو الإجابة على جميع فقرات الإستبانة بصدق ودقة من خلال وضع الإشارة (X) مقابل كل فقرة بما يتناسب ودرجة انطباقها عليك علما أن المعلومات التي سيتم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي

أولا المعلومات الشخصية:

السن:

الجنس : ذكر / أنثى

التخصص : علم النفس / علم الإجتماع / فلسفة

الطور : ليسانس / ماستر

ثانيا المقياس:

الرقم	الفقرة	لا تنطبق أبدا	تنطبق قليلا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما
1	أستطيع التعامل مع المشاكل السلبية					
2	أستطيع التعامل مع ما هو جديد					
3	لا يحبطني الفشل					
4	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة					

					5	لدي القدرة على تحقيق أهدافي
					6	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير شائعة
					7	أتعامل مع ذاتي على أنني شخص قوي
					8	لا أستسلم وإن كانت الأمور ميؤوس منها
					9	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط
					10	أتصرف بناء على الحدس دون معرفة السبب
					11	أستأنف أعمالي بكل حيوية وحماس بعد تعرضي لمرض أو شدة أو مشقة
					12	أنظر للجانب المشرق للأشياء
					13	أبذل قصارى جهدي بصرف النظر عن طبيعة العمل
					14	أفضل لعب دور القائد عند حل مشكلة
					15	أؤمن بقدرة الله على مساعدتي
					16	أعتقد أن لكل حدث سبب
					17	لدي القدرة على إقامة علاقات

قائمة الملاحق

					عميقة و آمنة	
					18	خبرات النجاح السابقة تمنح الفرد الثقة لمواجهة التحديات الجديدة
					19	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات
					20	أعرف أن أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أواجهها أو أتعرض لها
					21	لدي إحساس قوي بهدفي في الحياة
					22	أعمل من أجل تحقيق أهدافي
					23	أسيطر على مجريات حياتي
					24	أحب التحدي
					25	أفتخر بإنجازاتي

الملحق رقم (02) مقياس كفاءة الذات الأكاديمية بصورته الأولى

الرقم	الفقرة	لا تنطبق إطلاقاً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
1	لدي إرادة لتحقيق النجاح أقوى من معظم طلاب الصف					
2	لا أستطيع أن أنفذ كل ما يطلبه مني المعلمونا					
3	أتمكن من أداء ما يطلبه مني المعلمون					
4	تساعدني قدراتي على إنجاز واجباتي المدرسية بدقة تامة					
5	لا أستطيع أن أتغلب على جميع المشكلات الدراسية التي تواجهني					
6	لدي القدرة على التعامل مع المواد الدراسية الصعبة					
7	ليس لدي القدرة على أن أكون من أفضل الطلاب في المدرسة					
8	تمكنني قدراتي من الإجابة عن الأسئلة التي لا يستطيع الآخرون الإجابة عنها					
9	تمكنني قدراتي من النجاح بالمهام الأكاديمية التنافسية					

قائمة الملاحق

					لدي القدرة على طلب المساعدة من المعلم والزملاء في المهمات الصعبة	10
					تمكّني قدراتي من تشجيع زملائي على تأدية واجباتهم الدراسية	11
					أستطيع أن أكسب رضا المعلم بسهولة	12
					أستطيع أن أكون عريفا لحفلة تخرج	13
					ليس لدي القدرة على تنظيم وقتي في الدراسة	14
					لدي القدرة على دراسة أكثر من موضوع بأقل وقت ممكن	15
					أستطيع أن أحضر إلى المدرسة يوميا بالتوقيت المناسب	16
					أتمكن من اختيار المكان المناسب للدراسة بدقة	17
					لا يمكنني مطالعة دروسي يوميا	18
					أستطيع أن أسلم واجباتي الدراسية بالوقت المحدد	19
					لا يمكنني أن أرتب مهماتي المدرسية في دفتر الواجبات اليومية	20
					لدي القدرة على تحقيق النجاح	21
					لدي القدرة على أداء أعمالتي	22

					المدرسية بشكل جيد	
					لا أستطيع أن أحصل على علامة مرتفعة	23
					لا أعتقد أن قدراتي تمكنني من إكمال مشواري التعليمي	24
					لدي القدرة على الحصول على علامات مرتفعة في المواضيع الصعبة	25
					لا تمكنني قدراتي من التوجه إلى التخصصات العلمية	26
					أستطيع أن أفهم المواد الدراسية فهما جيدا	27
					لا يمكنني فهم بعض الدروس	28
					تمكنني قدرتي من طرح الأفكار المهمة أثناء الدرس	29
					أستطيع أن أخلص الأفكار المهمة أثناء الدرس	30
					يمكنني أن أقدم شرحا عن أي موضوع باختصار	31
					لدي القدرة على تطبيق ما أتعلمه خارج المدرسة	32
					لدي القدرة على جعل المادة الصعبة سهلة وبسيطة	33

					لا يمكنني أن ألتزم بقواعد الإمتحان	34
					أستطيع أن أسيطر على نفسي أثناء الإمتحان	35
					لا يمكنني أن أكون مستعدا دائما للإمتحان	36
					أعتقد أن الإمتحان فرصة لإظهار قدراتي	37
					أعتقد أن الإمتحانات الفجائية مصدر لتهديدي	38
					أعتقد أن مستوى الإمتحانات أعلى من قدراتي	39

قائمة الملاحق

الرقم	الفقرة	لا تنطبق أبدا	تنطبق قليلا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما
1	أستطيع التعامل مع المشاكل السلبية					
2	أستطيع التعامل مع ما هو جديد					
3	لا يحبطني الفشل					
4	لدي القدرة على تحقيق أهدافي					
5	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير شائعة					
6	أتعامل مع ذاتي على أنني شخص قوي					
7	لا أستسلم وإن كانت الأمور ميؤوس منها					
8	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط					
9	أتصرف بناء على الحدس دون معرفة السبب					
10	أستأنف أعمالي بكل حيوية وحماس بعد تعرضي لمرض أو شدة أو مشقة					
11	أنظر للجانب المشرق للأشياء					
12	أبذل قصارى جهدي بصرف					

					النظر عن طبيعة العمل	
					13 خبرات النجاح السابقة تمنح الفرد الثقة لمواجهة التحديات الجديدة	
					14 لدي القدرة على التكيف مع التغيرات	
					15 أعرف أنأجد المساعدة في أوقات الضغط التي أواجهها وأتعرض لها	
					16 لدي إحساس قوي بهدفي في الحياة	
					17 أعمل من أجل تحقيق أهدافي	
					18 أسيطر على مجريات حياتي	
					19 أحب التحدي	
					20 أفخر بإنجازاتي	

قائمة الملاحق

الرقم	الفقرة	لا تنطبق إطلاقاً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
1	لدي إرادة لتحقيق النجاح أقوى من معظم طلاب الصف					
2	لا أستطيع أن أنفذ كل ما يطلبه مني المعلمون					
3	أتمكن من أداء ما يطلبه مني المعلمون					
4	تساعدني قدراتي على إنجاز واجباتي المدرسية بدقة تامة					
5	لا أستطيع أن أتغلب على جميع المشكلات الدراسية التي تواجهني					
6	لدي القدرة على التعامل مع المواد الدراسية الصعبة					
7	ليس لدي القدرة على أن أكون من أفضل الطلاب في المدرسة					
8	تمكنني قدراتي من الإجابة عن الأسئلة التي لا يستطيع الآخرون الإجابة عنها					
9	تمكنني قدراتي من النجاح بالمهام الأكاديمية التنافسية					
10	لدي القدرة على طلب المساعدة من المعلم والزملاء في المهام الصعبة					

قائمة الملاحق

					11	تمكنني قدراتي من تشجيع زملائي على تأدية واجباتهم الدراسية
					12	أستطيع أن أكسب رضا المعلم بسهولة
					13	أستطيع أن أكون عريفا لحفلة تخرج
					14	ليس لدي القدرة على تنظيم وقتي في الدراسة
					15	لدي القدرة على دراسة أكثر من موضوع بأقل وقت ممكن
					16	أستطيع أن أحضر إلى المدرسة يوميا بالتوقيت المناسب
					17	أتمكن من اختيار المكان المناسب للدراسة بدقة
					18	لا يمكنني مطالعة دروسي يوميا
					19	أستطيع أن أسلم واجباتي الدراسية بالوقت المحدد
					20	لا يمكنني أن أرتب مهماتي المدرسية في دفتر الواجبات اليومية
					21	لا أستطيع أن أحصل على علامة مرتفعة
					22	لا أعتقد أن قدراتي تمكنني من إكمال مشواري التعليمي

					23	لدي القدرة على الحصول على علامات مرتفعة في المواضيع الصعبة
					24	لا تمكنني قدراتي من التوجه إلى التخصصات العلمية
					25	لا يمكنني فهم بعض الدروس
					26	تمكنني قدرتي من طرح الأفكار المهمة أثناء الدرس
					27	أستطيع أن أخص الأفكار المهمة أثناء الدرس
					28	يمكنني أن أقدم شرحا عن أي موضوع باختصار
					29	لدي القدرة على جعل المادة الصعبة سهلة وبسيطة
					30	لا يمكنني أن ألتزم بقواعد الإمتحان
					31	أستطيع أن أسيطر على نفسي أثناء الإمتحان
					32	لا يمكنني أن أكون مستعدا دائما للإمتحان
					33	أعتقد أن الإمتحانات الفجائية مصدر لتهديدي
					34	أعتقد أن مستوى الإمتحانات أعلى من قدراتي

الملحق رقم (05) نتائج الأساليب الإحصائية

	البعد1	البعد2	البعد3	البعد4	المرونة
N					
Moyenne	21.4231	20.8692	9.8462	18.3462	85.7385
Erreur std. de la moyenne	.33283	.26467	.19671	.27750	.81207
Ecart-type	3.79487	3.01775	2.24286	3.16402	9.25902

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
لمرونة	130	70.4846	7.47838	.65590

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 60					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différencemoyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
لمرونة	15.985	129	.000	10.48462	9.1869	11.7823

Statistiques descriptives

	N	Moyenne		Ecart type
	Statistique	Statistique	Erreurstd	Statistique
بعد1	130	31.7231	.43023	4.90533
بعد2	130	14.5846	.25325	2.88752
بعد3	130	25.1385	.30279	3.45234
بعد4	130	13.6692	.23610	2.69190
بعد5	130	20.9538	.31136	3.55000
بعد6	130	13.7615	.22693	2.58740
الكفاءة	130	119.8308	1.19516	13.62689
N valide (listwise)	130			

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الكفاءة	130	119.8308	13.62689	1.19516