



كلية التربية
المجلة التربوية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال

إعداد

د. ياسمينا محمد محمد يونس

المدرس بقسم رياض الأطفال
كلية التربية - جامعة المنوفية

DOI: 10.21608/edusohag.2018.5026

المجلة التربوية - العدد الثاني والخمسون - أبريل ٢٠١٨م

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

مستخلص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى فحص نوع العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال كلية التربية - جامعة المنوفية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبة من طالبات الفرقة (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) شعبة رياض الأطفال تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم استخدام عدد من أدوات القياس النفسى وهى : مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المعد من قبل (علوان ، ٢٠١٢) ، ومقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة) ، تبعا لكل من متغير (المستوى الاقتصادى والاجتماعى للأسرة - التقدم في السنوات الدراسية) ، وقامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفى التحليلى واستخدام الأساليب الإحصائية باستخدام برنامج SPSS : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ، وأفكارومباخ ، واختبار T.test ، ومعامل ارتباط بيرسون. وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية المدركة ، ومستوى مرتفع من المرونة النفسية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادى والاجتماعى للأسرة لصالح المستوى الاقتصادى والاجتماعى المرتفع ، وفروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التقدم في السنوات الدراسية لصالح طالبات الفرقة الرابعة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر متغير المستوى الاقتصادى والاجتماعى ، التقدم في السنوات الدراسية ، والتفاعل بينهما ، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال . ومن هذه النتائج ظهرت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات. (الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية المدركة ، المرونة النفسية)

The relationship between Recognized Self-efficiency and psychological flexibility for kindergarten pre-service teachers.

Abstract:

This study aimed at investigating the connecting relationship kind between the recognized self-efficiency and psychological flexibility for kindergarten pre-service teachers, faculty of Education – Menoufia University. The sample of the study consisted of 150 (1st – 2nd – 3rd – 4th) kindergarten students who are chosen randomly. The researcher used some psychological tools according to each variable (the social and economic level for the family – the progress of years of the study) such as: the recognized self-efficiency tool which is prepared by (Sally Elwan, 2012), the psychological flexibility tool which is prepared by (Prepared by the researcher).

The results of the study showed middle level of self-recognized efficiency, higher level of psychological flexibility, statistical differences in self-recognized efficiency according to the social and economic level for the family for the increasing of the social and economic level. No statistical differences for the psychological flexibility according to the effect of the social and economic variable, and the progress of years of study and the relationship between them. The results showed also a positive connection relationship between the recognized self-efficiency and psychological flexibility for kindergarten pre-service teachers.

(key words: self-recognized efficiency, psychological flexibility.)

• مقدمة الدراسة :

تعد ظاهرة المرونة النفسية من المجالات الرئيسية للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر . (Hart&Sasso,2011:82) وخاصة في علم النفس التطبيقي . (Seligman,2011:17) والمرونة النفسية ظاهرة نفسية تعود على الفرد بنتائج جيدة وإيجابية ، رغم مختلف عوامل التهديد للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته ، كما تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر ، فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه القاسية وهناك من تؤثر عليه هذه الظروف وتنعكس بشكل سلبي .(Masten,2001:227-238) فالمرونة النفسية هي القدرة على التكيف الناجح رغم التحديات أو الظروف المهددة .(Masten&Garmezy,1990:2) . فهي عملية دينامية يظهر الفرد من خلالها السلوك الإيجابي التكيفي في الوقت الذي يجابه فيه مصاعب جمة أو صدمات، وهي تعتبر من الخصائص الإيجابية في الشخصية التي تعكس قدرة الفرد على التعامل مع الصدمات والأزمات بطريقة إيجابية . (Juntunen & Atkinson.2002:11)

ويضيف " لازر وآخرون (Luthar & etal ,2000:27) إلى أن المرونة النفسية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية أو تهديد أو حتى مواقف ضاغطة ، فهي القدرة على التأقلم ، وبهذا المعنى يشبه هذا المفهوم مفهوم الصحة النفسية الإيجابية . كما أنها تمثل قدرة الفرد على مقاومة الضغوطات وعدم اظهار الخلل الوظيفي النفسى مثل المرض العقلى أو المزاج السلبي الدائم النظرة السائدة للمرونة النفسية من حيث قدرة الشخص على تجنب الأمراض النفسية على الرغم من الظروف الصعبة .(Neill,2006:1)

إذا المرونة النفسية عنصر أساسى في قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد .(Grotberg,2003:1) . وبذلك تظهر المرونة النفسية كأحد المتغيرات الهامة في الشخصية من خلال القدرة العالية في التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات والضغوطات والصدمات التي يواجهها الفرد بطريقة ناجحة ، والقدرة على التعافى واستعادة الحيوية النفسية ، والاحتفاظ بالسعادة ، والاتزان النفسى ، كل ذلك بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة المهنية والاسرية والاجتماعية .(Werner,1989:72)

كما تعد صفة شخصية تسمح للأفراد بتعديل الطريقة التي يعبرون بها عن سيطرتهم على الأنا لأجل تشكيل مناخ بينتهم التي يعيشون فيها وترتبط المرونة النفسية بمجموعة من المخرجات الإيجابية والسلبية إذ تم دراستها على مجموعات مختلفة من السكان حيث وجد أنها مرتبطة بالتوافق الاجتماعي والمهني ، كما ترتبط المرونة النفسية بالقناعة في إقامة العلاقات وبنوعية العلاقات وترتبط أيضا بمظهر الشخص وصورته هذا من الناحية الإيجابية ، أما من الناحية السلبية فهي مرتبطة بالصعوبات النفسية والصراعات وأيضا بالمشاكل الصحية. (Klölhen&etal,1996:204)

لذا أشار رولف وجونسون (Rolf & Johnson) إلى ضرورة العمل على تعزيز المرونة النفسية لأنها تساهم في الوقاية من النتائج السلبية للطلبة الذين يتعرضون للضغوطات.(Rolf & Johnson,1999:231) وأوصت دراسة (ال غزال ، ٢٠٠٨ : ١) على ضرورة التركيز على الدراسات والبحوث التي تعمل على تعزيز المرونة النفسية. كما أشارت دراسة كاشدن وروتنبيرغ Kashdan & Rottenberg إلى الحاجة لإجراء البحوث والدراسات لتوضيح الحالات السببية من عدم المرونة والتي تشير إلى الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. (Kashdan & Rottenberg,2010:865)

كما يمثل مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة (Self Efficacy) أهمية كبيرة لدى المربين على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية وكفاءة مدركة عالية ، يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين ، ولقد أضحى أمرا جليا أن الكفاءة المدركة المرتفعة تقود إلى مزيد من الكفاءة والفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة ، مما دفع علماء النفس إلى الاهتمام بهذا المفهوم كونه يسهم في تعديل السلوك ويؤشر إلى توقعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام المختلفة وبمستوى متميز. (Weiten & Lloyd,1997:55)

ويعتبر مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة Self-Efficacy من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية. حيث يعد هذا المفهوم من أبرز المفاهيم التي قدمها "بانديورا" Bandura محاولا من خلالها تأكيد دور العوامل الاجتماعية والمعرفية وما يحدث بينها من تفاعل ، وعرفها بأنها معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف المستقبلية وتنفيذها.(Bandura,1995:15-27) . وأشار إلى تلك الكفاءة

شفايرتر (Schwarzer,1996:124) على أنها بعد من أبعاد الشخصية متمثلة في قناعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام والمشكلات الصعبة التي تواجهه من خلال توجيه سلوكه ثم ضبطه والتخطيط المناسب له ، وخصوصا من خلال المهام التربوية لكونها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الأفراد عند أدائهم لمهامهم.

ويضيف "باندورا" Bandura إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة هي كل ما يعتقد الفرد أنه يملكه من إمكانيات تمكنه من ممارسة ضبط قياسي أو معيارى لقدراته وأفكاره ومشاعره وأفعاله ، وهذا الضبط القياسي أو المعيارى لهذه المحددات ، يمثل الاطار المرجعي للسلوكيات التي تصدر عنه في علاقتها بالمحددات البيئية والمادية.(Bandura,1986:126) . بالإضافة إلى أن ادراك الفرد لكفاءته الذاتية تتعلق بتقييمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الإنجاز ، وبقدرته على التحكم بالاحداث ، ويؤثر ذلك الحكم في مستوى الكفاءة الذاتية وطبيعة العمل أو الهدف الذى سيبدله ، وعلى مدى مثابرتة في التصدي للمعوقات التي تعترضه وفي أسلوبه في التفكير.(Bandura,1986:53)

فهى ثقة الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ مهاراته المعرفية والسلوكية والاجتماعية الضرورية للأداء الناجح في مهمة ما ، أو معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية المطلوبة لإنجاز الهدف المراد.(Bandura,1997:5-8) . ويشير "باندورا Bandura " في كتابه أسس التفكير والأداء إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤكد على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته ، فالكفاءة الذاتية المدركة لاتهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد ، وإنما بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما بما يستطيع عمله بالمهارات التي يمتلكها الفرد (Bandura,1997:25). حيث يرى أن معتقدات الفرد الشخصية حول الفاعلية الذاتية تعد المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد لأن السلوك الانسانى يعتمد على ما يعتقد الفرد عن فاعليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناجح والكفؤ مع أحداث.(Bandura,1997:22-37)

وانطلاقا من الواقع العملى الذى تعيشه الباحثة كأحد أعضاء هيئة التدريس في جامعة المنوفية ، وملاحظتها للطالبات ومعانتهن من ما يتعرضن له من ضغوط حياتية ، وما قد تتركه هذه الضغوط من الاثار الجسدية والعقلية والنفسية ، توصلت الباحثة لفكرة دراسة

هذين المتغيرين (الكفاءة الذاتية المدركة - المرونة النفسية) باعتبارهما الحصن المنيع الذى يمكن الطالبات من زيادة قدرتهن على مواجهة التحديات التي تواجههم في الحياة واجتيازها من خلال القدرة على إحداث التكيف اللازم لمواجهتها ، وإلى المقاومة والصمود النفسى أمام الضغوط والأتزان الذاتى حال التعرض لأحداث ضاغطة ، وقدرتهن على التوافق الإيجابى مع الذات والآخريين والبيئة المحيطة من أجل تحقيق الصحة النفسية ، مما يؤهلهن للقيام بأدوارهن المتوقعة الدراسية ، الاجتماعية ، والأسرية بشكل أفضل.

• مشكلة الدراسة وأهميتها :

تتركز مشكلة الدراسة الحالية حول مفاهيم أساسية تعكس مكامن القوة والضعف في الشخصية الإنسانية ، ومالها من دور مؤثر على الواقع النفسى والمادى للفرد وهذه المفاهيم هي المرونة النفسية وفاعلية الذات المدركة. حيث تعد المرونة عنصراً حاسماً في تحديد الطريقة التي يتفاعل بها الأفراد ، فهناك مدى واسع من الصفات متصلة مع المرونة هذه الصفات تتصل بالمظاهر والقوى الإيجابية للحالة العقلية للفرد. (Connor, 2006: 64-47) لذلك ازدادت أهمية المرونة بشكل كبير خلال السنوات الماضية حيث أنها تعد حاجة ملحة تقود إلى نتائج صحية أكثر ، فكل الشباب يواجهون الضغط والاجهاد القاس في بيئتهم. (Goldstein, 2008: 1)

ويرى "بينارد" Benard أن الطلبة المرنين يمتلكون توقعات عالية ومعنى للحياة ، ولهم أهداف وقوة شخصية ومهارات حل المشكلات ، كل هذه الصفات تعمل معا لمنع السلوك الضعيف debilitating behaviors الذى يتوافق مع العجز المتعلم؟ helplessness learned فالانتقال إلى الجامعة بعد المرحلة الثانوية هو وسيلة لممارسة الأبعاد التكيفية adaptive distancing ، والفصل الدراسى يعطى للطلاب فرصة للاستجابة والمشاركة في تحديد الأهداف ، هذه الخصائص تساعد الطالب على تطوير الإحساس بالانتماء belonging والمشاركة والحد من مشاعر النفور وعدم الانتماء في مثل هذا النوع من الارتباط في الجامعة سيحصل الطالب على درع واقى أكبر ضد الظروف غير المواتية التي ترميهم فيها ضغوطات الحياة. (Bernard, 1991: 1)

لذا أشار رولف وجونسون (Rolf&Johnson, 1999: 231) إلى ضرورة تعزيز المرونة النفسية لأنها تساهم في الوقاية من النتائج السلبية للطلبة الذين يتعرضون

للضغوطات الكبيرة.وأشارت دراسة كاشدن وروتنبيرغ (Kashdan & Rotnberg,2010:866) إلى الحاجة لإجراء البحوث والدراسات لتوضيح الحالات السيئة من عدم المرونة التي تشير إلى الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

وعلى جانب آخر فقد أظهرت بعض الدراسات النفسية التي أجريت حول الكفاءة الذاتية المدركة بأنه كلما ارتفعت الكفاءة المدركة لدى الفرد زادت دافعيته لأن ذلك يدفعه لأن يكون مثابرا على القيام بمحاولات أخرى للتفوق. (Schunk,1986:230) وكلما زادت ثقة الطلاب في كفاءتهم الذاتية كلما زادت جهودهم وزاد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات ، وزادت اعتقاداتهم بقدراتهم على إحراز النجاح والأخذ بزمام المبادرة في تحقيق الإنجاز، وبالتالي يتكون لديهم نظام ذاتي يمكنهم من ممارسة السيطرة على أفكارهم ، ومشاعرهم ، وانفعالاتهم. (Evers & etal , 2002:230)

فقد تبين أن الطلاب الذين لديهم كفاءة ذاتية مدركة اكاديميا أثبتوا قدرة تلقائية في أداء الوظائف الصعبة التي تتطلب جهدا إضافيا عند أداء وظائف معينة ، وأن هؤلاء الطلاب يتعرضون للاضطرابات أقل من غيرهم وأنهم قادرون على تنظيم أنفسهم. (Bong , 1997 :24)

وقد أضاف سشوارتزر Schwarzer بأن من أسباب ضعف التحصيل هو التذنى في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة . (Schwarzer,1995:285-289)

وتشير البحوث والدراسات إلى أن المرونة النفسية يمكن تعزيزها وتطويرها لدى الأفراد ، فهي ليست سمة خاصة لدى أفراد دون الآخرين ، وقد يكون التطوير والتعزيز من خلال التعزيز المباشر للمرونة النفسية أو من خلال تطوير أو تعزيز أو تقوية العوامل الوقائية المرتبطة بها. ومن هذه الدراسات دراسة كل من (Reivich & Shatte (2002) ودراسة Hamill (2003) وتشير البحوث إلى أن الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية عامل وقائي مهم في تعزيز المرونة النفسية.

كما تشير دراسة (Chemers & Garcia (2001) إلى أن الكفاءة ترتبط بزيادة المرونة ، ويرى (Rutter(1987) أن الكفاءة الذاتية باعتبارها أحد مفاهيم الذات تستخدم كعملية في تعزيز وتطوير المرونة. ويمكن تحسين الكفاءة الذاتية لدى الأطفال والمراهقين

باستخدام التدخلات المناسبة والتي تعتمد على زيادة المعرفة وممارسة المهارة. (Grey&etal ,2000:107-113)

ولهذا يمكن ملاحظة الدور الذي تلعبه الكفاءة الذاتية المدركة في حياة الفرد وفي تحسين فرصه في تحقيق النجاح في المهمات التي يواجهها ، ودور المرونة النفسية في مقاومة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وهكذا يتبين أن الفاعلية الذاتية المدركة متغير يستوجب المزيد من الدراسات لما له من أثر في الصحة العامة للفرد ، والمرونة النفسية لما لها من الأهمية أيضا فهي واحدة من أبرز المواضيع التي تلعب دورا في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف التي تواجهه في حياته ، ومن هنا نشأت فكرة هذه الدراسة لبحث العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية لمعرفة مدى تأثير ما تعانيه الطالبات من جملة الصعوبات الحياتية ، وذلك لتوفير أقصى درجات الراحة النفسية والجسدية للطالبات من أجل توظيف طاقتهن النفسية والجسدية للقيام بواجباتهن في كافة مرافق الحياة الاجتماعية والاقتصادية والصحية والساسية والعلمية ، وهذا لا يتأتى الا عندما تكون الطالبة متمتعة بأنا قوية متمثلة في احتفاظها بشخصية قادرة على التعامل مع متطلبات الواقع الذي يعيشونه في خضم صعوبات الحياة التي تواجههن. وانطلاقا من هذه الأهمية دفعت الباحثة إلى دراسة هذا الموضوع بعمق وتفصيل ، وكذلك محاولة لفهم أكثر لطبيعة العلاقة بين مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة ومفهوم المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال باعتبارها مشكلة تستحق الدراسة ، وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة التالية :

- ١- ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال؟
- ٢- ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الطالبات المعلمات تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة؟

٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المرونة النفسية لدى الطالبات المعلمات تبعاً للتقدم في السنوات الدراسية (الأولى ، الثانية ، الثالثة ، الرابعة)؟

٦- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ؟

٧- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات تبعاً للتقدم في السنوات الدراسية (الأولى ، الثانية ، الثالثة ، الرابعة)؟

● أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية:

١- القاء الضوء على أهمية العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة ، والتي ستمخض عنها نتائج مختلفة تتناول الظاهرة النفسية والاجتماعية الواحدة من جوانب متعددة لتساهم في طرح فروض ودراسات جديدة.

٢- توفير اطار نظري يجمع بين المتغيرين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة باعتبارها من المتغيرات الحديثة.

٣- يتناول البحث الحالي موضوعاً من الموضوعات المهمة نفسياً وتربوياً واجتماعياً لأهم مقومات الشخصية الإنسانية التي تتركز خصائصها الإيجابية في مستوى المرونة النفسية ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة.

٤- تناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، وهم طلبة الجامعة كونهم الجيل الذي سيتحمل مسؤولية قيادة المجتمع والنهوض والمحافظة عليه.

الأهمية التطبيقية:

١- ما تتوصل إليه الدراسة من مقترحات وتوصيات يمكن أن يثير بحثاً نظرية وميدانية تكشف أخرى لموضوع البحث ، وتعزز أسس المعرفة في هذا الميدان.

٢- للدراسة الحالي أهمية وقائية ، لأنه قد ينبه المسؤولين في الجامعة إلى ضرورة الاهتمام بالطلبة ، من خلال تعزيز المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لديهم ،

وهذا يتطلب حث الجهود وتعاون جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية في المجتمع.

• أهداف الدراسة :

تستهدف الدراسة الحالية التعرف على:

- ١- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.
- ٢- التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.
- ٣- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في مستويات المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال تبعاً لمتغيرات (المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهما.
- ٤- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في مستويات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال تبعاً لمتغيرات (المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهما.
- ٥- التعرف على العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.

• حدود الدراسة :

- تم تطبيق الدراسة ، واستخراج نتائجها وتفسيرها ضمن الحدود الآتية :
- الحدود البشرية : تحددت الدراسة بعينة من طالبات الفرقة (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) شعبة رياض الأطفال.
- الحدود الزمنية : تحددت الدراسة بالعام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧)
- الحدود المكانية : تحددت الدراسة بكلية التربية - جامعة المنوفية.
- الحدود الموضوعية : تناولت الدراسة الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية ، وتم قياسها من خلال الأدوات انفة الذكر.

• تحديد المصطلحات :

- المرونة النفسية Psychological flexibility : تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية تجاه الشدائد ، الصدمات

، النكبات ، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر ، كالمشكلات الاسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية".(APA,2002)

- وتعرف الباحثة المرونة النفسية " بأنها خاصية نفسية أو قدرة إنسانية تمكن الفرد من التكيف الناجح والمثابرة والوقاية والصمود أمام الصدمات والضغوط." وتعرفه إجرائيا : بأنها مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المرونة النفسية.
- الكفاءة الذاتية المدركة **Perceived self - Efficacy** عرفها" باندورا Bandura" بأنها " الاحكام التي يصدرها الأفراد على قدراتهم ، لتنظيم إنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء."(Bandura,1997:123)
- وتعرف الباحثة الكفاءة الذاتية المدركة بأنها " قناعة الفرد الذاتية بقدرته على أداء المهمة التي توكل إليه ، واستشعاره بقدرته على التغلب على المشكلات التي قد تواجهه بقدرته على ضبط سلوكه والتخطيط السليم للتعامل مع المشكلة. وتعرفه إجرائيا " بأنها مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة بعد الإجابة على فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المستخدم في البحث الحالي.

الإطار النظري والدراسات السابقة :

أولا: المرونة النفسية Psychological flexibility

نمت في العقود الثلاثة الماضية بحوث المرونة النفسية ، وظهرت الكثير من النماذج والبيانات وكذلك الانتقادات حول فائدة المرونة النفسية كبناء في مجال على النفس. (Masten,2001:235) وتم وصف مصطلح المرونة النفسية بعدة تسميات منها التكيف الناجح **Successful adaptation** ، الأداء الإيجابي **Positive functioning** ، الكفاءة **Competence**.(Egeland&etal,1993:715-728) ولقد برز مفهوم المرونة أثناء إجراء الباحثين لبحوث ودراسات تضمنت عوامل الخطر المعرفية والنفسية والبيئية والبيولوجية التي تعوق النمو الطبيعي أو العوامل التي تكون مرتبطة بشكل أكبر بنتائج الحياة السلبية ، وقد وجد أنه في ظل أسوأ الظروف هناك عوامل وقائية تحمي استجابة الفرد للضغوط ، ينتج عنها مما يسمى التكيف الإيجابي أو المرونة. (Masten(2001)

Werner & Smith(2001), Dole(2000). وبناء على ذلك يمكن اعتبار المرونة النفسية مظهراً من مظاهر الكفاءة والتكيف.

والمرونة النفسية هي " القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (APA,2002) . ولهذا يمكن القول ان المرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الاخذ بأيسر الحلول ، كما تتضمن القدرة على التوافق والتعديل لمواجهة الصراع والإحباط ، وذلك لحل المشكلات بدلا من تجميدها على النظم القديمة ، والرغبة في التعليم وفي التغير والتجريب. فهي التركيز على التكيف والعودة في النتائج إلى مستويات أداء خط الأساس ، بالإضافة إلى التأكيد على النمو الإيجابي. (Lisa.K.Meredith & etal,2011:2)

ويعرفها "هايز وآخرون"(Hayes & etal,2006:28) بأنها اتصال الانسان في اللحظة الراهنة بدرجة من الوعي وبناء على ما يتوفر في تلك الحالة وفقا لقيمه. ويشير "بيرزاك وجونسون"(Birzak & Johnson,2009:15) إلى أنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح أو التغير في مواجهة الشدائد ومن جوانبها المشاعر الإيجابية والمرونة الإدراكية ، والمواجهة الفعالة حماية أيضا ضد الآثار الضارة للاكتئاب. كما يعرف "ميشال " (Michel,2010:9) المرونة النفسية " القدرة على الاستمرار في التركيز على لحظة الحاضر دون استعراض الأفكار السلبية أو تشتيت وعدم المحاولة للتجنب.

كما يرى "كاشدان وآخرون"(Kashdan & etal,2006:4) بأنها القدرة على الاستمرار في مواجهة التحديات والشدائد وهناك عدد من المرتكزات أو العوامل التي تساهم في المرونة مثل : التفاؤل ، وحل المشكلات ، والكفاءة الذاتية ، التنظيم الذاتي ، والوعي العاطفي. وفي هذا السياق يقدم " ريتشاردسون"(Richardson,2002:307-321) وصفا للمرونة النفسية بالتأكيد على انها مكونا يتضمن ثلاثة جوانب :

١- الصفات الخاصة بالمرونة **resilient qualities** : وهي مجموعة الخصائص النفسية التي تميز الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية.

٢- العمليات الخاصة بالمرونة **The resiliency process** : وتصف كيف يواجه الأفراد الاحداث الصادمة وظروف الحياة العصبية.

٣- المرونة الفطرية: وتتكون من العوامل الدافعية التي ربما تؤثر على استجابة الأفراد لضغوط الحياة وظروفها العصبية وأحداثها الصادمة.

ويتفق معظم الباحثين على ان المرونة تستند على قدرة الفرد على الحفاظ أو استعادة المستوى المعيارى للأداء وتجنب المشكلات الكبيرة عند مواجهة المحن **adversity** ، بدلا من عرض الأفراد للسلوكيات الاستثنائية أو الإنجازات الرائعة عند مواجهة المحن. (Masten & Reed,2002:74-88) فقد يرى بعض الباحثين على أن المرونة سمة شخصية ثابتة نسبيا ، ويرى البعض الآخر المرونة على أنها عملية أكثر ديناميكية ، ويمكن تطويرها خلال مراحل الحياة. (Atkinson& etal, 2009:137-145)

في حين يشير "راتر" (Rutter,2008:45) إلى أن المرونة النفسية تختلف عما يعرف بمكامن القوة أو القدرات النمائية التي تعتبر خصائص عامة ، ربما توجد لدى البشر بغض النظر عن مستوى المتاعب التي يواجهها ، والمرونة النفسية تكوين ثنائى البعد يتضمن : التعرض للمتاعب والمصاعب أو حتى الازمات والتوافق والصدمات ، والتوافق الايجابي معها مما يترتب عليه نواتج إيجابية.

كما يتضمن هذا المفهوم ثنائى البعد نوعين من الأحكام:

- الأول : التكيف والتعديل الايجابي **Positive adaptation** .
- الثانى : دلالة ومعنى الخطر (الصعوبات والحدث الصادم) . (Ungar,2004:38-39)

ويجدر التنويه إلى أن مصطلح المرونة النفسية يتضمن ثلاثة مكونات أساسية تنظم تكوينه العام ، وتظهر هذه المكونات في سياقات مختلفة ، وكلها تشتمل على مؤشرات المرونة النفسية ويمكن أن تعزى الفروق الفردية في هذه المرونة إلى التفاعلات بين الشخص والسياق أكثر من عزوها إلى الفروق الفردية بين الأفراد أنفسهم وهى :

- ١- التعافى **Recovery**: تجاوز الأزمة والعودة إلى مستوى الأداء الوظيفى العادى .
- ٢- المناعة النفسية (التحصين والمقاومة) **Invulne rability**: مواجهة الحدث الضاغط أو الظروف العصبية بصورة إيجابية دون التأثير السلبي بها.

٣- التطور العادي التالي للتعرض للحدث الصادم Post traumatic growth :

التعافى وتجاوز الأثر السلبي وازدياد معدل الصلابة النفسية.

ويؤكد "بونانو" (Bonanno,2004:20-28) على المكونات المتعددة للمرونة النفسية مثل الصلابة النفسية *hardiness* ، كما تناولها "كوبازا" (Kobasa,1982) ، وتحسين الذات *Self – enhancement* ، والوجدان الموجب *Positive emotion*. وبناء عليه فإن المرونة النفسية لدى الأفراد دالة في جزء كبير منها للتفاعل بين التكوين الوراثي والخبرات السابقة في هذه المكونات. (Wong & fry,1998:32) وبناء عليه فالمرونة النفسية هي الحفاظ على الاستقرار النفسى في مواجهة المواقف الضاغطة

ويبدو أن التعريفات التي تناولت مصطلح المرونة في التراث النفسى كانت في اتجاهين ، الاتجاه الأول ينظر إلى المرونة على أنها عملية *Process* ، والاتجاه الثانى ينظر للمرونة على انها بناء *Construct* ، فالدراسات التي نظرت إلى المرونة النفسية على أنها عملية تستدل على المرونة من خلال النتائج السلوكية الإيجابية بالرغم من وجود الحدث السلبي ، أما الدراسات التي نظرت للمرونة على انها بناء نفسى يعكس اطاراً فكرياً يساعد الفرد على تجنب او سرعة التعافى من النتائج السلبية ، وقد تم فحص كيف أن هذا الإطار يؤثر في نتائج السلوك المتعددة ، والأفراد ذو الإطار الفكرى المؤثر في نتائج السلوك المتعددة ، والأفراد ذو الإطار الفكرى الموجب يمتلكون خصائص شخصية مثل المستويات المرتفعة من الكفاءة الشخصية والتفاؤل والاستقرار الذاتى وتقرير المصير. (Zautra & etal,2010:3-20)

العوامل المتصلة بالمرونة النفسية *Factors related to psychological resilience* :

تشير إحدى الدراسات أنه لامتلاك علاقة توفر الرعاية والمساندة وخلق الحب والثقة وتقديم التشجيع هي عوامل داخل العائلة وخارجها ، والعوامل الإضافية المرتبطة أيضاً مع المرونة مثل القدرة على عمل خطط واقعية ، الثقة بالنفس ، صورة الذات الإيجابية ، تطوير مهارات التواصل ، القدرة على إدارة الاحاسيس والاندفاعات القوية. (Memphis & etal,2010:264) أما العامل الوقائى الآخر الذى يتعلق بتخفيف التأثيرات السلبية للمخاطر البيئية أو المواقف الضاغطة من أجل توجيهه الأفراد سريعى التأثير *Vulnerable* إلى المساوات التفاؤلية مثل المساندة الخارجية الاجتماعية ، "ويرنر" Werner ميزت ثلاثة

سياقات للعوامل الوقائية (١) الصفات الشخصية مثل المفاهيم الإيجابية عن الذات والانبساط. (٢) العائلة مثل امتلاك روابط قوية مع أحد على الأقل من أفراد العائلة أو مع أحد الوالدين المستقر انفعاليا. (٣) المجتمع مثل تلقى المساندة أو الاستشارة من الزملاء. (Werner,1995:81)

إضافة إلى هذه العوامل ، تم التوصل إلى عوامل مرونة أخرى والتي هي ذات قيمة مثل الفاعلية ، والسببية الشخصية:

• الفاعلية Potency :

تعرف الفاعلية على أنها الثقة الدائمة للشخص في قدراته الخاصة بالإضافة إلى الثقة والالتزام في بيئته الاجتماعية التي يدرك بأنها متصفة من قبل حالة ذات معنى ويمكن التنبؤ بها ، فهي كآلية تمنع التوتر الذى يتبع التعامل غير الملائم للحالات الطارئة من أن يتحول إلى ضغط دائم ، فهي حصيلة خبرات الماضى الناجحة في التعامل ومن ثم يشمل التفوق وتقييم الذات ، من ناحية أخرى الفاعلية الضعيفة تنتج عن تاريخ من خبرات التعامل غير الناجحة وتلك البدائل نفسها تساهم أما برؤية المجتمع على انه ذو معنى ومنظم أو توجه للانحلال والتي هي بالمقابل تتعلق بالالتزامات الأخرى للمجتمع أو الاغتراب.

• السببية الشخصية Personal Causation :

إن الميل الدافعى الأساس للانسان هو أن يكون فعالا في انتاج التغيرات في بيئته ، الانسان يكافح لكى يكون عاملا للتغيير في البيئة ، فعملية انجاز الهدف هو الاسمى ، الوصول إلى الهدف من خلال الحظ أو الفرصة أو من خلال مؤسسة للمساعدة ليس نفسه الذى أقوم به بنفسى ، وجوهر السببية الشخصية كالاتى : الانسان مصدر للطاقة ، وهو ليس له لتوجيه السلوك الناتج من الطاقة الاتية كليا من داخله ، الإنسان هو أصل سلوكه. (Vanbreda,2001:50) وهناك عاملان ضروريان لتحديد وتميز الأفراد من حيث المرونة ، أولهما يجب أن يؤدي الشخص عمله أو مهمته بطريقة مناسبة أو على أكمل وجه ، وثانيهما أن الشخص يجب أن يكون على خبرة بالظروف المتوقعة التي تشكل خطرا على النتائج الإيجابية. (Masten & Reed,2002:74-80)

• مظاهر المرونة Aspects of resilience :

١- مفهوم السكون مقابل الدينامية Static versus dynamic concept :

مفهوم المرونة معقد ويتطلب عمليات دينامية وآليات متنوعة ضمن البيئات ونماذج التفاعل الشخصي ، المرونة كعملية دينامية تنتج من التفاعل بين الفرد والحدث والبيئة. (Johnson & etal,2004:659)

٢- المرونة ونمو ما بعد الصدمة Resilience and post – traumatic
: growth

النمو ما بعد الصدمة هو النمو الذي يخضع لها الناس بعد ان يواجهوا حدثا صادما ، فالمرونة تشمل النمو والتغير الايجابي والتغير في الأداء بشكل أفضل كنتيجة للحدث ، المقابل. (Linley & Joseph,2005:262)

٣- مرونة – الأنا Ego – Rrsiliency :

وصف "بلوك" (Block,1996:350) بناء مرونة الأنا هذا البناء يشير إلى قدرة الفرد العامة على التكيف الملائم للضغوط الداخلية والخارجية ، مرونة الأنا صفة شخصية تعطى للأفراد الفرصة للتكيف وظهور السلوك المألوف في المسار نفسه مع الطلبات المفروضة عليهم من قبل البيئة.

٤- آليات النفس الإحيائية Psychobiological Mechanisms :

وصف "تشارني" (Charney) الآليات النفس الإحيائية ويذكر أن السنوات الأخيرة قد شهدت زيادة في معرفتنا كيف يضبط الدماغ المكافئة والدافعية والتعلم والتفاعل مع الخوف ونمو السلوك الاجتماعي التكيفي ، الآليات العصبية التي تحدث حول تلك الوظائف المتصلة بالطريقة التي يتفاعل الأفراد مع الضغط الحاد ، أنهم يوضحون في جزء صفات الشخصية المرتبطة مع المرونة والشجاعة Courage ، ولقد برز من هذا أن الآليات العصبية التالية كانت تتصل بخصائص شخصية مترادفة مع المرونة:

١- المكافئة والدافعية (التفاولية) (equivalent and motivation (optimism).

٢- الاستجابة للقلق (التصرف بفعالية بالرغم من القلق) Responding to concern

. (acting effectively despite anxiety

٣- السلوك الاجتماعي التكيفي (الايثار ، الولاء ، العمل الجماعي) Adaptive social

.behavior (altruism, allegiance, collective action)

(Charney,2004:19)

ثانياً: الكفاءة الذاتية المدركة Cognitive self-efficacy :

يشكل مفهوم الكفاءة الذاتية (Self – Efficacy) محوراً رئيسياً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية Social cognitive theory التي ترى أن لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة ما لديه من معتقدات شخصية ، فالأفراد لديهم نظام من المعتقدات الذاتية (Self – Beliefs) يمكنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم. (Bandura,1986:45) ووفقاً لذلك فإن الكمية التي يفكر ويعتقد ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها ، إذ تشكل هذه المعتقدات المفتاح الرئيسي للقوى المحركة لسلوك الفرد ، فالفرد يعمل على تفسير إنجازاته بالاعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها ، مما يجعله يبذل قصارى جهده لتحقيق النجاح. (Bandura,1997:43-49)

ويؤكد شنك (Schunk,2003:19) أن الأفراد ذوي الكفاءة العالية يعتقدون أن لديهم القدرة على إنجاز المهمات المقدمة لهم بنجاح ، بينما يميل الأفراد ذوو الكفاءة المتدنية عند مواجهة أو مهام معينة إلى الاستسلام بسهولة والاصابة بالكسل وبالتالي أداء هذه المهمات بأداء ضعيف وأحياناً تركها بدون أداء. وتؤدي الكفاءة الذاتية المنخفضة إلى نتائج سلبية ، فعلى سبيل المثال توصلت دراسة (Chung & Elias (1996) إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية ترتبط بالكفاءة الاجتماعية المنخفضة وأكثر بأحداث الحياة السلبية. وتم إجراء الكثير من البحوث في مجال علم النفس وتم التوصل إلى أن الكفاءة الذاتية المرتفعة منبئ قوى بالتحصيل فقد توصل (Graham & Weiner (1996) إلى أن الكفاءة الذاتية منبئ بالنتائج السلوكية بما فيها الاداءات الأكاديمية المتنوعة أكثر من المحفزات الأخرى. وفي دراسة (Peetsma & etal (2005) كانت الكفاءة الذاتية منبئ قوى بالإنجاز ومرتبطة ارتباطاً موجباً بالإنجاز الأكاديمي، فأداء الطلاب وتحصيلهم الأكاديمي مرتبط بوضوح الأهداف والتوقعات المتوافقة مع المفاهيم التحفيزية للكفاءة الذاتية.

ويضيف شنك (Schunk,1995:281-303) أن الكفاءة الذاتية وحدها لا تحدد التحصيل الأكاديمي للطالب ، فالطالب يجب أن يدرك قيمة المهمة لكي يبذل الجهد اللازم لإنجازها ، كما يجب أن يكون لديه بعض المعرفة حول المهمة والمهارة لإنجازها. والفاعلية الذاتية تعمل كمعينات ذاتية أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات ، فالفرد الذي لديه إحساس قوى بفاعليته الذاتية يركز جل اهتمامه عند مواجهته المشكلة على تحليلها بغية

الوصول إلى حلول مناسبة لها، أما إذا تولد لديه الشك بفاعليته الذاتية فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيدا عن مواجهة المشكلة ، فيركز على جوانب الضعف وعدم الكفاءة وتوقع الفشل. (Bandura,2000:212)

وتعتمد معتقدات الكفاءة الذاتية **Self-efficacy beliefs** على أربعة مصادر

رئيسية هي :

١- الإنجازات الأدائية **Persormance Accmplish-ment**: تعد خبرات الفرد السابقة أهم مصادر كفاءة الذات ، لأنها تنبع من خبرات الفرد الحقيقية وأكثر هذه المصادر تأثيرا في الكفاءة الذاتية المدركة ما يحققه الفرد من إنجازات ذلك أن الأداء الناجح بصفة عامة يرفع توقعات الكفاءة بينما يؤدي الإخفاق إلى خفضها بمعنى أن النجاح في الأداء يرفع الكفاءة الذاتية بما يتناسب مع صعوبة العمل ، والأعمال التي تنجز بنجاح من قبل الأفراد أكثر كفاءة من تلك الاعمال التي تنجز بمساعدة الآخرين.

٢- الخبرات البديلة **Vicarions Experience**: وهي إحدى مصادر الكفاءة الذاتية المدركة التي توفرها النماذج الاجتماعية (الافتداء بالنموذج) ويطلق عليه (التعلم بالملاحظة)، فملاحظة الآخرين وهم ينجحون يزيد من الكفاءة الذاتية للفرد وملاحظة فرد اخر بنفس امكانياتك يخفق في عمل ما يميل إلى خفض كفاءة الذات ، ويقنع الفرد نفسه بإمكانية القيام بعمل وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ ان من يشبهونه قادرين على القيام بها والعكس صحيح ، مثل اعتقاد الطالب أن بإمكانه حل مسائل رياضية صعبة عندما يرى زميله يحلها بسهولة ، ومن ثم نستطيع القول ان الكفاءة الذاتية تتأثر بالخبرات البديلة التي يشاهدها الفرد لدى النماذج.

٣- الإقناع اللفظي **Verbal Persuasion** : يتوقف الإقناع اللفظي على الفرد الذي يتبنى دور المقنع بوصفه مصدرا للثقة ، وأن يكون موضوع الإقناع متوافر في خبرات الفرد المشاهد (النموذج) إذ يزيد ذلك من احتمال بذلهم جهدا أكبر لتحقيق الإنجاز مقارنة بما لو كانوا يحملون شكاً ذاتيا في قدراتهم وإن التشجيع والتدعيم من الآخرين للأفراد بالكفاءة الذاتية لديهم يقودهم إلى المحاولة الشديدة بدرجة كافية لتحقيق النجاح ، وهو ما يزيد بدروه من قوة معتقدات الأفراد عن كفاءتهم الذاتية ، والإقناع يكون أكثر فاعلية مع الأفراد الذين لديهم بالفعل ثقة في قدراتهم ، ويكون الإقناع اللفظي أكثر فاعلية حين

يرتبط بالأداء الناجح فعن طريق الاقتناع قد تستطيع أن تحمل شخصاً على القيام بنشاط معين فإذا نجح الأداء فإن هذا الإنجاز يكون مقروناً بمكافآت لفظية تالية تصدر عن المقنع تزيد من الكفاءة الذاتية في المستقبل.

٤- الاستثارة الانفعالية **Emotional Arousal** : والمصدر الأخير للكفاءة الذاتية هو الاستثارة الانفعالية فالانفعال الشديد يخفق الأداء عادة ، وتعلم معظم الناس أن يتحكموا في قدرتهم على تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية ، إذ يعتمد الأفراد جزئياً على الاستثارة الانفعالية في تقييم كفايتهم ، فالضغط والقلق يؤثران على كفاءة الذات حيث يفسرون ردود أفعالهم المتوترة على أنها علامات للضعف وسوء الأداء ، وقد لاحظ المعالجون النفسيون منذ زمن طويل أن خفض القلق والتوتر وزيادة الاسترخاء الجسمي يمكن أن يبسر الأداء الفعلي للفرد. (Bandura, 1994: 56-65)

• آثار الكفاءة الذاتية في السلوك **Effects of self – efficacy in behavior** :
تؤثر الكفاءة الذاتية المدركة بحسب رأى أصحاب النظرية المعرفية الاجتماعية من خلال شعور الفرد بالكفاءة الذاتية المدركة في مظاهر متعددة من سلوكه والتي تتضمن اختيارهم للأنشطة والاهداف وإنجازهم للمهام:

١- اختيار النشاطات **Choice of activities** : يختار الأفراد المهمات والنشاطات التي يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها ويتجنبون المهمات والنشاطات التي تزداد احتمالية فشلهم بها ، مثال ذلك الطلبة الذين يثقون بكفاءتهم في مادة الرياضيات تزداد احتمالية تسجيلهم في مسابقات الرياضيات في الجامعة مقارنة بالطلبة ذوى الكفاءة المتدنية في مادة الرياضيات.

٢- التعلم والإنجاز **Learning and achievement** : إن الأفراد ذوى الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يميلون للتعلم والإنجاز أكثر من نظرائهم ذوى الإحساس المنخفض من الكفاءة الذاتية ، بمعنى آخر إذا كان لدينا مجموعة من الطلبة يتشابهون في مستوى قدرتهم؟ أن الطلبة الذين يعتقدون أن بإمكانهم إنجاز مهمة ما هم أكثر احتمالاً لإنجازها بنجاح مقارنة بالطلبة الذين لا يعتقدون أن بإمكانهم إنجازها.

٣- الجهد المبذول والإصرار **Effort and persistence** : يميل الأفراد ذوو الإحساس المرتفع بالفاعلية الذاتية إلى بذل جهود أكبر عند محاولتهم إنجاز مهمات معينة ، وهم

أكثر إصرارا عند مواجهة ما يعيق تقدمهم ونجاحهم ، أما الأفراد ذوو الإحساس المنخفض بالفاعلية الذاتية فيبدلون جهدا أقل في أداء المهام ، ويتوقفون بسرعة عن الاستمرار في العمل عند مواجهة عقبات تقف أمام تحقيق المهمة.(Bandura,2000:277)

وهناك العديد من الافتراضات والمسلمات ونتائج البحوث التي تدعم العلاقة الموجبة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية ، فهناك نظرية **Lightseys theory** والتي تفترض أن الكفاءة الذاتية عامل مركزي في المرونة النفسية. وهناك العديد من الدراسات والبحوث التي تحققت من ذلك الافتراض ، فعلى سبيل المثال دراسة (Speight 2009) والتي أجراها على طلاب المرحلة الثانوية للتحقق من العلاقة بين كفاءة الذات والمرونة وتوصل إلى وجود علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية. و أشارت البحوث إلى أن الكفاءة الذاتية من المحتمل أن تؤثر على قدرة الشخص على التكيف والتعامل مع المواقف الصعبة والمثابرة عند مواجهة الشدائد. (Bandura & etal,1999:258-269) وتشير البحوث والدراسات إلى أن البحث في العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة في العقود السابقة كان محدودا مقارنة بالبحوث التي تمت حديثا في المجال ، ومع ذلك أشارت الدراسات والبحوث السابقة والحديثة عن وجود علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية والمرونة . وهذا تؤكد كثير من البحوث والدراسات مثل دراسة (Richardson 2002) ، ودراسة (Jalili 2010) التي توصلت إلى أن الكفاءة منبئ قوي موجب بالمرونة.

وبالتالي تؤثر الكفاءة الذاتية على المرونة، وهذا يتضح من خلال نتائج البحوث التي تشير إلى أن الكفاءة ترتبط إيجابيا بالمرونة، وهذا يعني أن الكفاءة الذاتية تؤثر وبشكل دال على المرونة. وأنها من الخصائص المرتبطة بالمرونة.

ثالثا: الدراسات السابقة:

• الدراسات التي تناولت المرونة النفسية:

أجرى الناصر وساندمان (AL-Naser&Sandman,2000) بدراسة هدفت الى تقييم عوامل المرونة الشخصية في مواجهة الاحداث الصدمية في دولة الكويت ، والى التعرف على سمات الشخصية المرنة في المجتمع الكويتي الحالي نتيجة لاثار الاجتياح العراقي لدولة الكويت سنة ١٩٩٠ ، وتكونت عينة الدراسة من ٤٩٥ من الذكور والاناث بلغت أعمارهم ١٧ سنة فأكثر، وطبق مقياس المرونة الذاتية (ER89) ، وبينت نتائج الدراسة ان أكثر من

الثالث ٣٧% من أفراد العينة صنفوا بأنهم ذوو مرونة عالية وقد حصل الذكور على نقاط أعلى من الإناث وقد حصل الطلاب من أسر ممتدة على نقاط أعلى ممن حصل عليه من أسر نووية ، كما أن طلاب الكليات العلمية حصلوا على نقاط أعلى من طلاب كليات الآداب ، كما أظهرت فروقا ذات فروقا ذات دلالة إحصائية في المرونة بين الطلاب الكويتيين الذكور والإناث ، كما حصل الذكور على إمكانية أكبر للشفاء من الإناث.

كما قام تاك هوكيم وآخرون (Tack-Ho Kim & etal, 2005) بدراسة سعت إلى التعرف على العوامل الواقعية التي تساعد على تكوين المرونة النفسية لدى البالغين في كوريا ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٦٧٧ طالبا كوريا منهم ٤٤٢ كانوا يتلقون المساعدة من مؤسسة الرخاء الاجتماعي، تراوحت أعمارهم بين ١٣ - ١٩ سنة ، واستخدم الباحثون الأدوات التالية: مقياس عوامل الخطر ، مقياس عوامل الوقاية ، ومقياس التكيف المدرسي Adjustment scale school من إعداد الباحثين ، وبينت نتائج الدراسة أن التباين في التكيف المدرسي كان يعتمد على عوامل الوقاية وليس على عوامل الخطر ، كما بينت وجود فروق في المرونة النفسية بين الطلبة (مجموعة تميزت بالمرونة ومجموعة تميزت بسوء التكيف)، واعتمد ذلك على عوامل عدة منها: الأمل، دعم المدرسين ومعنى الحياة، كما بينت وجود علاقة سلبية بين عوامل الخطر والتكيف المدرسي ، ووجود علاقة موجبة بين عوامل الوقاية والتكيف المدرسي.

أيضا تناول جراسي (Grace, 2010) في دراسته والتي هدفت إلى التعرف إلى الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٧) فردا من طلبة المدارس الثانوية في جزر الكاريبي (١٩٢ ذكور و ٢٠٥ إناث) ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى من إعداد Goldberg & etal 2006 ، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث ، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير ، المقبولية ، الانفتاح على الخبرات ، والانبساطية) والمرونة النفسية ، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية ، كما بينت نتائج الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة ٣٢% من التباين في المرونة النفسية ، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية ، العصابية ثم الانفتاح على الخبرات.

كما قام باتسيكا (Bitsika & etal , 2010) بدراسة هدفت إلى اكتشاف الطرق التي ترتبط من خلالها المرونة مع القلق والاكتئاب ضمن عينة متجانسة ، تألفت العينة من (٤١٠) طالب وطالبة من جامعة استراليا ، وطبق عليهم مقياس المرونة لكونور - دايفدسون ومقياس التقرير الذاتي للقلق (Self - Rating Anxiety scale Zung,1071) ومقياس التقرير الذاتي للاكتئاب (Zung , Self - Rating Deepression Scale (1973) ، وقد أظهرت النتائج أن الثقة بالنفس والتفاؤل كانت مرتبطة سلبيا بشكل كبير مع الاكتئاب والقلق.

• الدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية :

أجرى رواند (1990) Raowand دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين المراهقين الموهوبين ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المتدنى في فعالية الذات وإدراك الأداء ، وأثر متغير الجنس (ذكرا أنثى) في الكفاءة ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٩) طالبا وطالبة من إحدى مدارس الولايات المتحدة الأمريكية واستخدم الباحث مقياس هارتز لفاعلية الذات وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين الموهوبين ذوي التحصيل المرتفع كان لديهم فاعلية ذات أدنى أكاديميا للأداء ، وأن الذكور قد حصلوا على فاعلية ذات أعلى مقارنة بالاناث.

وقام جون وهارولد ودينيس (John , Harold & Dennis,1997) بدراسة هدفت إلى فحص تأثير عدد من المتغيرات في التحصيل في الرياضيات كان من بينها فاعلية الذات ، تكونت عينة الدراسة من ١٤٤ طالبا ، منهم ٧٨ طالبا و ٦٦ طالبا من ست مدارس في جنوب كاليفورنيا ، وتم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين فاعلية الذات ومستوى التحصيل.

وقد قام ديان (2003) Diane بدراسة هدفت إلى تقصي العلاقة بين فاعلية الذات وفقا لمتغير الجنس والعمر والانجاز الأكاديمي في كلية العلوم بإيطاليا ذات نظام عامين دراسيين ، في تخصصي علمي التشريح والفسولوجي ، وتألفت العينة من ٢١٦ طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٤ سنة ، تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية ودرجات الامتحان النصفى والنهائي كمقياس للانجاز الأكاديمي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة

ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وفقا لمتغيري الجنس والعمر، بينما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والانجاز الاكاديمي.

وتناول سوليفان واخرون (Sullivan & etal(2007) دراسة هدفت الى فحص التفاعل بين توجهات الطلاب الهدفية وفاعلية الذات لديهم ، وقد أجريت على عينة بلغت (١١٢) طالبا من طلاب معهد الخدمة الاسباني المدنى ، وقد قيست فعالية الذات من خلال إجابة الطلبة على محور من استبيان مسح أنماط التعلم التكيفي ، وبيان توجهات التحصيل الهدفية لايوت وتشترش ، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات والتوجه نحو هدف التفوق ، وارتباط سالب مع اهداف الأداء.

• الدراسات التي تناولت العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية :

وعن الكفاءة الذاتية كمنبئ بالمرونة النفسية درس (Hamill&etal (2003) العلاقة بين الكفاءة والمرونة النفسية لدى المراهقين المرنين ، وتكونت العينة من ٤٣ مراهقا ، في المدى العمرى ١٦ - ١٩ سنة ، وتم استخدام مقياس الاحداث الضاغطة ، ومقياس الكفاءة الذاتية ، واستفتاء الاستجابة للضغوط ، ومقياس استراتيجيات المواجهة ، ومقياس المرونة ، وتم التوصل إلى أن الكفاءة الذاتية منبئ بالمرونة النفسية ، حيث ميزت الكفاءة الذاتية بين الأفراد المرنين والأفراد غير المرنين ، كما أن الأشخاص المرنين أكثر قدرة على مواجهة الضغوط.

كما قام (Speight (2009) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية والانجاز الاكاديمي ، وتكونت العينة من ١٢١ مراهقا (٤٢ ذكور - ٧٩ إناث) تم اختيارهم من طلاب الصف التاسع والعاشر والحادى عشر ، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية ، ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الإنجاز الاكاديمي ، وقائمة المعاملة الوالدية ، وتم التوصل إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين المرونة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية والانجاز الاكاديمي وأساليب المعاملة الوالدية الجيدة.

واستكمالا في البحث عن العلاقة بين الكفاءة الالذاتية والمرونة أجرى كل من (Keye & Pidgoen (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على دور اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الاكاديمية في التنبؤ بالمرونة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من ١٤١ مشاركا من طلاب الجامعة (٣٩ ذكور - ١٠٢ إناث) بمتوسط عمرى ١٨ سنة ، وتم استخدام قائمة فروبيرج

لليقظة العقلية ، واختبار معتقدات النجاح الاكاديمي ، ومقياس المرونة النفسية دافيدسون Davidedson Connor ، وتم التوصل إلى أن اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الاكاديمية منبئان بالمرونة النفسية ، وهذا يعنى ان اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الاكاديمية ذات تأثير دال على المرونة النفسية.

كما قام Fields (2013) بدراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة والكفاءة الذاتية والأوضاع الاقتصادية الاجتماعية ، وتكونت العينة من ٢٤ ولداً - ٥٨ بنتاً في الصف ١٢ ، وتم استخدام مقياس الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، ومقياس المرونة النفسية الذي أعده ويقتلديونق ، ومقياس الكفاءة الذاتية ، وتم التوصل إلى أن المرونة النفسية والأوضاع الاقتصادية منبئات بالكفاءة الذاتية.

أيضاً تناول كل من Celikkaleli & Kaya (2016) دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية وكل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية الانفعالية ، وتكونت العينة من ٣٤٦ طالبا من طلاب الجامعة بتركيا (١٥٠ ذكور - ١٩٦ إناث) بمتوسط عمر ٢٠ سنة، وتم استخدام مقياس التشوهات المعرفية الشخصية ، ومقياس المرونة الثالث المعدل إعداد كل من Maddi & Khoshba تعديل Durak ، ومقياس الكفاءة الذاتية الانفعالية وبطارية الدور الجنسى ، وتم التوصل إلى وجود علاقة سالبة بين التشوهات المعرفية وكل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية الانفعالية ، ووجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية الانفعالية ، ولا توجد علاقة بين الدور الجنسى والمرونة النفسية.

وأجرى كل من Kapoor & Tomar (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية والإحساس بعضوية المدرسة والقيادة ، وتكونت العينة من ٢٠٠ طالب بالمرحلة المتوسطة (١٠٩ ذكور - ٩١ إناث) ، وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية للأطفال ومقياس المرونة النفسية للأطفال والشباب The Child and Youth Resilience Measure ، واختبار القيادة ، ومقياس الإحساس بعضوية المدرسة ، وتم التوصل إلى وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية (الاكاديمية والاجتماعية والانفعالية) والقيادة والإحساس بعضوية المدرسة.

التعقيب على الدراسات السابقة :

وبمراجعة الدراسات التي سبق عرضها يتضح اجماعها على أهمية فاعلية الذات المدركة في تحسين دافعية الفرد ، وصحته النفسية ، وتوافقه بشكل عام وزياده إنجازاه ، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين فاعلية الذات المدركة والمرونة النفسية ، وقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة حول تأثير بعض المتغيرات كسنوات العمر ، والجنس والتخصص على كل من فاعلية الذات والمرونة النفسية ، وعلاوة على ما سبق تتميز الدراسة الحالية بأنها الدراسة المحلية الوحيدة التي بحثت في موضوع الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية (في حدود علم الباحثة) ، ويمكن أن تسد هذه الدراسة شيئا من النقص في هذا الموضوع ، مما يشير إلى ضرورة اجراء المزيد من الدراسات ، وهذه احدى المبررات التي دفعت الباحثة لاجراء هذه الدراسة ، وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اثراء الادب النظرى للدراسة ، وفي تصميم منهجها البحثى ومناقشة نتائجها.

• منهجية الدراسة واجراءاتها :

منهج الدراسة: وتأسيسا على ما سبق وفي ضوء متغيرات الدراسة وفرضياته اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى والذي يعنى بوصف ما هو قائم في الواقع ومحاولة تفسيره، وهذا المنهج أفاد الدراسة من تحليل أهم النتائج المتحصل عليها من خلال توزيع أدوات البحث.

• حدود الدراسة :

- تم تطبيق الدراسة ، واستخراج نتائجها وتفسيرها ضمن الحدود الآتية :
- الحدود البشرية : تحددت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبة من طالبات الفرقة (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) شعبة رياض الأطفال ، وقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية.
 - الحدود الزمنية : تحددت الدراسة بالعام الدراسى (٢٠١٦ - ٢٠١٧)
 - الحدود المكانية : تحددت الدراسة بكلية التربية - جامعة المنوفية.
 - الحدود الموضوعية : تناولت الدراسة الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية ، وتم قياسها من خلال الأدوات انفة الذكر .

أدوات الدراسة: تم استخدام أداتين في الدراسة الحالية:

١ - مقياس الكفاءة الذاتية المدركة. إعداد (علوان ، ٢٠١٢)

٢ - مقياس المرونة النفسية. إعداد الباحثة.

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: ولتحقيق هدف البحث الحالي في التعرف على مستوى المرونة النفسية لأفراد العينة وجدت الباحثة أن مقياس (علوان ، ٢٠١٢) يتلائم وطبيعة مجتمع البحث الحالي إذ تميز بوجود فقرات من واقع حال طلاب الجامعة ، وتتوافر فيه شروط المقاييس العلمية كالصدق والثبات والقدرة على التميز ، فضلا عن أنه حديث البناء (٢٠١٢)

• صدق الفقرات:

لاستخراج الصدق الظاهري المتضمن وضوح الفقرات ومدى صلاحيتها لقياس الكفاءة الذاتية المدركة حلت إجابات الخبراء وأعدت كل فقرة صالحة وصادقة إذ اتفق على صلاحيتها (٨٠%) من الخبراء أو أكثر ، وفي ضوء هذا المحك تم حذف (٤) فقرات وبهذا أصبح المقياس مكونا من (٣٩) (ملحق ١) فقرة موزعة على المجالات الأربعة ، كما اتفق الخبراء على اعتماد الميزان الخماسي لأنه يعطى حرية أكثر للمستجيب في التعبير عن كفاءته الذاتية المدركة ولسهولته في البناء والتصحيح وتمتعه بدرجة ثبات عالية وذلك من خلال وجود عدة بدائل أمام الفقرة الواحدة وتسمح بأكبر تباين بين الأفراد. (زهران ، ١٩٨٤ : ١٤٩)

- التجربة الاستطلاعية:

لغرض معرفة وضوح الفقرات والتعليمات لقياس الكفاءة الذاتية المدركة طبق المقياس على عينة من مجتمع البحث اختيرت عشوائيا تتألف من (٥٠) طالبا وطالبة بواقع (٢٥) ذكور و(٢٥) إناث ، وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية ومراجعة استجابات الطلبة اتضح أن جميع الفقرات واضحة عند الطلبة ، وأصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة التحليل الاحصائي والبالغ (٢٠٠) طالبا وطالبة اختيروا عشوائيا من مجتمع البحث بواقع (١٠٠) ذكور و(١٠٠) إناث.

- القوة التمييزية لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة :

١- أسلوب العينتين المتطرفتين Exterenc group :

تحتاج عملية الفقرات إلى عينة يتناسب حجمها وعدد الفقرات المراد تحليلها ، اذ يشير Nunnally إلى أن نسبة أعداد أفراد العينة إلى عدد الفقرات يجب أن لا يقل عن (١-٥) وذلك لتقليل فرص المصادفة في عملية التحليل (Nunnally,1987:p.262) لذلك تم اختيار (٢٠٠) طالب وطالبة من (١٠) كليات من مجتمع البحث وبالطريقة العشوائية البسيطة ويواقع (١٠٠) من الذكور (١٠٠) من الإناث ، ولمعرفة القوة التمييزية للفقرات استعمل أسلوب المجموعتين المتطرفين ، اذ رتبت الدرجة الكلية التي حصل عليها أفراد العينة تنازليا (بعد التصحيح وإيجاد الدرجة الكلية لكل مستجيب) على المقياس من خلال اختيار أعلى (٢٧%) من الدرجات وسميت بالمجموعة العليا وأدنى (٢٧%) منها وسميت بالمجموعة الدنيا. وتم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا تبين أن جميع فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة مميزة عند مستوى دلالة (05,0) ودرجة حرية (١٠٦) وبقي المقياس يتكون من (٣٩) فقرة وجدول (١) يوضح ذلك :

جدول (١)

يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

النتيجة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٣,٦٠٢	١,٤٤٧٤٠	٢,٣٨٠٥	١,٦١٣٢٩	٣,١١٥٠	١
دالة	٢,٨٦٦	١,٤٧٦٨٥	٣,٠٧٩٦	١,٣٥١٧١	٣,٦١٩٥	٢
دالة	٦,٤٩٧	١,٤٤٩٣٧	٣,٥٩٢٩	٠,٨٤٨٥١	٤,٦١٩٥	٣
دالة	٤,٢٥٣	١,١٤٢٣٦	٤,٣٠٩٧	٠,٤٧٩١٨	٤,٨٠٥٣	٤
دالة	٤,٦٨٤	٠,٧١٥١١	١,٤٠٧١	١,٤١٦٥٠	٢,١٠٦٢	٥
دالة	٥,٧٢٦	١,٢٤٠٨٣	٢,١٥٠٤	١,٥٣٢١٠	٣,٢١٢٤	٦
دالة	٥,٨٤٨	١,٠٥٩٦٢	١,٥٦٦٤	١,٥٩٤١٨	٢,٦١٩٥	٧
دالة	٥,٠٧٢	١,٢٢٥٢٠	١,٦٣٧٢	١,٥٨٤٧٣	٢,٥٩٢٩	٨
دالة	٨,٠٣٩	١,١٩١٥٢	١,٨٦٧٣	١,٥٦٣٦٥	٣,٣٥٤٠	٩
دالة	٨,٩٢٤	١,٢٨٧٨٩	٢,٣٠٠٩	١,٣٣٥٤٢	٣,٨٥٨٤	١٠
دالة	٥,٧٣٥	١,٦٦٢٩٣	٣,١٩٤٧	١,٣٣٤٧٧	٤,٣٤٥١	١١
دالة	٦,٢٨٨	١,٧٠٨٥٣	٢,٦١٠٦	١,٤٠٨٧٨	٣,٩٢٠٤	١٢
دالة	٦,٧٠١	١,٧١٠٢٩	٢,٤٢٤٨	١,٤٩٩٢١	٣,٨٥٨٤	١٣
دالة	٣,٩٠٧	١,٣٥١٢٤	٣,٧٢٥٧	١,٠٨٦١٣	٤,٣٢٥١	١٤
دالة	٦,٤٦٤	١,٤٢٩٦٦	٣,٠٢٦٥	١,٢١٦٧٢	٣,١٦٨١	١٥
دالة	٢,٧٠٦	١,٣٣٥٢٤	٢,٩٤٦٩	١,٤٦٣٨٠	٣,٤٥١٣	١٦

دالة	٨,٦٧٦	١,٠٥٨٨٠	١,٧٤٣٤	١,٤٩٥٦٧	٣,٢٣٨٩	٠.١٧
دالة	٨,٤٦٩	١,٢٢٥٧١	١,٨٧٦١	١,٤٧٩٨٥	٣,٤٠٧١	٠.١٨
دالة	٩,٨٩٢	٠,٩٢٩٩٩	١,٣٨٩٤	١,٦٨٠٩٣	٣,١٧٧٠	٠.١٩
دالة	١٠,٥٧٦	١,٣٦٨٤٤	٢,١٤١٦	١,٣٤٨٥٥	٤,٠٥٣١	٠.٢٠
دالة	٤,٤٥٨	١,١١٥٩١	١,٧٧٨٨	١,٥٦٢٥٤	٢,٥٨٤١	٠.٢١
دالة	١٢,٦٥٩	١,٢٩٣٧٧	٢,٠٢٢١٢	١,٢٠٥٩٦	٤,٤٢٧٤	٠.٢٢
دالة	٨,١٤٥	١,٤٨٠٤٣	٢,٧٧٨٨	١,١٦٢٩٣	٤,٢٢١٢	٠.٢٣
دالة	١١,٦٧٠	١,٣٨٣٥٤	٢,٣٧١٧	١,١٤٧٧٥	٤,٣٤٥١	٠.٢٤
دالة	١١,١٩١	١,٢٨٢٥٤	٢,٥١٣٣	١,٠٦٠٨١	٤,٢٦٥٥	٠.٢٥
دالة	٧,٤٣٨	١,٣١٥٢١	٢,٨٥٨٤	١,٢٢٢٩٤	٤,١١٥٠	٠.٢٦
دالة	٩,٣٧٩	١,٠١٣٦٦	١,٦٠١٨	١,٥٥٤٢٢	٣,٢٣٨٩	٠.٢٧
دالة	٧,٢٣٦	١,٤٤٧٦٨	٢,٨٩٣٨	١,١٨٧٠٠	٤,١٦٨١	٠.٢٨
دالة	٣,٨١٩	١,٤٠٥٥٨	٢,٥٩٢٩	١,٤٨٤٧٠	٣,٣٢٧٤	٠.٢٩
دالة	٥,٥٢٨	١,٣٧٥٧٥	٣,٤٥١٣	١,٠٨٦١٣	٤,٣٦٢٨	٠.٣٠
دالة	٩,٣٠٢	٠,٩٩٨٨١	١,٨٥٨٤	١,٤٤٨٧٧	٣,٣٩٨٢	٠.٣١
دالة	٧,٣٠٦	١,٣٨٥٠٨	٢,٣٨٩٤	١,٣٢٧٤٧	٣,٧٠٨٠	٠.٣٢
دالة	٩,٨٩١	١,١٣٢٩٢	٢,٥٦٦٤	١,١١٣١٥	٤,٠٤٤٢	٠.٣٣
دالة	٩,٢١١	١,٣٦٧٥٧	٢,٧٧٨٨	٠,٩٨٤٤٧	٤,٢٣٨٩	٠.٣٤
دالة	٦,٨٩٠	١,٥١٤١٦	٢,٩٥٥٨	١,١٨٨٩٣	٤,٢٠٣٥	٠.٣٥
دالة	٥,٥٤١	١,٢٠٩٢٣	٣,٦٩٩١	٠,٨٧٧٢٧	٤,٤٧٧٩	٠.٣٦
دالة	٧,٩٤٦	١,١٨٩٨٦	١,٩٣٨١	١,٣٨١٥٤	٣,٣٠٠٩	٠.٣٧
دالة	٥,١٨٨	١,٤١٩٦٨	٢,١٤١٦	١,٥٥٢٠٩	٣,١٦٨١	٠.٣٨
دالة	٧,٨٣٥	١,٢١٢٩٥	١,٩٥٥٨	١,٣٤٧٤٩	٣,٢٩٢٠	٠.٣٩

ب- أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية:

لمعرفة القوة التمييزية لل فقرات تم استعمال أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية ، اذ تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ، اذ كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل الاحصائي (٢٠٠) استمارة نفسها التي خضعت للتحليل في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفي ، وقد استبعدت الفقرات التي حصلت على معامل ارتباط أقل من (٠,١٩) وفق معيار (Ebel) في حين تقبل الفقرات التي تحصل على معيار ارتباط (٠,١٩) وأكثر وفق هذا المعيار.(Eble,1972:p.406) وبعد معالجة البيانات إحصائيا تبين أن جميع الفقرات مميزة وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٥٢٠	٢٧	٠,٥٦١	١٤	٠,٢٢٦	١
٠,٢٧٢	٢٨	٠,٤٨٦	١٥	٠,٤١٨	٢
٠,٢٥٨	٢٩	٠,٣٨١	١٦	٠,٣٥٠	٣
٠,٤٥٥	٣٠	٠,٣٩٨	١٧	٠,٣٩٥	٤
٠,٤٢٨	٣١	٠,٢٩٥	١٨	٠,٢٠٤	٥
٠,٢٢٠	٣٢	٠,٢١٤	١٩	٠,٢٢٠	٦
٠,٢٣٥	٣٣	٠,٤٠٧	٢٠	٠,٢٤٣	٧
٠,٢٤٦	٣٤	٠,٢٧١	٢١	٠,٣٦٣	٨
٠,٢٩٠	٣٥	٠,٤٦٠	٢٢	٠,٢٨٧	٩
٠,٤١٥	٣٦	٠,٣٥٧	٢٣	٠,٢١٤	١٠
٠,٣٢٧	٣٧	٠,٣٨٢	٢٤	٠,٤٥٥	١١
٠,٢٩٧	٣٨	٠,٤٨٦	٢٥	٠,٥٢٨	١٢
٠,٣٠٥	٣٩	٠,٣٤٤	٢٦	٠,٤١٣	١٣

- الثبات Reliability :

تم استعمال طريقتين في إيجاد الثبات:

١- طريقة الفاكرونباخ Granbach Alpha :

تستند هذه الطريقة على الانحراف المعياري للمقياس والانحراف المعياري للفقرة المفردة ، ولتحقيق هذا الاجراء استعملت (١٠٠) استمارة من استمارات عينة التحليل الاحصائي اختيرت عشوائيا طبقت معادلة ألفا اذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٦) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه.

٢- طريقة التجزئة النصفية Split half method :

لإيجاد الثبات بهذه الطريقة استعملت الاستمارات ذاتها التي استعملت في استخراج الثبات بطريقة ألفا تم فرز الفقرات الفردية عن الزوجية وأصبح المقياس يتكون من نصفين ، وتم احتساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون لكل من نصفى المقياس ، اذ بلغ (٠,٧٢) وعند تصحيحه بمعادلة سبيرمان بلغ (٠,٨٣) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه.

- المقياس بصورته النهائية:

أصبح مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بصورته النهائية مؤلفاً من (٣٩) فقرة وأمام كل فقرة خمسة بدائل (تنطبق تماماً ، تنطبق كثيراً ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق قليلاً ، لا تنطبق) وتحصل البدائل على القيم (١،٢،٣،٤،٥) في الفقرات الإيجابية والعكس للفقرات السلبية وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (٣٩ - ١٩٥) ويمتوسط فرضى (١١٧) درجة.

٢- مقياس المرونة النفسية : إعداد الباحثة

ملاحظة: انظر ملحق الدراسة (مقياس المرونة النفسية)

وتم تطبيق أداة البحث (مقياس المرونة النفسية) على عينة استطلاعية عددها ١٥٠ طالبة ، وذلك بهدف التحقق من ضبط أداة البحث وتقنينها للتحقق من صلاحيتها للتطبيق، وذلك وفقاً لما يلي:

• أولاً: صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين وهما :

أ - صدق المحكمين :

عرض المقياس بصورته المبدئية على بعض أساتذة علم النفس وطلب اليهم ابداء وجهة نظرهم بصدد عبارات المقياس من حيث مدى وضوحها ومناسبتها لعينة الدراسة ، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على العبارات التي حازت نسبة الاتفاق (بلغت ٨٥% فأكثر) فضلاً عن حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر ، وقد تم تعديل العبارات في ضوء آراء المحكمين ، المقياس في صورته الأولية. (ملحق رقم ١)

ب - الصدق العاملي :

استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization.

ومحك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يوقف استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح (١) حيث يقبل العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل، بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠,٣٠). وبالتالي لا يتم النظر الي المفردات التي تكون درجة تشبعها بالعوامل المستخلصة أقل من ٠,٣٠.

تم تطبيق المقياس في صورته الأولية مكون من ٤٨ مفردة لقياس المرونة النفسية، هذا ونتيجة للتحليل العاملي تم حذف العبارات عددها (٧) وأرقامها (٢ ، ٧ ، ٨ ، ٢٠ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٨) والاحتفاظ بعدد ٤١ مفردة أخرى تمثل عبارات مقياس المرونة النفسية ومقسمة في (٣ عوامل) (الأول مكون من ١٧ مفردة ، الثاني مكون من ١٢ مفردة ، الثالث مكون من ١٢ مفردات) ، وبذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من ٤١ فقرة. (ملحق رقم ٢)

وقد تم حساب مصفوفة معاملات الارتباط وحذف المفردات التي تكون معاملات ارتباطها بكل المفردات أو معظمها أكبر من ٠,٩٠ أو أقل من ٠,٢٥ وبحساب قيمة محدد مصفوفة الارتباط وجد أن قيمته أكبر من ٠,٠٠٠٠١ وهذا يعني عدم وجود مشكلة الازدواج الخطي بين المتغيرات.

والجدول التالي يوضح نتائج التحليل العاملي لمقياس المرونة النفسية بعد تدوير المحاور.

جدول (٣) التباين الكلي المفسر للعوامل الثلاثة المستخلصة لمقياس المرونة النفسية (قبل وبعد التدوير)

مجموع مربعات بعد التدوير			مجموع مربعات قبل التدوير			العامل
نسبة التباين التراكمي أو التجمعي	نسبة التباين الذي يفسره كل عامل	الجذر الكامن لكل عامل	نسبة التباين التراكمي أو التجمعي	نسبة التباين الذي يفسره كل عامل	الجذر الكامن لكل عامل	
٣٤,٦١	٣٤,٦١	١٤,١٩	٤٥,٧٢	٤٥,٧٢	١٨,٧٥	١
٥٩,٢٤	٢٤,٦٤	١٠,١٠	٦٩,٢١	٢٣,٤٩	٩,٦٣	٢
٨٣,٣٣	٢٤,٠٨	٩,٨٧	٨٣,٣٦	١٤,١٤	٥,٨٠	٣

وجميع هذه العوامل يكون الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح

جدول (٤) مصفوفة العوامل وتشعباتها بعد تدوير المحاور (تم حذف معاملات التشعب الأقل من ٠,٣٠)

رقم البند	العوامل الثلاثة			رقم البند	العوامل الثلاثة			رقم البند
	١	٢	٣		١	٢	٣	
١			٠,٧٧	٢٥			٠,٩٣	١
٢				٢٦			٠,٩٠	٢
٣			٠,٩١	٢٧		٠,٨٦		٣
٤			٠,٩٢	٢٨		٠,٩٠		٤
٥				٢٩		٠,٨٧		٥
٦			٠,٩٣	٣٠			٠,٩١	٦
٧				٣١			٠,٩٠	٧
٨				٣٢		٠,٨٧		٨
٩			٠,٩٣	٣٣			٠,٨٩	٩

		٠,٩٠	٣٤		٠,٨٧		١٠
	٠,٩٠		٣٥		٠,٨٩		١١
		٠,٩٠	٣٦			٠,٩٢	١٢
		٠,٩١	٣٧		٠,٩٢		١٣
		٠,٩٢	٣٨		٠,٨٩		١٤
		٠,٩٣	٣٩		٠,٨٤		١٥
		٠,٩٠	٤٠		٠,٨٩		١٦
		٠,٨٣	٤١			٠,٩٠	١٧
			٤٢			٠,٩٠	١٨
			٤٣		٠,٩١		١٩
	٠,٨٣		٤٤				٢٠
		٠,٨٩	٤٥			٠,٩٢	٢١
	٠,٧٦		٤٦		٠,٨٨		٢٢
	٠,٩٠		٤٧		٠,٨٧		٢٣
			٤٨			٠,٩٢	٢٤
	١٢	١٢	١٧	عدد مفردات العامل			

وقد حذفت جميع العبارات ذات التشبعات التي تقل عن ٠,٣٠ مع أي من العوامل الأربعة التي أسفر عنها التحليل العاملي لمفردات المقياس.

وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة (٣ عوامل) من

العوامل التي يتكون منها مقياس المرونة النفسية، وهي كالاتي:

جدول (٥) يوضح البنود ذات التشبعات الدالة مع العوامل المستخلصة

العدد	أرقام البنود	العامل
١٧	١-٦-٩-١٢-١٧-١٨-٢١-٢٤-٢٥-٣٠-٣٣-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩	١
١٢	٣-٤-١٠-١٣-١٥-١٩-٢٢-٢٧-٢٨-٣١-٣٤-٤٥	٢
١٢	٥-١١-١٤-١٦-٢٣-٢٦-٢٩-٣٢-٣٥-٤٤-٤٦-٤٧	٣

يتضح من الجدول وجود ١٧ عبارة ذات تشبعات دالة عند مستوى (٠,٠١) على العامل الأول، وبمراجعة معاني ومضامين هذه العبارات يتضح أنها تدور حول المكونات الاجتماعية للمرونة النفسية لذا أطلق علي هذا العامل (العامل الاجتماعي للمرونة النفسية) ، كما يتضح من الجدول وجود ١٢ عبارة ذات تشبعات دالة عند مستوى (٠,٠١) على العامل الثاني ، وبمراجعة معاني ومضامين هذه العبارات يتضح أنها تدور حول المكونات الانفعالية للمرونة النفسية لذا أطلق علي هذا العامل (العامل الانفعالي للمرونة النفسية) ، كما يتضح

من الجدول وجود ١٢ عبارات ذات تشبعات دالة عند مستوى (٠,٠١) على العامل الثالث وبمراجعة معاني ومضامين هذه العبارات يتضح أنها تدور حول المكونات العقلية للمرونة النفسية لذا أطلق علي هذا العامل (العامل العقلي للمرونة النفسية).

- ثم تم إعادة ترتيب العبارات بحيث يتضمن البعد الأول العقلي العبارات (١ : ١٢) ، البعد الانفعالي العبارات (١٣ : ٢٤) ، البعد الاجتماعي العبارات (٢٥ : ٤١) .
- ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقتين :

أ- الأولى : طريقة ألفا كرونباخ للثبات.

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح جدول رقم (٦) ثبات الاختبار بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول رقم (٦) ثبات الاختبار بطريقة ألفا كرونباخ

البعد الاجتماعي		البعد الانفعالي		البعد العقلي	
المفردة	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	المفردة	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	المفردة	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة
١	٠,٨٩٤	١	٠,٩٥١	١	٠,٩٥١
٢	٠,٨٩٣	٢	٠,٩٥٢	٢	٠,٩٥١
٣	٠,٨٨	٣	٠,٩٥٤	٣	٠,٩٥١
٤	٠,٨٨٦	٤	٠,٩٥٢	٤	٠,٩٥٢
٥	٠,٩٠٥	٥	٠,٩٥٣	٥	٠,٩٥
٦	٠,٨٨٥	٦	٠,٩٥٣	٦	٠,٩٥١
٧	٠,٨٨٨	٧	٠,٩٥٢	٧	٠,٩٥١
٨	٠,٩٥١	٨	٠,٩٥٢	٨	٠,٩٥١
٩	٠,٩٥٢	٩	٠,٩٥٢	٩	٠,٩٥١
١٠	٠,٩٥	١٠	٠,٩٥٢	١٠	٠,٩٥
١١	٠,٩٥١	١١	٠,٩٥٣	١١	٠,٩٥٣
١٢	٠,٩٥١	١٢	٠,٩٥٢	١٢	٠,٩٥
١٣	٠,٩٥٣				
١٤	٠,٩٥٢				
١٥	٠,٩٥٤				
١٦	٠,٩٥٢				
١٧	٠,٩٥٤				
١٨	٠,٩٥٢				
	الفا للبعد ككل		الفا للبعد ككل		الفا للبعد ككل
	٠,٩٥٥		٠,٩٠٥		٠,٩٥٣

وجميع القيم تشير الي أن ثبات كل بعد ينخفض عند حذف المفردة وهذا ما يعني ثبات الأبعاد الفرعية للاختبار وأن حذف أي من المفردات يؤثر سلبا علي درجة ثبات المقياس جدول (٧) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ عند حذف البعد	البعد
٠,٩٩٨	العقلي
٠,٩٩٦	الانفعالي
٠,٩٩٦	الاجتماعي
ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠,٩٩٨	

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

• نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتناول هذا الجزء تحليل النتائج النهائية التي أسفر عنها تطبيق أدوات البحث (مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، مقياس المرونة النفسية) وتفسير هذه النتائج وذلك بهدف دراسة) مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ، ومستوى المرونة النفسية (ودراسة الفروق في متغيري البحث التي تعزي الي متغيري الفرقة الدراسية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ، وكذلك دراسة العلاقة بين متغيري البحث لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال . ثم تعرض الباحثة لمقترحات البحث وتوصياته.

وللتحليل الاحصائي لبيانات الدراسة استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية المعروفة باسم SPSS: Statistical Package for the Social Sciences v.18

• الإجابة علي سؤال الدراسة الأول :

ينص السؤال الأول "ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال؟"

وللإجابة علي السؤال الأول للدراسة تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية المدركة علي عينة الدراسة ، وحساب متوسط درجات استجابات عينة الدراسة من الطالبات المعلمات رياض الأطفال علي المقياس، وحيث أن المقياس يتضمن 37 مفردة يتطلب الإجابة عليها اختيار الطالبة أحد ثلاثة بدائل متدرجة (1- منخفضة ، 2- متوسطة ، 3 - مرتفعة) ويتضمن المقياس خمسة مجالات (المجال الانفعالي، المجال الاجتماعي ، مجال الاصرار والمثابرة، المجال المعرفي ، المجال الأكاديمي). وقامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف

المعياري لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل وذلك بحساب المتوسط الحسابي (المتوسط الحسابي = مجموع حاصل ضرب كل تكرار في الدرجة المقابلة ÷ عدد العينة) (وليد عبدالرحمن خالد الفراء ، 1430 هـ ، 78) .

وتم تفسير مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لكل مجال وللمقياس ككل بالاستعانة بمقياس ليكرت المفسر للمتوسط الحسابي الذي يبينه الجدول التالي :

جدول (٨) مقياس ليكرت لتفسير المتوسط الحسابي للدرجات

المستوى	المتوسط الحسابي	
	إلى	من
ضعيف	1.66	1
متوسط	2.33	1.67
مرتفع	3	2.34

ويوضح الجدول (٩) التالي الإحصاءات الوصفية لاستجابات عينة البحث وتصنيف مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة البحث بالنسبة لكل مجال من مجالات الكفاءة الذاتية المدركة وللمقياس ككل.

جدول (٩) وصف مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة الدراسة

الترتيب	المستوى لدى العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد المفردات	المجال
5	متوسط	0,52	2,22	9	المجال الانفعالي
4	متوسط	0,50	2,23	7	المجال الاجتماعي
3	متوسط	0,53	2,25	8	مجال الإصرار والمثابرة
1	متوسط	0,46	2,33	8	المجال المعرفي
2	متوسط	0,38	2,32	5	المجال الأكاديمي
	متوسط	0,40	2,27	37	الكفاءة الذاتية المدركة ككل

يتضح من الجدول السابق أن متوسطات درجات استجابات العينة علي مجالات الكفاءة الذاتية المدركة تقع في المدى (1,67 - 2.33) بالنسبة لمجالات الكفاءة الذاتية المدركة وكذلك بالنسبة للمقياس ككل وهو ما يشير الي أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة بمجالاتها متوسطة لدى عينة الدراسة من الطالبات المعلمات رياض الأطفال. ويتضح من الجدول أن ترتيب مجالات الكفاءة الذاتية المدركة لدى العينة من حيث المستوى (المجال المعرفي - الأكاديمي - الإصرار والمثابرة - الاجتماعي - الانفعالي).

وبذلك يمكن الإجابة علي سؤال الدراسة الأول بأن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال هو متوسط. ويمكن تفسير ذلك إلى طبيعة التنشئة

الاجتماعية في المجتمع التي تعزز لدى الأناث ثقافة التبعية والخضوع والإحساس بالضعف ، وضرورة اللجوء إلى الرجل عند مواجهة المواقف الصعبة مما خلق لديهن معتقدات وأحكاما حول ذواتهن بأنهن غير قادرات على التحدى ولا سيما في المواقف الصعبة ، والشعور بالعجز والاستسلام في حال الفشل ، ناهيك عن الابتعاد عن ثقافة المبادرة والإصرار والمثابرة ، وضرورة بذل الجهد بقدر الإمكان . فطبيعة التنشئة الاجتماعية التي تعرض لها الأناث من شأنها أن تحد من قدراتهن وطموحاتهن ودافعيتهن ، وتخلق لديهن شعورا بفقدان الثقة بالنفس في مواجهة التحديات ، مما يؤدي إلى خلق معتقدات وأحكام حول شخصياتهن تؤدي إلى مستوى منخفض أو متوسط من الكفاءة الذاتية لديهن. ولكي نخرج فتاة على مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية المدركة ذات شخصية قوية ولكن دون الخروج عن قواعد الأدب والاحترام تشدد الباحثة على ضرورة تعليم الفتاة ثقافة اتخاذ القرار وتحمل مسؤوليته وتنمية القدرة على التراجع عن الخطأ والاعتذار عنه ، وثقافة قبول الآخر ، واحترام النفس وعدم التراجع تحت أي ضغط من أي شخص فيما يخص القرارات المصيرية ، كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن ما يطرأ من تغيير من الناحية النفسية لدى الطالبات نتيجة الظروف الراهنة التي تمر بها مجتمعاتنا كزيادة القلق والمخاوف من مستقبل غير واضح المعالم، والضغط النفسي والإجهاد، انعكس سلبا على معتقدات فعالية الذات لديهن . ويمكن ارجاع ذلك أيضا إلى عدم تلقي الطالبات خدمات ارشادية وتوجيههن مما يرفع من مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهن ، أو عدم تزودهن بالمعرفة والمهارات للدراسة النجاح في مهامهن، فالطلاب يتعرضون في الجامعة إلى نظام دراسي جديد مختلف عما ألفوه في مدارسهم، مما قد يعرضهم إلى بعض خبرات الفشل التي تؤثر في مستوى كفاءتهم الذاتية المدركة، والمستوى المتوسط من الكفاءة الذاتية يشير إلى مستوى التحصيل المتوقع لدى الطالبات مما يتطلب من الجامعات أن تسعى إلى العمل على رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالباتها من خلال إعداد البرامج المساعدة على ذلك.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة فيران (٢٠١٦) ، ودراسة الزق (٢٠٠٠) ، ودراسة صقر (٢٠٠٥) ، ودراسة الخالدي (٢٠٠٧) ، ودراسة علاونة وأبو غزال (٢٠١٠) ، ودراسة يعقوب (٢٠١٢) ، ودراسة جديد (٢٠١٥) ، دراسة المحسن (٢٠٠٦). التي جاء معظم أفراد العينة فيها في المستوى المتوسط من الكفاءة الذاتية المدركة ، ويفسر ذلك أن

البيئات العربية متقاربة في برامجها وعاداتها وثقافتها ، وأن وقوع معظم أفراد عينة الدراسة الحالية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في بعد الإصرار والمثابرة والبعد الاكاديمي والبعد الاخلاقي ثم البعد الاجتماعي ، يشير إلى أن هذه الابعاد تعتمد على البناء المعرفي لدى الفرد ثم مدى اكتسابه للخبرات المباشرة وغير المباشرة ، ومدى تعرض الفرد إلى المواقف التي تتطلب القيام بهذه السلوكيات ، وكل ذلك يعتمد بشكل كبير على كفاءة الفرد الذاتية ، ثم قدرته على الأداء السوي في مهمات حياته المختلفة ، وهذا ما أشار اليه Lynch (2006) من أن درجات الطلبة ترتبط ارتفاعا أو انخفاضاً بالكفاءة الذاتية والدافعية الخارجية ، والجهد المبذول. مما سبق يمكن أن نستنتج أن الكفاءة الذاتية المدركة بحاجة إلى التطوير لدى الطلبة الجامعيين اذا رغبنا في خلق جيل منتج ، يتمتع بدرجة عالية من الشعور بالكفاءة ، والقدرة على التكيف ، وهذا يلزم الجامعات أن تعمل على رفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلابها من خلال استخدام الاستراتيجيات المعرفية وفوق المعرفية . وهذا ما أشار اليه "باندورا Bandura " (1997) من أن الإدراكات الذاتية واليات التنظيم الذاتي يعدان مهمين في فهم اليات العلاقة بين المتغيرات البيئية والسلوك الناجح تجاهها ، لأن عملية تنظيم الذات ورفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة يحتاجان إلى خبرات ومعارف وممارسات تساعد على ادراك الذات ، ثم تشكل منظومة الذات بجميع جوانبها.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة "جرين Green" (2000) ، ودراسة "بونج Bong" (1998) ، ودراسة "ليمونز Lemons" (2006) الذين أظهروا أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة الجامعيين مرتفعة ، وقد يعود هذا الاخلاف إلى الفروق الثقافية بين البيئتين أو أنه راجع إلى الفرق في العينة من حيث العدد والتخصص. كما اختلفت مع دراسة سالم (٢٠٠٨) ، الياس (٢٠١٠) ، الجبوري (٢٠١٣) ، أبو تينة والخليلة (٢٠١١) .

• الإجابة علي سؤال الدراسة الثاني:

ينص السؤال الثاني "ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال؟

وللإجابة علي السؤال الثاني للدراسة تم تطبيق مقياس المرونة النفسية علي عينة الدراسة ، وحساب متوسط درجات استجابات عينة الدراسة من الطالبات المعلمات رياض

الأطفال على المقياس، وحيث إن المقياس يتضمن 41 مفردة تمثل عبارات مقياس المرونة النفسية وموزعة علي ثلاثة عوامل (العقلي، الانفعالي، الاجتماعي) ويتطلب الإستجابة لكل مفردة اختيار الطالبة أحد ثلاثة بدائل متدرجة (1- منخفضة ، 2- متوسطة ، 3 - مرتفعة). وقامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل وذلك بحساب المتوسط الحسابي (المتوسط الحسابي = مجموع حاصل ضرب كل تكرار في الدرجة المقابلة ÷ عدد العينة) (وليد عبدالرحمن خالد الفرا ، 1430 هـ ، 78). وتم تفسير مستوى المرونة النفسية لكل بعد بالاستعانة بمقياس ليكرت المفسر للمتوسط

الحسابي الذي يبينه الجدول التالي :

جدول (١٠) مقياس ليكرت لتفسير المتوسط الحسابي لدرجات المرونة النفسية

مستوى المرونة النفسية	المتوسط الحسابي	
	إلى	من
ضعيف	1.66	1
متوسط	2.33	1.67
مرتفع	3	2.34

ويوضح الجدول (١١) التالي الإحصاءات الوصفية لاستجابات عينة الدراسة وصف مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث بالنسبة لكل بعد من الأبعاد الثلاثة وكذلك بالنسبة للمرونة النفسية ككل.

جدول (١١) مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة

الترتيب	المستوى لدى العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد المفردات	البعد
1	مرتفع	0,23	2,51	12	العقلي
2	مرتفع	0,25	2,45	12	الانفعالي
3	مرتفع	0,21	2,44	17	الاجتماعي
	مرتفع	0,13	2,46	41	المرونة النفسية ككل

ينتضح من الجدول السابق أن متوسطات درجات استجابات العينة علي أبعاد المرونة النفسية تقع في المدى (34,2 - 3) بالنسبة لأبعاد المرونة النفسية وكذلك بالنسبة للمرونة النفسية ككل وهو ما يشير الي أن مستوى المرونة النفسية لدى العينة مرتفع لدى عينة البحث من الطالبات المعلمات رياض الأطفال. وينتضح من الجدول أن ترتيب أبعاد المرونة النفسية لدى العينة من حيث المستوى (العقلي - الانفعالي - الاجتماعي).

وبذلك يمكن الإجابة علي سؤال الدراسة الثاني بأن مستوى المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال هو مستوى مرتفع. وهذا مؤشر جيد يدعونا للتفاؤل كونه يساعد على التنبؤ بسلامة الجانب النفسى والاجتماعى في حياة أفراد شريحة مهمة من شرائح مجتمعنا وهم طلبة الجامعة الذين تقع على عاتقهم مسؤولية حياة المجتمع في المستقبل القريب ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة مستندة إلى تعريف "نيومان" Newman للمرونة النفسية بأنها " القدرة على التكيف مع الاحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة " وهى " عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا في مواجهة المحن ، والصدمات ومصادر الضغط النفسى " (Newman,2000:p.62) حيث تفسر هذه النتيجة إلى تمتع أفراد العينة من عوامل الوقاية التي تمكنهم من مواجهة الاثار المترتبة على عوامل الضغط والخطر، فالمرونة تشمل التعرض لعوامل الضغط ووجود عوامل وقاية ، وهذه العوامل تكون بمثابة عامل محفز عن طريق تعديل الاستجابة للمخاطر والضغط لتقليل احتمالية النتائج السلبية ، وهذا ما يؤكد نموذج "بينار" (Pienar,2007:p.246) . وقد أشار "جروتبيرج Grotberg" إلى أن المرونة لا تعنى حياة الفرد بدون ضغوط أو ظروف غير ملائمة ، لكنها تعنى كيفية التعامل بفاعلية مع ضغوط الحياة التي لا مفر منها.(Grotberg,2003: p.1) حيث أن تكرار الظروف الضاغطة التي يعيشها الطلبة كالظروف الاسرية والاقتصادية والاجتماعية تساعد على القدرة على التكيف مع تلك الظروف ، وبالتالي رفع مستوى المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في الحياة واجتياز الصعاب التي تواجههم ، كما ان الطلبة يتميزون بقدرتهم على التفاعل مع الأنشطة الطلابية كالانشطة الفنية والترفيهية وامتلاكهم قدر كافي من المعلومات المتعلقة بدراساتهم والمعارف والخبرات العامة . كما أنهم كما يرى (شقورة ، ٢٠١٢ : ٢٤) أكثر قدرة على مسايرة أفراد المجتمع من خلال تقبلهم لهم واحترامهم وإقامة علاقات اجتماعية سليمة إيجابية معهم .

كما أن ارتفاع مستوى المرونة الذى أظهرته نتائج الدراسة الحالية لدى أفراد عينة الدراسة وتشير إلى أن الطلبة يتصفون بصفات الأفراد المرزبين التي أشارت اليها "كوبازا" (Kobasa,1979,p.1-11) ، "روتر" (Rutter,1985,p.598) ، "لوينس" (Lyons,1991,p.93) ، "كونور وآخرون" (Connor & Davidson ,2003:p.76)

بأن الطلبة المرنين اتصفوا بالقدرة على رؤية التغيير كتحد وبكفاح تجاه الأهداف الشخصية والجماعية ويؤمنون أن للضغوط تأثيراً قوياً وهم أكثر قدرة على التكيف للتغيير ، ويتسمون بالصبر والتفاؤل والايمان. وتعتقد الباحثة أن الضغوط النفسية الهائلة التي تتعرض لها الفتاة داخل المجتمع قد منحتهم قدرة عالية من المرونة النفسية تؤهلهم بالاستمرار في الحياة ، وهذا يدل أن الطالبات يملن إلى الإيجابية وغير سلبيين في تعاملهم مع الآخرين في المواقف والخبرات. وهذا يتفق مع ما ذهب اليه "سيلى" في نظريته (نظرية هانس سيلى) والذي أكد أن الشخص الذى يتمتع بالمرونة النفسية يمتلك قدرات مواجهة ضغوط الحياة النفسية و الاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية ، ويمتلك قدرة على التوافق الايجابى النفسى والاجتماعى مع ذاته ومع البيئة الاجتماعية والبيئة الطبيعية. (Selye, 1965, p.27). وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة "وينر Werner" (1982) ، ودراسة الناصر وساندمان (Anaser & Sandman, 2000) ، ودراسة صحبه (٢٠١٦) ودراسة ال غزال (٢٠٠٨) ، ودراسة الخطيب (٢٠٠٧) ، ودراسة الزهيرى (٢٠١٢) في أن الطلبة يتسمون بمرونة نفسية عالية ، كما اختلفت مع دراسة "كامبل Campbell" (2009) ، شقورة (٢٠١٢).

• الإجابة علي السؤال الثالث للدراسة:

ينص السؤال الثالث للدراسة علي : "هل توجد فروق دالة إحصائية في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال تعزي الي متغيري (المستوى الاقتصادي للأسرة - الفرقة الدراسية)؟"

وللإجابة علي هذا السؤال تم اختبار صحة الفرضين التاليين:

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة (وفق المستوى الاقتصادي للأسرة : منخفض - متوسط - مرتفع) علي مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة (وفق الفرقة الدراسية : الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) علي مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.

• اختبار صحة الفرض الفرعي الأول:

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة (وفق المستوى الاقتصادي للأسرة : منخفض - متوسط - مرتفع) علي مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.

لاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات

استجابات مجموعات الدراسة وفق متغير المستوى الاقتصادي للأسرة (منخفض - متوسط -

مرتفع) علي مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ويوضح ذلك الجدول (١٢) التالي :

جدول (١٢) الإحصاءات الوصفية لمجموعات الدراسة

علي متغير الكفاءة الذاتية المدركة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الاقتصادي للأسرة	مجالات الكفاءة الذاتية المدركة
0,69	1,75	26	منخفض	الانفعالي
0,49	2,27	77	متوسط	
0,25	2,41	47	مرتفع	
0,52	2,22	150	إجمالي	
0,55	1,75	26	منخفض	الاجتماعي
0,48	2,22	77	متوسط	
0,29	2,50	47	مرتفع	
0,50	2,23	150	إجمالي	
0,67	1,88	26	منخفض	الاصرار والمثابرة
0,51	2,26	77	متوسط	
0,35	2,45	47	مرتفع	
0,53	2,25	150	إجمالي	
0,64	2,11	26	منخفض	المعرفي
0,44	2,27	77	متوسط	
0,23	2,55	47	مرتفع	
0,46	2,33	150	إجمالي	
0,45	2,21	26	منخفض	الاكاديمي
0,41	2,25	77	متوسط	
0,20	2,50	47	مرتفع	
0,38	2,32	150	إجمالي	
0,49	1,94	26	منخفض	الكفاءة الذاتية المدركة ككل
0,40	2,25	77	متوسط	
0,15	2,48	47	مرتفع	
0,40	2,27	150	إجمالي	

ويتضح من الجدول السابق أن متوسط درجات استجابات العينة يرتفع بارتفاع المستوى الاقتصادي للأسرة ولأسرة ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة البحث من الطالبات المعلمات رياض أطفال. وحيث يتضمن متغير المستوى الاقتصادي ثلاثة مستويات (منخفض - متوسط - مرتفع) فللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه ويوضح ذلك جدول (١٣) التالي:

جدول (١٣) تحليل التباين أحادي الاتجاه

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
دالة عند مستوى 0,01	16,79	3,77	2	7,54	بين المجموعات	انفعالي
		0,23	147	33,00	داخل المجموعات	
			149	40,54	المجموع	
دالة عند مستوى 0,01	24,10	4,66	2	9,31	بين المجموعات	اجتماعي
		0,19	147	28,41	داخل المجموعات	
			149	37,72	المجموع	
دالة عند مستوى 0,01	11,01	2,74	2	5,48	بين المجموعات	إصرار ومثابرة
		0,25	147	36,55	داخل المجموعات	
			149	42,03	المجموع	
دالة عند مستوى 0,01	10,22	1,91	2	3,82	بين المجموعات	معرفي
		0,19	147	27,48	داخل المجموعات	
			149	31,30	المجموع	
دالة عند مستوى 0,01	8,46	1,14	2	2,27	بين المجموعات	اكاديمي
		0,13	147	19,72	داخل المجموعات	
			149	21,99	المجموع	
دالة عند مستوى 0,01	19,15	2,48	2	4,96	بين المجموعات	الكفاءة الذاتية المدركة
		0,13	147	19,05	داخل المجموعات	
			149	24,01	المجموع	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) دالة إحصائية عند مستوى 01,0 مما يعني وجود فروق بين مجموعات البحث في الكفاءة الذاتية المدركة وللتعرف علي مصدر الفروق واتجاهها تم استخدام اختبار التحليل التالي الفروق الأقل معنوية (LSD) ويوضح ذلك الجدول (١٤) التالي:

جدول (١٤) نتائج التحليل التالي (LSD) للنتائج ذات الدلالة الإحصائية

المجال	الفروق بين المجموعات	فرق المتوسطات	الدلالة الاحصائية	اتجاه الفرق
انفعالي	متوسط - منخفض	0,514	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
	مرتفع - منخفض	0,657	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
اجتماعي	متوسط - منخفض	0,47	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
	مرتفع - منخفض	0,746	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
إصرار ومثابرة	متوسط - منخفض	0,383	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
	مرتفع - منخفض	0,571	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
معرفي	مرتفع - متوسط	0,188	0,05	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
	مرتفع - منخفض	0,44	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
أكاديمي	مرتفع - متوسط	0,278	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
	مرتفع - منخفض	0,294	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
الكفاءة الذاتية ككل	مرتفع - متوسط	0,253	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
	مرتفع - منخفض	0,315	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
	مرتفع - منخفض	0,542	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع
	مرتفع - متوسط	0,227	0,01	لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع علي حساب المستوى المتوسط والمنخفض، وكذلك لصالح المستوى المتوسط علي حساب المستوى المنخفض مما يعني أن المستوى الاقتصادي للأسرة يؤثر في الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات رياض أطفال ، وأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تعزي الي متغير المستوى الاقتصادي وأن تلك الفروق لصالح المستوى المرتفع. وقد يرجع ذلك إلى أن توفر مستوى اجتماعي واقتصادي مرتفع لأسرة الطلبة يزيد من فرصتهم في التعرض لخبرات جديدة ، وبالتالي فإن ثقتهم بأنفسهم تزداد بحث يزداد لديهم الاعتقاد بالقدرة على النجاح في العديد من المهمات التي يكلفون بها.(اليوسف، ٢٠١٣ : ٣٥٣) فالمجال الذي ينشأ فيه الفرد يؤثر في نموه تأثيرا كبيرا فاذا ساعد هذا المجال على اشباع الحاجات الأساسية للفرد بيولوجية كانت أم نفسية أثر ذلك إيجابيا في أساليب توافقه ، أما اذا تعددت مواقف الحرمان وزادت ، فان التوتر يبقى ملازما للفرد وسوف تعاني الشخصية من الاضطراب.(دمهوري ، ١٩٩٥ : ١٠٣) والفرد إذا عاش داخل اسرة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع هذا يجعله راضيا عن حياته الأسرية ، محققا

لحاجاته وطموحاته ، واثقا في نفسه ومقدرا لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة ،
وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلا لحاضره ، وذا كفاءة ذاتية عالية.(العمروسى ،
٢٠١٢ : ٥١) وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة اليوسف (٢٠١٣) ، ودراسة
"جودبالدى ونيرى" (Godbaldy & Nery 1984)، ودراسة "ريتشمان وآخرون
" Richman & etal " (1995) ، ودراسة " جونز وجولى Johnes & Jolly " (2003)
حيث أشاروا إلى أثر المناخ الاسرى والمستوى الاقتصادى والاجتماعى على
كفاءة الفرد الذاتية.

• اختبار صحة الفرض الفرعي الثاني:

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة (وفق
الفرقة الدراسية : الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) علي مقياس الكفاءة الذاتية
المدركة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.

لاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
لدرجات استجابات مجموعات الدراسة وفق متغير الفرقة الدراسية علي مقياس الكفاءة
الذاتية المدركة ويوضح ذلك الجدول (١٥) التالي :

جدول (١٥) الإحصاءات الوصفية لمجموعات الدراسة
علي متغير الكفاءة الذاتية المدركة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفرقة	مجالات الكفاءة الذاتية المدركة
0.66	1.55	23	اولي	الانفعالي
0.57	2.31	40	ثانية	
0.26	2.38	57	ثالثة	
0.26	2.32	30	رابعة	
0.52	2.22	150	إجمالي	الاجتماعي
0.68	1.72	23	اولي	
0.42	2.19	40	ثانية	
0.40	2.34	57	ثالثة	
0.35	2.46	30	رابعة	الإصرار والمثابرة
0.50	2.23	150	إجمالي	
0.51	1.51	23	أولى	
0.54	2.35	40	ثانية	
0.32	2.38	57	ثالثة	

0.38	2.45	30	رابعة	المعرفي
0.53	2.25	150	إجمالي	
0.65	1.87	23	أولي	
0.44	2.33	40	ثانية	
0.29	2.45	57	ثالثة	الأكاديمي
0.35	2.45	30	رابعة	
0.46	2.33	150	إجمالي	
0.51	1.97	23	أولي	
0.35	2.32	40	ثانية	الكفاءة الذاتية المدركة ككل
0.27	2.43	57	ثالثة	
0.36	2.39	30	رابعة	
0.38	2.32	150	إجمالي	
0.51	1.73	23	أولي	
0.34	2.30	40	ثانية	
0.22	2.39	57	ثالثة	
0.29	2.41	30	رابعة	
0.40	2.27	150	إجمالي	

ويتضح من الجدول السابق أن متوسط درجات استجابات العينة يرتفع بالتقدم في الفرقة الدراسية بمعنى أنه كلما ازداد العمر (الفرقة الدراسية) ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة البحث من الطالبات المعلمات رياض أطفال.

وحيث يتضمن متغير الفرقة الدراسية أربعة مستويات (أولي - ثانية - ثالثة - رابعة) فللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه ويوضح ذلك جدول (١٦) التالي:

جدول (١٦) تحليل التباين أحادي الاتجاه

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
دالة عند مستوى 0,01	21.34	4.12	3	12.36	بين المجموعات	انفعالي
		0.19	146	28.18	داخل المجموعات	
دالة عند مستوى 0,01	13.72	2.77	149	40.54	المجموع	اجتماعي
			3	8.30	بين المجموعات	
دالة عند مستوى 0,01	27.12	5.01	146	29.42	داخل المجموعات	اصرار ومثابرة
			149	37.72	المجموع	
دالة عند مستوى 0,01	27.12	5.01	3	15.04	بين المجموعات	اصرار ومثابرة
			146	26.99	داخل المجموعات	
			149	42.03	المجموع	
دالة عند مستوى 0,01	11.70	2.02	3	6.06	بين المجموعات	معرفي
			146	25.23	داخل المجموعات	
			149	31.30	المجموع	
دالة عند مستوى 0,01	9.47	1.19	3	3.58	بين المجموعات	اكاديمي
			146	18.41	داخل المجموعات	
			149	21.99	المجموع	
دالة عند مستوى 0,01	25.98	2.79	3	8.36	بين المجموعات	الكفاءة الذاتية المدركة ككل
			146	15.65	داخل المجموعات	
			149	24.01	المجموع	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 مما يعني وجود فروق بين مجموعات الدراسة في الكفاءة الذاتية المدركة وللتعرف علي مصدر الفروق واتجاهها تم استخدام اختبار التحليل التالي الفروق الأقل معنوية (LSD) ويوضح ذلك الجدول (١٧) التالي:

جدول (١٧) نتائج التحليل التالي (LSD) للنتائج ذات الدلالة الإحصائية				
المجال	الفروق بين المجموعات	فرق المتوسطات	الدلالة الإحصائية	اتجاه الفرق
انفعالي	الثانية – الأولى	0,763	0,01	لصالح الفرق الدراسية
	الثالثة – الأولى	0,825	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
اجتماعي	الرابعة – الأولى	0,772	0,01	لصالح الفرق الدراسية
	الثانية – الأولى	0,465	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
	الثالثة – الأولى	0,620	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
	الرابعة – الأولى	0,737	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
اصرار ومثابرة	الرابعة – الثانية	0,271	0,05	لصالح الفرق الدراسية
	الثانية – الأولى	0,836	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
	الثالثة – الأولى	0,868	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
معرفي	الرابعة – الأولى	0,934	0,01	لصالح الفرق الدراسية
	الثانية – الأولى	0,465	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
	الثالثة – الأولى	0,576	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
	الرابعة – الأولى	0,58	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
أكاديمي	الثانية – الأولى	0,341	0,01	لصالح الفرق الدراسية
	الثالثة – الأولى	0,454	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
	الرابعة – الأولى	0,419	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
الكفاءة الذاتية ككل	الثانية – الأولى	0,574	0,01	لصالح الفرق الدراسية
	الثالثة – الأولى	0,669	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
	الرابعة – الأولى	0,688	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى
	الرابعة – الأولى	0,688	0,01	الاعلي علي حساب الفرقة الاولى

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق لصالح الفرق الدراسية الاعلي علي حساب الفرقة الدراسية الأولى مما يعني أن الفرقة الدراسية تؤثر في الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات المعلمات رياض أطفال ، وأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تعزي الي متغير الفرقة الدراسية وأن تلك الفروق لصالح الفرق الدراسية الأعلى.

لقد توصلت الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة تكون في أدنى مستوياتها في بداية السنة الأولى من الدراسة الجامعية ، ثم تبدأ بالارتفاع لتكون في أعلى مستوياتها في السنة الرابعة ، وتشير هذه النتيجة إلى أن فاعلية الذات المدركة تنمو متأثرة بالخبرات الاكاديمية والتربوية والاجتماعية التي يتلقاها الطالبات في الجامعة وأنهم بمرور السنوات الدراسية قد أصبحوا أكثر تكيفا مع متطلباتها وأكثر إيجابية في نظرتهم لقدرتهم وامكانياتهن ، كما يعطى مؤشر إيجابيا عن دور الجامعة في تطوير نظرة الطالبات إلى كفاءتهن الذاتية ، الا أنه يلقي مزيدا من المسؤولية على عاتق الكادر التعليمي في الجامعة لرفع مستوى هذه

الخاصية الدافعية لدى الطالبات لتكون معينا لهم في أداء ما يؤهلون للقيام به لاحقا. تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الزق (٢٠٠٠) ، ودراسة المساعيد (٢٠١١) ، ودراسة جديد (٢٠١٥) ، ودراسة كرماش (٢٠١٦) ، ودراسة أبو عليا و الوهر (٢٠٠١) ، ودراسة شل Shell (1995) ، ودراسة بارجاس وفاليانت Pajares & Valiant (1999) (في أن الكفاءة الذاتية المدركة تتطور عموما مع تطور المستوى الدراسي. ولعل سبب تدنى شعور الطالبات بكفائتهن الذاتية راجع إلى بعض خبرات الفشل التي يمرون بها في السنوات الدراسية الأولى أو إلى ضعف استراتيجيات التعلم لدى هؤلاء الطالبات في بداية حياتهن الجامعية ، أما في السنوات الدراسية العليا فيصبح لديهم قدر أكبر من الوعي بالاستراتيجيات فوق المعرفية ، مقارنة بالطالبات في السنوات والمستويات الدراسية الأدنى ، فالكفاءة الذاتية المدركة تتطور عموما مع تطور المستوى الدراسي ومع توالى الخبرات ، واكتساب الطالبات لاستراتيجيات المذاكرة والدراسة الجامعية. وكما أشارت دراسة أبو عليا والوهر (٢٠٠١) بتطور إحساس الطالب بالكفاءة الذاتية يأخذ بتطوير توقعات أكثر واقعية حول أدائه الأكاديمي. فالادب النظرى في سياق الكفاءة الذاتية المدركة يؤكد أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة تتأثر بخبرات الفرد أكثر من غيرها من المفاهيم . Schunk& Pajares(2002) وعموما فان ادراك الأناث لكفائتهن الذاتية تزداد في السنة الدراسية الثالثة والرابعة .(أبو عليا و الوهر، ٢٠٠١).وهذا يبرر حاجة الطالبات إلى لقاءات ومحاضرات تزيد معرفتهن بطبيعة الحياة ، والمناهج ، وطرق التدريس والتقويم ، والمهارات والاستراتيجيات الدراسية في المرحلة الجامعية.واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كيرك وكواى (1994) Kirk & Kuway ، ودراسة تلز Tellez (1997) ، ودراسة هيلات وآخرون (٢٠١٠) ، دراسة حسيب (٢٠٠١) ، ودراسة النصاصرة (٢٠٠٩) ، ودراسة اليوسف (٢٠١٣) حيث لخصوا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية المدركة بين الطلاب الأكبر سنا والاصغر سنا.

• الإجابة علي السؤال الرابع للدراسة:

ينص السؤال الرابع للدراسة علي : "هل توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال تعزي إلى متغيري (المستوى الاقتصادي للأسرة - الفرقة الدراسية)؟"

وللإجابة علي هذا السؤال تم اختبار صحة الفرضين التاليين:

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة (وفق المستوى الاقتصادي للأسرة : منخفض - متوسط - مرتفع) علي مقياس المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة (وفق الفرقة الدراسية : الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) علي مقياس المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.

• اختبار صحة الفرض الفرعي الأول:

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة (وفق المستوى الاقتصادي للأسرة : منخفض - متوسط - مرتفع) علي مقياس المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.

لاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات

استجابات مجموعات الدراسة وفق متغير المستوى الاقتصادي للأسرة (منخفض - متوسط -

مرتفع) علي مقياس المرونة النفسية ويوضح ذلك الجدول (١٨) التالي :

جدول (١٨) الإحصاءات الوصفية لمجموعات الدراسة علي متغير المرونة النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الاقتصادي للأسرة	أبعاد المرونة النفسية
0.20	2.54	26	منخفض	العقلي
0.24	2.49	77	متوسط	
0.22	2.51	47	مرتفع	الانفعالي
0.23	2.51	150	إجمالي	
0.23	2.47	26	منخفض	
0.26	2.42	77	متوسط	
0.25	2.50	47	مرتفع	الاجتماعي
0.25	2.45	150	إجمالي	
0.25	2.45	26	منخفض	
0.22	2.42	77	متوسط	
0.17	2.47	47	مرتفع	المرونة النفسية ككل
0.21	2.44	150	إجمالي	
0.14	2.48	26	منخفض	
0.13	2.44	77	متوسط	
0.12	2.49	47	مرتفع	
0.13	2.46	150	إجمالي	

ويتضح من الجدول السابق أن متوسطات درجات استجابات العينة متقاربة وأن الفروق بينها غير كبيرة. وحيث يتضمن متغير المستوى الاقتصادي ثلاث مستويات (منخفض - متوسط - مرتفع) فللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه ويوضح ذلك جدول (١٩) التالي:

جدول (١٩) تحليل التباين أحادي الاتجاه

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
عقلي	بين المجموعات	0.04	2	0.02	0.35	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	7.63	147	0.05		
	المجموع	7.67	149			
انفعالي	بين المجموعات	0.20	2	0.10	1.60	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	9.28	147	0.06		
	المجموع	9.48	149			
اجتماعي	بين المجموعات	0.06	2	0.03	0.67	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	6.44	147	0.04		
	المجموع	6.50	149			
المرونة النفسية ككل	بين المجموعات	0.07	2	0.04	2.25	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	2.41	147	0.02		
	المجموع	2.48	149			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) غير دالة إحصائياً عند مستوى 0,05 مما يعني عدم وجود فروق بين مجموعات البحث في المرونة النفسية ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزي الي متغير المستوى الاقتصادي.

فلم تظهر فروقات مع اختلاف مستوياتهن الاقتصادية والاجتماعية ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المستوى الاقتصادي والاجتماعي بوجه عام لا يؤثر على مستوى المرونة النفسية لأن القدرة على مواجهة التحديات والصعاب ترتبط بالخبرات الصادمة التي يمر بها الانسان بغض النظر عن دخل الاسرة أو مستواها الاجتماعي ، حيث أن استخدام المرونة في المواقف الحياتية تحتاج إلى قدرات عقلية في التعامل مع الازمات وليس إلى مستوى اقتصادي واجتماعي معين ، وهذا مايشير إلى أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي ليس له تأثير واضح في مستوى المرونة النفسية ، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة فحجان (٢٠١٠) ، ودراسة شقورة (٢٠١٢) ، ودراسة ماكميلان وآخرون Mcmillan & etal (1992) ، ودراسة بوني Bonnie (1997) ، ودراسة كاثلين وجيم Kathleen & Jim (1997) ، واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الخطيب (٢٠١٠) ودراسة المحتسب

وآخرون (٢٠١٧) التي أسفرت عن وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي لصالح المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع.

• اختبار صحة الفرض الفرعي الثاني:

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة (وفق الفرقة الدراسية : الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) علي مقياس المرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.

لاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات مجموعات الدراسة وفق متغير الفرقة الدراسية علي مقياس المرونة النفسية ويوضح ذلك الجدول (٢٠) التالي :

جدول (٢٠) الإحصاءات الوصفية لمجموعات الدراسة علي متغير المرونة النفسية

أبعاد المرونة النفسية	الفرقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العقلي	أولى	23	2.50	0.25
	ثانية	40	2.55	0.20
	ثالثة	57	2.52	0.23
	رابعة	30	2.41	0.22
	إجمالي	150	2.51	0.23
انفعالي	أولى	23	2.49	0.19
	ثانية	40	2.39	0.21
	ثالثة	57	2.44	0.30
	رابعة	30	2.55	0.20
	إجمالي	150	2.45	0.25
اجتماعي	أولى	23	2.47	0.25
	ثانية	40	2.48	0.16
	ثالثة	57	2.41	0.23
	رابعة	30	2.44	0.20
	إجمالي	150	2.44	0.21
	أولى	23	2.48	0.15
	ثانية	40	2.47	0.10
	ثالثة	57	2.45	0.14
	رابعة	30	2.46	0.13
	إجمالي	150	2.46	0.13

ويتضح من الجدول السابق أن متوسطات درجات استجابات العينة متقاربة، وحيث يتضمن متغير الفرقة الدراسية أربعة مستويات (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة) فللتحقق من

الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه ويوضح ذلك جدول (٢١) التالي:

جدول (٢١) تحليل التباين أحادي الاتجاه

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
العقلي	بين المجموعات	0.364	3	0.121	2.423	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	7.306	146	0.05		
	المجموع	7.67	149			
الانفعالي	بين المجموعات	0.5	3	0.167	2.708	دالة عند مستوى 0,05
	داخل المجموعات	8.98	146	0.062		
	المجموع	9.48	149			
الاجتماعي	بين المجموعات	0.132	3	0.044	1.01	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	6.364	146	0.044		
	المجموع	6.496	149			
المرونة النفسية ككل	بين المجموعات	0.023	3	0.008	0.451	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	2.458	146	0.017		
	المجموع	2.481	149			

ينضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) غير دالة إحصائياً عند مستوى 0,05 علي ابعاد المرونة النفسية العقلي والاجتماعي والمرونة النفسية ككل بينما كانت الفروق دالة عند مستوى 0,05 بالنسبة للبعد الانفعالي. مما يعني عدم وجود فروق بين مجموعات البحث في المرونة النفسية ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية تعزي إلى متغير الفرقة الدراسية.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الفرق الدراسية الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة في مستوى المرونة النفسية لديهن ، وهذا يعني توافر عوامل الوقاية لديهن بشكل عام والتي ساهمت في تحقيق النتائج الإيجابية ، وهذا ما جعل الطالبات في الصفوف الدراسية الأربعة يتمتعون بالمرونة النفسية، أي أن لديهن القدرة

على الاستفادة من عوامل الوقاية ضمن بيئتهن الداخلية والخارجية للتكيف والتعلم من أحداث وظروف الحياة التي تحقق نتائج إيجابية ، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرحلة الجامعية هي مرحلة تقارب بشئ من خصائص المرحلة العمرية والتي تمثل نهاية المراهقة وبداية مرحلة الشباب ، كما تعزو الباحثة عدم وجود فروق في المرونة النفسية إلى أن البيئة والجو العام الذي تعيشه الطالبات في المرحلة الجامعية حيث أنهن في هذه المرحلة يواجهن تحديات ومشكلات تكاد تكون متشابهة وفقا للمرحلة العمرية والدراسية (الأكاديمية) التي يمرون بها ، وهذا الامر يقلل الفروق بينهن في المرونة النفسية التي تكاد تكون متشابهة ، لذلك يتميز الطالبات في الفرق الدراسية الأربع بالمرونة العالية ، وذلك كما أظهرت نتائج السؤال الثاني ، فهؤلاء الطالبات يتسمون بحسب المرحلة العمرية بالمرونة الانفعالية والصلابة النفسية والقوة العقلية التي تجعلهم واثقين في أنفسهم في مواجهة صعوبات الحياة مهما بدت صعبة ، ويضيف (الطحان ، ١٩٩٢ : ١٧٦) ان من عوامل التكيف السوى ، هو أن يكون الفرد على درجة من المرونة النفسية وهى قدرة الفرد على التصرف في المواقف الجديدة ، في حين أن التصلب والجمود على أنواع محددة من السلوك تجعل الفرد غير قادر على التكيف في المواقف المستجدة ، فيجب أن يكون على درجة من المرونة في السلوك تساعده على فهم الواقع الجديد ومحاولة التكيف معه ، وتحقيق أهدافه وطموحاته واشباع حاجاته وفق شروط البيئة التي يعيش فيها ، لأن عملية التكيف السوى هي إقامة علاقات ناجحة مع البيئة. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الزهيري (٢٠١٢) ، واختلفت مع دراسة صاحبه (٢٠١٦) ، ودراسة كجلستادلي Kjelstadli (2006) حيث أسفرت إلى وجود فروق في مستوى المرونة النفسية لصالح الفرقة الأولى.

• الإجابة علي سؤال الدراسة الخامس :

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية ؟ .

وللإجابة علي هذا السؤال تم حساب معامل الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد العينة علي متغيري الدراسة (المرونة النفسية ، الكفاءة الذاتية المدركة) ويوضح ذلك الجدول (٢٢) التالي:

البعد	انفعالي	اجتماعي	اصرار ومثابرة	معرفي	اكاديمي	الكفاءة الذاتية المدركة ككل
العقلي	**0,62	*0,38	**0,51	**0,64	**0,64	**0,61
الانفعالي	**0,79	**0,54	**0,63	*0,41	**0,43	**0,63
الاجتماعي	**0,65	**0,83	**0,59	**0,71	*0,40	**0,67
المرونة النفسية ككل	**0,64	**0,72	**0,58	**0,65	**0,51	**0,64

** دالة عند 0,01 * دالة عند 0,05

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) بين درجات أفراد العينة من الطالبات المعلمات رياض الأطفال علي مقياس المرونة النفسية بأبعاده ودرجاتهن علي مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بمجالاتها، أي أن هناك علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية المدركة من جهة ومستوى المرونة النفسية في الجهة الأخرى بمعنى أن الطالبات ذوات الكفاءة الذاتية المدركة المرتفعة لديهن مستوى مرونة نفسية مرتفع ، وأن الطالبات من ذوات الكفاءة الذاتية المدركة المنخفض لديهن مستوى مرونة نفسية منخفض، وبحساب الأهمية التربوية وهو مقياس معامل التحديد r^2 الذي يبين الأهمية التربوية للعلاقة الموجودة بين متغيري البحث يتضح أن $r^2 = 41\%$ وهي قيمة مرتفعة مهمة تربويًا تدل علي أن 41% من التباين في درجات العينة في مستوى المرونة النفسية يمكن تفسيره بسبب اختلاف مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهن.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات المدركة والمرونة النفسية ، وقد يعود وجود هذه العلاقة إلى أن امتلاك الفرد لمدرجات فاعلية الذات ولو بدرجة متوسطة يعزز دافع الفرد ويزيد ثقته بنفسه ويزيد من اندفاعه لتجاوز الصعاب وإنهاء المهمات بنجاح ، وهذا الامر تؤكد أدبيات فاعلية الذات التي تبين أن الأفراد الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية المدركة يجدون في أنفسهم القدرة على السيطرة على انفعالاتهم ويقيمون أحداث الحياة الضاغطة أو المهددة بصورة إيجابية وينظرون لها كعوامل تحدى أكثر منها عوامل احباط وقلق ، حيث أن مدرجات الكفاءة الموجبة تحدث خبرات وجدانية إيجابية تعزز الدافعية ، فالكفاءة الذاتية تجعل حياة الفرد خالية من التوترات والصراعات المستمرة وتجعله أكثر حيوية ومثابرة ، واقبالاً على الحياة وتساعده على الاختيار واتخاذ القرار ، وتجعله بعيداً

عن التناقض في سلوكه وفي تعامله مع الغير وتساعده على فهم نفسه والآخرين. كما يمكن تفسير هذه النتيجة من أن هذين المفهومين يرتبطان ارتباطا وثيقا ببعضهما البعض ، ويحددان درجة تمتع الطالبات بالصحة النفسية السوية ، ويهدفان إلى زيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات التي تواجهه في الحياة واجتيازها من خلال القدرة على احداث التكيف اللازم لمواجهتها بنجاح. فالكفاءة الذاتية تلعب دورا كبيرا في تطوير المرونة النفسية ، حيث أشار Saarni(1999) إلى أن الكفاءة الذاتية تلعب دورا رئيسياً في القدرة على مواجهة المواقف الصعبة لدى الأشخاص المرنين. ويرى باندورا واخرين (2003) Bandura & etal إلى أن الكفاءة تحدد مرونة الفرد في الشدائد عند التعرض للضغوط والاكنتاب. وبالتالي تؤثر الكفاءة الذاتية على المرونة ، وهذا يتضح من خلال نتائج البحوث التي تشير إلى أن الكفاءة الذاتية ترتبط إيجابيا بالمرونة ، وهذا يعني أن الكفاءة الذاتية تؤثر وبشكل دال على المرونة ، وأنها من الخصائص المرتبطة بالمرونة وبالتالي يمكن استخدام الكفاءة الذاتية المدركة كميكانيزم وقائي في مواقف التعلم على سبيل المثال والذي يترتب عليه تعزيز المرونة ، والتأثير المتبادل للكفاءة الذاتية والمرونة يمكن أن ينتج تأثيرات إيجابية على حياة الفرد النفسية واتخاذ قراراته واختياراته وعلى التعلم والتحصيل وحيويته واقباله على الحياة. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة شيرميرز و جارسيا (2001) Chermers & Garcia ، ودراسة ريتشاردسون (2002) Richardson ، ودراسة جاليلي (2010) Jalili ، ودراسة باندورا وآخرون (1999) Bandura & etal ، ودراسة دول وليون Doll & Lyon (1998) ، ودراسة سبيجت (2009) Speight ، ودراسة فيلدس (2013) Fields ، ودراسة سيليكاليلى و كايا (2016) Celikkaleli & kaya ، ودراسة كابور و تومار (2016) Kapoor & Tomar ، ودراسة كايى و بيدجون (2013) Keye & Pidgeon ، ودراسة كيرنى (2010) Kearney ، ودراسة رودس و كورنيا Rhodes & (2007) Courneya ، ودراسة هاميل (2003) Hamill & etal حيث توصلوا إلى أن الكفاءة الذاتية ترتبط بزيادة المرونة ، وأن الكفاءة الذاتية ذات تأثير دال على المرونة النفسية.

المراجع

١. ال غزال ، ياسمين سامى حسب الله (٢٠٠٨) : التشاؤم الدفاعى وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
٢. أبو تينة ، عبد الله محمد ؛ الخليلية ، هدى أحمد (٢٠١١) : الفاعلية الذاتية لمعلمى محافظة الزرقاء ومعلماتها وعلاقتها بالممارسات القيادية لمديريهم ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد ٣٨ ، كلية العلوم التربوية ، الجامعة الهامشية ، الزرقاء ، الأردن ، ص ص ٢٢٢ - ٢٣٧ .
٣. أبوعليا ، محمد ؛ والوهر ، محمود (٢٠٠١) : درجة وعى طلبة الجامعة الهامشية بالمعرفة ما وراء المعرفية المتعلقة بمهارات الإعداد للامتحانات وتقديمها وعلاقة ذلك بمستواهم الدراسى ومعدلهم التراكمى والكلية التي ينتمون اليها ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد ٢٨ ، العدد ١ ، ص ص ١ - ١٤ .
٤. الجبورى ، حسين عبيد (٢٠١٣) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الاكاديمى والانجاز والاندماج الاجتماعى لطلبة التعليم المفتوح - الاكاديمية بالدنمارك نموذجيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الازهر ، غزة ، فلسطين .
٥. جديد ، لىلى (٢٠١٥) : فاعلية الذات الاكاديمية وعلاقتها بأنماط التوجهات الهدفية لدى الطلبة المعلمين "دراسة ميدانية" على عينة من طلبة قسم معلم صف في كلية التربية بجامعة تشرين ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، سلسلة الاداب والعلوم الإنسانية ، المجلد ٣٧ ، العدد ٢ ، اللاذقية ، سوريا .
٦. حسيب ، عبد المنعم عبد الله (٢٠٠١) : المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسيا ، مجلة علم النفس ، المجلد ١٥ ، العدد ٥٩ .
٧. الخالدى ، عبدالله (٢٠٠٧) : فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، أريد .
٨. الخطيب ، محمد جواد (٢٠٠٧) : تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الاحداث الصادمة ، مجلة الجامعة الإسلامية ، سلسلة الدراسات الإنسانية ، المجلد ١٥ ، العدد ١٢ ، ص ص ١٠٥١-١٠٨٨ .
٩. الخطيب ، محمد جواد (٢٠١٠) : دور التربية المدنية في تنمية مرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية ، مجلة جامعة الازهر ، غزة ، العلوم الإنسانية ، المجلد ١٢ ، العدد ٢ ، ص ص ٥٣٧ - ٥٩٤ .
١٠. دمنهورى ، رشاد (١٩٩٥) : بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسى : دراسة مقارنة ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ع ٣ ، ص ص

١٢٤ - ١٥٤ .

١١. الزق ، أحمد يحيى (٢٠٠٠) : الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد ١٥ ، العدد ٢ ، البحرين ، ص ص ٣٨ - ٥٨ .
١٢. الزهيرى ، لمياء قيس سعدون (٢٠١٢) : المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة ديالى ، العراق .
١٣. الزيات ، فتحى مصطفى (٢٠٠١) : علم النفس المعرفى ، مداخل ونماذج ونظريات ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .
١٤. سالم ، رفقة خلف (٢٠٠٨) : علاقة فاعلية الذات والفرع الاكاديمى بدافع الإنجاز الدراسى لدى طالبات كلية عجلون الجامعية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد ٢٣ ، جامعة البلقاء التطبيقية ، كلية عجلون الجامعية .
١٥. شقورة ، يحيى (٢٠١٢) : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الازهر ، غزة ، فلسطين .
١٦. صحبة ، زينة عبد الكريم (٢٠١٦) : المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الاداب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة القادسية ، العراق .
١٧. صقر ، تيسير محمد (٢٠٠٥) : مستوى النمو الاخلاقى والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، أردن .
١٨. الطحان ، محمد خالد (١٩٩٢) : مبادئ الصحة النفسية ، ط ٣ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الامارات العربية المتحدة .
١٩. علاونة ، شفيق ؛ أبو غزال ، معاوية (٢٠١٠) : العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة أربد - دراسة تطويرية ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد ٢٦ ، العدد ٤ ، دمشق ، سوريا ، ٢٨٥ - ٣١٧ .
٢٠. علوان ، سالى (٢٠١٢) : الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة بغداد ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد ٢٢ ، ص ص ٢٢٤ - ٢٥٠ .
٢١. العمروسى ، نيللى حسين كامل (٢٠١٦) : جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الدراسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الطالبات المصريات المقيمات في المملكة العربية السعودية ، المجلة التربوية الدولية المتخصصة ، المجلد ٢ ، العدد ١٢ ، المملكة العربية السعودية ، ص ص ١٣٧ - ١٧٠ .
٢٢. فحجان ، سامى خليل (٢٠١٠) : التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى

- معلمى التربية الخاصة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية غزة.
٢٣. فيران ، أحمد محمود (٢٠١٦) : الأفكار الاعقلانية لدى المراهقين المحرومين من الرعاية الوالدية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عمان العربية ، الأردن .
٢٤. كرماش ، حوراء عباس (٢٠١٦) : الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية ، جامعة بابل ، العراق .
٢٥. المحتسب ، عيسى ؛ العبادلة ، نعيم ؛ العكر ، محمد (٢٠١٧) : المرونة كمتغير وسيط بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى الخريجين ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، المجلد ٢٥ ، العدد ٣ ، كلية التربية ، جامعة الأقصى ، فلسطين ، ص ص ١٧٢ - ١٨٩
٢٦. المحسن ، سلامة سلامة (٢٠٠٦) : الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالانجاز والتوافق لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، الأردن .
٢٧. المساعيد ، أصلان صبح (٢٠١١) : التفكير العلمى عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الجامعة الإسلامية ، سلسلة الدراسات الإنسانية ، المجلد ١٩ ، العدد ١ .
٢٨. النصاصرة ، فؤاد صالح محمد (٢٠٠٩) : الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بقلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بئر سبع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن .
٢٩. هيلارت وآخرون (٢٠١٠) : أثر أنماط التعلم المفضلة على فعالية الذات لدى طالبات قسم العلوم التربوية في كلية الاميرة عالية الجامعية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد ١ ، البحرين ، ص ص ٢٦٥ - ٢٩٠ .
٣٠. يعقوب ، نافذ نايف (٢٠١٦) : الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الاكاديمى لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد ١٣ ، العدد ٣ ، كلية التربية ، جامعة الملك خالد ، المملكة العربية السعودية ، ص ص ٧١ - ٩٨ .
٣١. اليوسف ، رامى محمود (٢٠١٣) : المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسى العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد ٢١ ، العدد ١ ، جامعة حائل ، المملكة العربية السعودية ، ص ص ٣٢٧ - ٣٦٥ .

32. (APA) American Psychological Association,(2002):The road to resilience,750,First Street , NE,Washington , DC.
33. AL Naser,Fahad & Sandman,Mark.M.A(2000):Evaluating Resiliency Patterns Using The FR89: A Case study from Kuwait,Social Behavior and Personality,28(5),pp 505 – 514.
34. Atkinson,P.A.,Martn,C.R.,& Rankin,J.(2009): Resilience revisited . Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing,16,PP 137-145.
35. Bandura,A. (1994): Self – efficacy. INV.S. Ramachaudran (ED). Encyclopedias of human behavior .NY:Academic press, pp.71-81
36. Bandura,A.(1986): Social foundation of thought and Action englem wood . Cliffs prentice hall.Abstract international ,56.
37. Bandura,A.(1995):Self – efficacy in changing societies.Cambridge, Cambridge University Press,New York.
38. Bandura,A.(1997):Self-Efficacy: The Exercise of Control . New York: Freeman.pp43-66.
39. Bandura,A.(1999) : A Sociocognitive analysis of substances abuse: An agentic perspective psychological sciences,Vol.10,pp:214-217.
40. Bandura,A.(2000):Exercise of human agency through collective efficacy.Current directions in human science.New York:Free man.
41. Bandura,A.,Pastoreli,C.,Bardaranelli,C.,& Caprara,G.V.(1999): Self-efficacy pathways to childhood depress-sion, Journal of personality and Social Psychology,76, pp 258-269.
42. Bandura.A, Caprara. G. V, Barbaraneli. C, Gerbino. M, Pastoreli. C, (2003) : Role of affective self-regulatory efficacy on diverse spheres of psychosocial functioning , Child Development,Vol.74,PP 769-782.
43. Bernard,B.(1991): Fostering Resiliency in kid: protective foctors in the family, school and community, Portland, Or: Northwest Regional

Educational laboratory.

44. Birzak, Robert & Johnson , Douglas(2009): The role of the sports Federation and the flexibility and support of social workers, and others in the Journal of emotional disorders.
45. Block, J.(1996): The construct of Ego-Resiliency , Journal of personality and social psychology , 70 (20), 349-361.
46. Bonanno, G.A.(2004): Loss, trauma, and human resilience : Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American psychologist, 59(1).
47. Bong , M.(1997): Congruence of measurement specificity on relation between academic self – efficacy effort and achievement indexes (Eric Document Reproduction service , no.ed 411261)
48. Bong, M.(1998): Tests of the internal \ external frames of reference model with subject-specific academic self – efficacy and frame-specific academic self-concept. J.Edu.Psychol, pp102-110.
49. Bonnie , Bernard(1997): Turning it Around : From Risk to Resilience Digest, No.126.
50. Campbell – Sill, L. & Ford, D.R. & Stein, M.L(2009): Demographic and childhood Environmental Predictor of Resilience In A Community Sample, Journal Psychiatr.
51. Charney, D.S.(2004): Psychobiological mechanism of Resilience and vulnerabilities Implication for successful Adaptation to Extreme stress , American Journal of psychiatry, 161(2), 195-216.
52. Chemers, M., Hu, L., & Garcia, B.F.(2001): Academic Self- efficacy and first – year college student performance adjustment , Journal of Educational Psychology, 93(1), pp55-64.
53. Chermers, M & Garcia, B.(2001): Academic self-efficacy and first year college performance and adjustment , Journal of education psychology

- ,93(1).
54. Chung, H. & Elias,M.(1996): Patterns of Involvement in Problem Behavior Relationship to to Self – Efficacy, Social Compertence, and life Events ,American Journal of Community Psychology, 24(6), pp 771 – 784.
 55. Conner,K.M.(2006): Assessment of Resilience in the aftermath of trauma,Journal Clin Psychiatry,67(supp12): 46-49.
 56. Connor,K.M.&Davidson.J.R.T.(2003): Development of New Resilience Scale : The Connor – Davidson Resilience Scale (CD-Risc) Depress Anxiety, PP 18,76-82.
 57. Dole,S.(2000): The implications of risk and resilience literature for gifted students with learning disabilities. Rooper Review, 23 (2), 91-96.
 58. Doll,B.,& Lyon,M.(1998):Risk and resilience : Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. School psychology Review,27,pp 348-363.
 59. Egeland,B.,Carlson,E.A.,& Sroufe,L.(1993): Resilience as process.Development and Psychopathology,5,PP 517-528.
 60. Evers ,W.Brouwers,A.&Tomic ,W.(2002): Burnout and self efficacy : a study on teachers beliefs when implementing an in innovative educational system in the Netherland , British Journal of educational psychology.72(2).227-247.
 61. Fields,A.(2013): Discovering Statistics Using Spss,London:Sage Publications.
 62. Goldstein,S.(2003): Creating A Clinical Psychology of Resilience, Pearson Education,Inc.
 63. Grace,Fayombo(2010):The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescent.International Journal of Psychological Studies,2(2): 105-116.

64. **Graham,S.,&Weiner,B.(1996): Theories and principles of motivation . In D.C.Berliner & R.C.Calfee (Eds).Handbook of Educational Psychology , New York : Simon & Schuster Macmillan,pp 63- 84.**
65. **Green.A.L.(2000): The perceived motivation for academic achievement among African,American College student.Dissertation Abstracts International.(UMI No.990378).**
66. **Grey.M, Boland EA, Davidson, M,Lij, Tambolane WV.(2010): Coping skills Irau=ining foryouth with diabetes meltitus has long – lasting effects on metabolic control and quality of life, Journal of Pediatrics, PP 107-113.**
67. **Grey.M,Boland EA,Davidson,M,Lij,Tambolane WV.(2010): Coping skills Irau=ining foryouth with diabetes meltitus has long – lasting effects on metabolic control and quality of life, Journal of Pediatrics, PP 137, 107-113.**
68. **Grotberg,E.H.(2003): Resilience for Today:Gaining strength from Adversity,Westport,Greenwood publishing Group INC**
69. **Hamill,K.S.(2003):Resilience and self-efficacy : The Importance of efficacy belief and coping mechanisms in resilient a dolescents, Colgate University Journal of the scrences,35,pp 116 – 146.**
70. **Hammil,D,Leigh,J.MCNULT,g.&Larsen,S.(2003): A New definition of learning disabilities.J.Learning disabilities,20(2),pp 109-113.**
71. **Hart,K.E.,&Sasso,T.(2011):Mapping the contours of contemporary positive psychology.Canadian psychology,52(2),82-92.**
72. **Hayes,S.C.,Luoma,J.B.,Bond,F.W.,Masuda,A.,&Lillis,J.(2006): Acceptance and commitment therapy: model processes and outcomes , Behaviour Research and Therapy,pp1-25.**
73. **In.J.W.Reich,A.J.Zautra & J.S.Hall (Eds.), Handbook of adult resilience . New York : Guilford.PP.3-34.**

74. Jalili,Hoseinchari,(2010): Explaining psychology reliance based in the self-efficacy of athletic and non-athletic students . Athletic – Movement growth and development, 8, pp 131 – 135.
75. Johnson,W.,Bouchard ,JR, T.J., Krueger, R.F., Mcgue, M., & Gottesman, I.(2004): Justone consistent resalts from threee test batteries.Intelligene,32 (1).
76. Jones,A.& Jolly,S.(2003): Power in North Caroling parents: Is there A Relationship between family structure and adolescent self-efficacy? Sociation Today, 1(2)
77. Juntunen,C.L. & Atkinson,D.R.(2002): Counseling Across the Lifespan: Prevention and Treatment .Thousand Oaks,CA: Sage Publication.
78. Kashdan,T.B.&Rottenberg,J.(2010):Psychology Flexibility As A Fundamental Aspect Of Health, In Clinical Psychology Review 30 :pp 965-878.
79. Kashdan,T.B.,Barriosv.,Forsyth,J.P.,&Steger,M.F.(2006):Experiential adoidance as ageneralized psychological vulunerabilith: Comparisons with coping and emotion regulation strstegies.Behavior Resarch and Theropy.
80. Kathleen,K.Jim,B.(1997): Hand difficult times and learning resiliency ,Annual AEE International Conference.
81. Kelly Kevin(1993): The relation of gender and academic achievement to self efficacy and interest, Gifted Child Quarterly,37(2),59-64.
82. Keyes,C.L.M.,& Pidgeon,A.M.(2013):An Investigation of the Relationship between Resilience , Mindfulness and Academic Self-Efficacy.Open Journal of Social Sciences, 1(6),pp1-4.
83. Kjeldstadi,K.(2006): Life satisfaction and Resilience in Medical School: A six-year Longitudinal , Nationwide and Comparative

- study,BMC Med Educ , 6(48).
84. Klohnen,E.C.,Vandewater . E.A.& Yaung,A.(1996): Negotiating the middle years: ego resiliency and successful midlife adjustment in Woman.Psychology and Aging,11,pp 431 – 442.
 85. Kobasa, S.(1982) : Commitment and Coping in stress Resistance Among lawyers , Journal of personality and Social Psychology, 45(3) , PP : 839-850.
 86. Kobasa,S.C.(1979): Stressful life events, personality and health : an enquiry in to hardiness . Journal of personality and social psychology, 37 (1) , pp 1-11.
 87. Lemons,G.K.(2006): Aqualitative investigation of College students , Creative Self-efficacy Unpublished Ph.D.dissertation.University of Northern Colorado.
 88. lienley ,P.A.&Joseph,S.(2005): The human capacity for Growth Through Adversity comment American psychologist,60(3).
 89. Lisa.K.Meredith, Sherborne,Hans.l(2011):Promting Psychological Resilience in the U.S. Military,Center for Militar Health policy Research ,RAND Corporation,Santa Monica,U.S.A.
 90. Luthar,Suniya,Cicchetti , Dante,Becker,Bronwyn(2000):The construct of Resilience:A critical Evaluation and Guidelines for future work child development 71 (3).
 91. Lynch,D.J.(2006):Motivational factors, Learning strategies and resource management as pre-dictors of course grades.Colleges student Journal,pp.40,423-428.
 92. Lyons,J.(1991):Strategies for Assessing the potential for positive adjustment following trauma,Journal Trauma Stress,4,pp 93-111.
 93. Masten,A.,Best,K.M.&Garmezy,N.(1990):Resilience and Development contribution from the study of children who overcome

Adversity, Development and psychopathology.

94. Masten,A.S.(2001):Ordinary Magic : Resilience processes in development,American psychologist.pp227-238.
95. Masten,A.S.,& Reed,M.J.(2002): Resilience in development .In Snyder,C.R.,& Lopez,S.J.(Ed), Hanbook of Postive Psychology , New York: Oxford University press .pp74-88.
96. Mc Millan,James,H.,& others (1992): A Qualitative study of resilient At-Risk students." Review of literature metropolition educational research consortium , Richmond,V.A.Jun.
97. Memphis & Tennessee(2010): Psychological theories ,American series.
98. Michel . AN(2010): The psychological effects of moderation, Flexibility at the level of the load on the differences and outcomes of conscience and the letter submitted to,the faculty of the Graduate school of Angelo state University inpartial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science.
99. Neil,J.(2006): What is Psychological Resilien last updated : 16 Apr 2006,p.1-5.
- 100.Newman,R.(2002): The road to resilience monitor on psychology,33(9):62.
- 101.Pajares,F.,& Valiante,G.(1999):Grade lvel and gender differences in the writing self-beliefs of middle school students.Contem Porary Educational psychology , No.24,pp 390 – 405.
- 102.Peetsma,T.T.D.,T.Hascher,I.Van der Veen, and E Roede (2005): Relations between adoles – Cents Self – evaluations , time perspectives , motivation for school and their achievement in different Countries and different age. European Journal of Psychology of Education , 20 (3), PP 209 – 225.
- 103.Pinerar,A(2007): To wards A living Theory of Psychological

- Resilience, Bloem fontein, National Research Foundation, pp 210- 230.
104. Reivich, K. & Shatte, A. (2002): The Resilience factor , Broadway Publisher, UK.
105. Rhodes, R. E., Courneya, K. S. (2003): Self-efficacy , Controllability , and intention in theory of planned behavior : Measurement redundancy or causal independence? Psychology and Health, Vol. 18, pp 79-91.
106. Richardson G. E. (2002): The metatheory of resilience and resiliency . Clin psychol.
107. Richman, E., & Rescorla, L. (1995): Academic orientation and warmth in mothers and father of preschooler : Effects of academic skills and self-perceptions of competence early education and development, D.A.I, 6(3).
108. Rolf, J. E. & Johnson, J. L. (1999): Opening Doors To Resilience Intervention Research, In : Glantz, M. D. & Johnson, J. L. Resilience and development : positive life adoptions , New York : Kluwer Academic \ Plenum publishers , pp 229-249.
109. Rowand, B. (1990): The Differences Between Gifted Adolescent with High Achievements and gifted adolescents with low achievement In the Perception of Academic Efficacy , The Concept of Self and Perceived Performance and the Effect of the Effects of the Variable of Gender on Efficacy Dissertation Abstract International , 51(2).
110. Rutter, M. (1985): Resilience in the face of adversity : Protective factors and resistance to psychiatric disorder. British Journal of Psychiatry, PP 147 , 598 -611.
111. Rutter, M. (1987): Psychosocial resilience and protective mechanisms . American Orthopsychiatric Association, pp 57, 316-313.
112. Rutter, M. (2008): Developing concepts in developmental psychopathology. In J. J. Hudziak (ed), Developmental

- psychopathology and wellness : Genetic and environmental Influences.
Washington, DC:American psychiatric Publishing.
- 113.Saarni,C.(1999): The development of emotional competence .New
York : Guilford Press.
- 114.Schunk,D.&Pajares,F.(2002): The development of self-efficacy In
A.Wigfield & J.Eccles (Ed) development of academic motivation . San
Diego: Academic press.
- 115.Schunk,D.(1995):Self – Efficacy and Education and instruction .In
J.Maddox (ED).Self – Efficacy Adaptation and Adjustment: Theory
Research and Application,New York,Plenum press.
- 116.Schunk,D.(2003):Self-Efficacy for Reading and writing:Influence of
Modeling , Goal setting and self-Evaluation.Reading and writing
Quartely.
- 117.Schunk,D.H.C.(1986).Self – efficacy and skill development influence of
task strategies and attribution ,Journal of Educational Research,79 (1)
, 236-241.
- 118.Schwarzer,R.& Fuchs,R.(1996): Self – efficacy and health behaviours
in conner ,M.&Norman.(1996) Predicting Health behavior . Research
and practice with social cognition Models – open University
Press.Buckingham.
- 119.Schwarzer,R.B.I (1995):Efficacy Scale .Submitted for publication
Berlin frerpsychologie.publication .Berlin frerpsychologic.pp285-289.
- 120.Seligman,M.E.P.(2011): Flourish: A New understanding of Happiness
and Wellbeing and How to Achieve,Them,London: Nicholas
Brealey.pp16-20.
- 121.Seyle,H.(1965): The Stress Syndrome. American Journal of
Nursing,63 (3).
- 122.Shell,D.E.(1995): Self-efficacy , Attribution and outcome Expectancy

Mechansim in Reading and writing achievement level Differences, *Journal of Educational Psychology*, 87(3) PP 386 – 398.

123. Speight, N.P. (2009): The relationship between Self-Efficacy, resilience and academic achievement among African American Urban adolescents. Doctoral Dissertation, Washington DC: Howard University.
124. Tack-Ho Kim, et al., (2005): Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents resilience: Implications for counselors. *Asia Pacific Education Review*, 6(2): 143-152.
125. Tellez, E.N. (1997) A Comparison of freshman and senior University students regarding self – esteem , locus of control and self – efficacy in relation academic success, Unpublished MA dissertation , Texas A & M University.
126. Ungar, M. (2004): Nurturing hidden resilience in troubled youth. Teront University of Toronto press. pp 34-365.
127. Ven breda, A.D. (2001): Resilience Theory : A literature Review pretoria , South Africa , Military Health service.
128. Weiten & Lioyd, M. (1997): Psychology applied and modern life (5 th ed). Pacific Grove, Ca: Brooks\ cole.
129. Werner, E.E. & Smith, R.S. (2001): Journeys from childhood to midlife : Risk, resiliency , and recovery. It haca, NY: Cornell University Press.
130. Werner, E.E. (1982) : Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and Youth. New York: MC Graw-Hill.
131. Werner, E.E. (1989): "High – Risk Children in Young Adulthood: A Longitudinal Study from Birth To 32 Years." *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, pp 72 – 81.
132. Werner, E.E. (1995): Resilience in development cent direction in psychological science.
133. Wong, P.T. & Fry. R.S. (1998): The human quest for meaning : A

handbook of psychological research and clinical applications
Mahwah,NJ:Lawrence Erlbaum Associates,Inc.

134.Zautra,A.J.,Hall,J.S.& Murray,K.E.(2010): Resilience : A new
definition of health for people and communities.

ملحق رقم (١): مقياس المرونة النفسية قبل التقنين

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
١	ينتابني الشعور بحاجة ملحة في تفسير الاحداث بشكل منطقي.			
٢	أنا شخص بلا قيمة.			
٣	لدى الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلما.			
٤	اتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنى أستطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية			
٥	علاقتى مع الاخرين يتخللها الاحترام والتقدير.			
٦	لدى القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.			
٧	أشعر بأننى بحاجة الى تغيير مظهرى.			
٨	أنا مصدر سعادة للآخرين.			
٩	أطلب المساعدة من الاخرين ان لزم الامر.			
١٠	لدى القدرة على المثابرة في دراستى لمواجهة الصعوبات والنجاح.			
١١	أجد في حياتى من يدفعنى نحو الثقة بقدراتى الخاصة.			
١٢	عادة ما أنجح في خلق انطباع ايجابى لدى الاخرين.			
١٣	يوجد في حياتى أناس كثيرون يمنحونى حبا كبيرا.			
١٤	أعتمد أي فرصة للتواصل مع الاخرين.			
١٥	أجد من يشعرنى بالأمن النفسى.			
١٦	أضع لنفسى مثلا عاليا وأشعر أن على الاخرين أن يفعلون نفس الشئ.			
١٧	أخذ قراراتى بعد قناعتى بها.			
١٨	لدى القدرة على تنظيم وقتى.			
١٩	أثق في قدرتى على النجاح لكل ما أقوم به.			
٢٠	أنا شخص مهم في نظر الجميع.			
٢١	الذكريات المزعجة لا تؤثر على.			
٢٢	أرغب في أن أصف نفسى بأننى ذو شخصية لطيفة وقوية.			
٢٣	أفكر دائما في احداث الماضى بدلا من الحاضر.			
٢٤	أنا أسعد حالا من الاخرين.			
٢٥	ينصحنى أفراد أسرتى أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة.			
٢٦	أستطيع التكيف مع الضغوط التى تواجهنى.			
٢٧	لدى القدرة على الإحساس بالآخرين.			
٢٨	أشعر بالثقة تجاه سلوكى الاجتماعى.			
٢٩	يخيل لى أن الناس يقولون عنى أشياء وهمية.			
٣٠	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل.			
٣١	أشارك في الأنشطة المجتمعية والاعمال التطوعية.			
٣٢	أقبل الانتقاد بصدر رحب.			

٣٣	ليس من السهل أن أترك عملا اعتدت عليه لمزاولة عمل آخر.
٣٤	لدى القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.
٣٥	أجد من يؤمن احتياجاتي.
٣٦	ينتابني الإحباط بسهولة.
٣٧	ارتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام زملائي.
٣٨	الصدفة لا تتحكم بمستقبلي.
٣٩	أعرف كيف أتصرف في المواقف غير المتوقعة.
٤٠	أقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم.
٤١	أمتلك أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.
٤٢	لدى القدرة على تنظيم وقتي.
٤٣	أنا أسعد حالا من الآخرين.
٤٤	أرى الجانب الجيد من الاحداث والأشخاص.
٤٥	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.
٤٦	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشكلات الاسرية.
٤٧	أجد من يفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عنى.
٤٨	أشعر بأن أخلاقي دون المستوى المطلوب.

ملحق رقم (٢) مقياس المرونة النفسية بعد التقتين

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
١	ينتابني الشعور بحاجة ملحة في تفسير الاحداث بشكل منطقي.			
٢	لدى الجراة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلما.			
٣	اتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنى أستطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية			
٤	علاقاتي مع الاخرين يتخللها الاحترام والتقدير.			
٥	لدى القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.			
٦	أطلب المساعدة من الاخرين ان لزم الامر.			
٧	لدى القدرة على المثابرة في دراستى لمواجهة الصعوبات والنجاح.			
٨	أجد في حياتي من يدفعني نحو الثقة بقدراتي الخاصة.			
٩	عادة ما أنجح في خلق انطباع ايجابي لدى الاخرين.			
١٠	يوجد في حياتي أناس كثيرون يمنحوني حبا كبيرا.			
١١	أعتمد أي فرصة للتواصل مع الاخرين.			
١٢	أجد من يشعرني بالأمن النفسي.			
١٣	أضع لنفسى مثلا عاليا وأشعر أن على الاخرين أن يفعلون نفس الشئ.			
١٤	أخذ قراراتي بعد قناعتى بها.			
١٥	لدى القدرة على تنظيم وقتي.			
١٦	أثق في قدرتي على النجاح لكل ما أقوم به.			
١٧	الذكريات المزعجة لا تؤثر على.			
١٨	أرغب في أن أصف نفسى بأننى ذو شخصية لطيفة وقوية.			
١٩	أفكر دائما في احداث الماضى بدلا من الحاضر.			
٢٠	أنا أسعد حالا من الاخرين.			
٢١	ينصحنى أفراد أسرتى أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة.			
٢٢	أستطيع التكيف مع الضغوط التي تواجهني.			
٢٣	لدى القدرة على الإحساس بالآخرين.			
٢٤	أشعر بالثقة تجاه سلوكى الاجتماعى.			
٢٥	يخيل لى أن الناس يقولون عنى أشياء وهمية.			
٢٦	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل.			
٢٧	أشارك في الأنشطة المجتمعية والاعمال التطوعية.			
٢٨	أقبل الانتقاد بصدر رحب.			
٢٩	ليس من السهل أن أترك عملا اعتدت عليه لمزاولة عمل اخر.			
٣٠	لدى القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتاجه.			
٣١	أجد من يؤمن احتياجاتى.			

			ينتابني الإحباط بسهولة.	٣٢
			ارتبك عندما يوجه لى المحاضر سؤال أمام زملائي.	٣٣
			الصدفة لا تتحكم بمستقبلي.	٣٤
			أعرف كيف أتصرف في المواقف غير المتوقعة.	٣٥
			أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم.	٣٦
			أمتلك أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.	٣٧
			أرى الجانب الجيد من الاحداث والأشخاص.	٣٨
			علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.	٣٩
			أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشكلات الاسرية.	٤٠
			أجد من يتفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عنى.	٤١