



كلية التربية  
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

**بناء نموذج للعلاقات السببية بين كل من الكفاءة الذاتية  
المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة  
من طلبة الجامعة**

**إعداد**

**د/ هاني فؤاد سيد محمد سليمان مراد**

**أستاذ علم النفس التربوي المساعد - قسم علم النفس التربوي**

**بكلية التربية - جامعة حلوان**

**تاريخ استلام البحث : ٢١ يونيو ٢٠٢٢ م - تاريخ قبول النشر: ٢٦ يوليو ٢٠٢٢ م**

**DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2022.**

## المستخلص

هدف البحث الحالي إلى بناء نموذج للعلاقات السببية بين كل من الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة، والتحقق من ملائمة هذا النموذج لبيانات عينة البحث، وذلك على عينة من طلبة جامعة حلوان بلغت (٢٧١) من التخصصات العلمية والأدبية بالفرقتين الثالثة والرابعة، بمتوسط عمري (٢٠.١٤)، وانحراف معياري (٢.٣٥)، وقد تم تطبيق الأدوات التالية: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد الباحث، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، وكذلك مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحث، كما تم استخدام تحليل المسار **Path analysis**؛ للتحقق من صحة الفروض، وقد أظهرت النتائج ملائمة النموذج المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات البحث لطبيعة بيانات العينة، وكذلك وجود تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية بشكل مباشر في المرونة النفسية بأبعادها الفرعية، كذلك وجود تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعادها الفرعية، وأيضاً وجود تأثير للمرونة النفسية بأبعاده الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده الفرعية، وكذلك يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل غير مباشر وذلك من خلال تأثيرها في المرونة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية المدركة - المرونة النفسية - أساليب مواجهة الضغوط - طلبة الجامعة.

***Building a model for the causal relationships between perceived self-efficacy, psychological resilience, and stress coping styles among a sample of university students.***

**Dr. Hany Fouad Sayed Muhammad Suleiman Murad**

Assistant Professor of Educational Psychology - Department of Educational Psychology, Faculty of Education, Helwan University

**Abstract.**

The current research aimed to build a model of causal relationships between the perceived self-efficacy, psychological resilience, and **stress coping styles** among a sample of university students, and to verify the suitability of this model to the data of the research sample, on a sample of Helwan University students that amounted to (271) disciplines, with an average age (20.14), a standard deviation (2.35), and the following tools have been applied: the perceived self-efficacy scale prepared by the researcher, the psychological resilience scale prepared by the researcher, as well as the stress coping methods scale prepared by the researcher, path analysis was also used; To check the validity of the assumptions. The results showed the appropriateness of the proposed model for the causal relationships between the research variables to the nature of the sample data, as well as the presence of an effect of perceived self-efficacy in its sub-dimensions directly on psychological resilience in its sub-dimensions, as well as an effect of perceived self-efficacy in its sub-dimensions directly in the methods of confronting psychological stress in its sub-dimensions, and also There is an effect of psychological resilience in its sub-dimensions directly in the methods of confronting psychological stress in its sub-dimensions, as well as there is an effect of perceived self-efficacy in its sub-dimensions in the methods of confronting psychological stress indirectly through its impact on psychological resilience.

**Keywords:** Perceived self-efficacy, psychological resilience, methods of coping with stress, university students.

**مقدمة البحث:**

تمثل الشخصية الإنسانية محصلة نهائية لمجموعة إدراكات الفرد ومعتقداته عن نفسه، وما يمتلكه من قدرات ومهارات تسهم بشكل فعال في تحقيق قدرته على التوافق والتكيف مع الحياة ومتطلباتها، وتمثل الكفاءة الذاتية المدركة أحد أهم العوامل الرئيسة في تشكيل وبناء شخصية الفرد؛ لما لها من آثار تتصل بشكل مباشر بقدرة الفرد على تفسير وتوجيه سلوكه لا سيما في المواقف الضاغطة والمشكلات التي تحتاج إلى حلول.

وفي هذا الصدد أوضح (Maddux 2013) أن الكفاءة الذاتية المدركة أحد موجبات سلوك الفرد من وجهة النظر المعرفية الاجتماعية طبقاً لوجه نظر ألبرت باندورا؛ فهي تُفسر سلوك الفرد وتوجيهه إلى حل مشكلاته.

ويرى (Iskender ٢٠٠٩) أن الكفاءة الذاتية المدركة للطلبة ترتبط بالتفاؤل والمشاعر الإيجابية والهناء النفسي الذاتي، فلكي يستطيع الطلبة تحقيق النجاح عليهم أن يثقوا في قدراتهم الذاتية على تحقيق نتائج إيجابية، وامتلاك توقعات إيجابية عن نجاحهم في المستقبل، فعندما يشعر الطلبة بتحكمهم في تعلمهم؛ فإنهم يكونون أثر استخداماً لاستراتيجيات التوافق والحديث الإيجابي مع الذات، وعلى العكس ترتبط الكفاءة الذاتية بصورة سلبية مع التقييم الذاتي السلبي والنقد السلبي الموجه للذات والعجز المتعلم.

ومن وجهة نظر (Friedman ٢٠٠٣) أن الكفاءة الذاتية المدركة هي الطريقة التي ينظر بها الطالب إلى قدراته، وتتمثل في العديد من المجالات فمنها تقبل زملائه، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والمظهر الجسمي، والكفاءة الذاتية الانفعالية، والكفاءة الذاتية الاجتماعية، والكفاءة الذاتية العامة.

ويؤكد عبدالعال (٢٠١٧، ١٢١) على أن الكفاءة الذاتية المدركة حاجة نفسية مهمة وشعور بالتحدي والإنجاز وإثبات التفوق في العمل؛ حيث تُقاس كفاءة المتعلم بما ينجزه من أعمال او مهمات متبعا الوسائل المتاحة للقيام بهذا العمل.

فالكفاءة الذاتية أحد أهم محددات التعلم؛ والتي تتمثل في مجموعة الأحكام التي تتصل بما ينجزه الطلبة والحكم على ما يستطيع القيام به، حيث يتوقف مستوى تحصيل الطلبة على مستوى كفاءتهم الذاتية المدركة (الزغول، ٢٠١٠).

ويختلف طلبة الجامعة في مواجهتهم للمشكلات والصعوبات والمعوقات سواء في دراستهم الأكاديمية أو مواقف الحياة اليومية؛ باختلاف قدراتهم ومهاراتهم وطبيعة المواقف التي يتعرضون لها؛ ويتوقف ذلك على عديد من المهارات والقدرات التي يمتلكها الطالب. وفي نفس السياق تلعب المرونة النفسية دورًا هامًا في تحديد مدى قدرة طلبة الجامعة على التكيف مع الصعوبات والمشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجههم في حياتهم الجامعية؛ حيث أن المرحلة الجامعية هي التي تحدد شكل حياتهم المستقبلية، ولكي يجتاز طلبة الجامعة تلك المرحلة بنجاح يتطلب ذلك قدرًا من المرونة النفسية التي تُمكنهم من بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، إضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية (يوسف، ٢٠١٤).

حيث بينت نتائج دراسة (MALIK ٢٠١٠) أهمية المرونة النفسية في شعور الطلبة بالسعادة وإدراكه لقدرته الذاتية في تحقيق التفاوض والإقبال على الحياة. وفي نفس السياق يرى أبو حلاوة (٢٠١٣) أن المرونة النفسية تُشير إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند تعرضه لمواقف ضاغطة فضلًا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لتلك الضغوط.

وتعتبر المرحلة الجامعية المجال الأمثل والفترة الأخصب التي تتكون فيها شخصية الطالب سواء على المستوى السلوكي أو الاجتماعي أو الشخصي أو الأكاديمي؛ فهي أنسب مرحلة لتأهيل الطالب ومساعدته على نضج ملكاته وقدراته ممثلة في تحقيق أهدافه المختلفة من خلال القدرة على مواجهة الضغوط وعدم الانهزام أمام الظروف، لا سيما أنه سيجد نفسه أمام تحديات حقيقة يواجهها ككثرة المتطلبات والأهداف وتنوع الأعباء والظروف، ويتربط على هذه المتطلبات والاعباء العديد من الآثار والنتائج في حياة طلاب الجامعة، ومن أوضح هذه الآثار والنتائج تعرضهم لمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية التي تحتاج استجابات وأساليب معينة تمكنهم من مواجهتها، وبالتالي التعامل معها بشكل إيجابي يساعد على تحقيق المطالب والأهداف وتحمل الأعباء والظروف (الشاذلي، ٢٠٢٠).

ويرى إبراهيم (٢٠١٥) أن لكل فرد قدرته على مواجهة الضغوط، ومع ذلك فإن الإثارة الانفعالية الدائمة لدى معظم الأفراد مهما تباينت متواجدة، فالذين يتسمون بالمرونة والتسامح يُمكنهم الحد من الآثار السلبية للضغوط النفسية، وعلى العكس فإن من يتسمون بالتسلط

والضيق في الأفق والعنف يسهل وقوعهم كفريسة للأعراض المرضية الناتجة عن الضغط النفسي.

حيث ذكر كلٌّ من (Endler and Parker (1990 أن أساليب مواجهة الضغوط تتضمن كل ما نفكر به أو نقوم به خلال التعرض لمواقف الضغط، بهدف حل المشكلة والتقليل من آثارها النفسية والجسدية، وتنطوي على جانبي أحدهما سلبي والآخر سلبي، فقد تكون عملية المواجهة إيجابية مما ينعكس إيجاباً على التعامل الإيجابي مع الضغط والتخلص من آثاره، وقد تنطوي عملية المواجهة على استخدام الأساليب السلبية مما ينعكس على تفاقم المشكلة وعدم حلها، الأمر الذي يقود إلى زيادة مستويات الضغط النفسي .

ويتعرض طلبة الجامعة لعدد من الضغوط التي تتصارع فيما بينها مستغرقة وقتهم واهتماماتهم، فالطلبة عليهم اتخاذ قرار فيما يتعلق بمستقبلهم المهني، وعليهم أن يقيموا علاقات اجتماعية مع المحيطين، وأن يكرسوا وقتاً طويلاً للمذاكرة من أجل الالتزام بالنجاح مقابل التضحيات المالية التي تقدمها الأسرة (عبد الرازق، ٢٠٠٦).

### مشكلة البحث:

تمثل المرحلة الجامعية منعطفاً هاماً في المسيرة التعليمية والشخصية للطلاب، ففي المراحل التعليمية السابقة كانت المقررات الدراسية معلومة ومعدة سلفاً، ويقوم النظام المدرسي بتطبيق اختبارات شهرية توفر تغذية راجعة عن مستوى الطالب في ظل إشراف حثيث لمتابعة الأداء الدراسي، كما تتوافر في الوقت ذاته وسائل المساعدة من ملخصات ودروس خصوصية لتعويض أي قصور في مستوى التحصيل، ثم تأتي المرحلة الجامعية التي تمنح الطالب نوعاً من الاستقلال الذاتي في الالتزام بحضور المحاضرات ومتابعة التكاليف والبحث عن مصادر للمعلومات والحرص على التحصيل، كما تمثل البيئة الجامعية المفتوحة بعناصرها التي تختلف عن البيئة المدرسية المحدودة مصادر ضغط إضافية (الملاحه، ٢٠٢٠، ٦٧ - ٦٨).

وفي هذا الصدد ذكر إبراهيم (٢٠١١) أن الكفاءة الذاتية تؤثر على قدرة الطلبة على التخطيط لتحقيق الأهداف التي وضعوها لأنفسهم. ويرى متولي (٢٠٢١) أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر على السلوك من حيث توقعات النجاح والفشل، فكلما كان الفرد مدرّكاً لما يوجد

لديه من قدرات أثر ذلك على سلوكه بشكل جيد، وعلى توقعه بالنجاح في الأعمال التي يقوم بها، وتزداد ثقته بنفسه ويقدم على المزيد من الأعمال.

وفي نفس السياق يرى أحمد (٢٠٢٠، ١٣٨) أن الكفاءة الذاتية تُشكل أساسًا لدافعية المتعلمين وإنجازاتهم الشخصية فإذا اعتقد المتعلم أنه قادر على إنجاز المهام التعليمية الموكلة له، فإن هذا يشكل لديه دافع قوي للقيام بتلك المهام والتغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء عملية التعلم. وفي هذا السياق أظهرت نتائج دراسة فتحي (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المدركة والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، وقدرة الكفاءة الذاتية المدركة على التنبؤ بالمناعة النفسية.

كذلك أظهرت نتائج دراسة كلاً من Morton, Mergler and Boman (٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية والتفاؤل، ووجود تأثير قوي للتفاؤل والكفاءة الذاتية للفرد على تكيفه مع الضغوط.

ويرى إسماعيل (٢٠١٧) أنه تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الطلبة؛ حيث يسعى فيها الطالب لتحقيق أهدافه وطموحاته، ولكي يجتاز الطالب تلك المرحلة عليه أن يجتهد ويثابر ويقوم بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية، وعلى الرغم من ذلك فلا تخلو تلك المرحلة من تعرض طلبة الجامعة للعديد من الضغوط والإحباطات المختلفة، التي تعزو إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية التي تفرضها عليهم متطلبات الحياة؛ حيث تنعكس على صحتهم النفسية؛ لذا فمن الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بالمرونة النفسية التي تُمكنه من التصدي لهذه الضغوط وتلك الإحباطات حتى يتحقق له التكيف الجيد مع متغيرات الحياة.

وتدعيماً لما سبق أظهرت نتائج دراسة الفيشاوي (٢٠١٦) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين فعالية الذات المدركة وأساليب مواجهة الضغوط.

ومن ناحية أخرى تلعب المرونة النفسية دورًا رئيسًا في تحديد قدرة الطالب على التكيف مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته، فالفرد ذوي الصحة النفسية والالتزان الانفعالي هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة

الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزمته فلا يضطرب ولا ينهار (إسماعيل، ٢٠٢١).

وذكر كلٌّ من Masten and Reed (٢٠٠٢) أن المرونة النفسية تعني قدرة الفرد على التعامل المواقف الضاغطة والمواجهة والتصدي للأزمات بفاعلية، وكذلك تتضمن قدرة الفرد على استعادة توازنه النفسي بعد تعرضه للأزمة أو المحنة التي يمر بها، ومن المؤشرات التي تدل على المرونة النفسية قوة الفرد على الارتداد من الانتكاسات التي تعرض لها، ووقف التدهور وسرعة التعافي، ومعاودة التطور والقدرة على حل المشكلات بشكل ماهر وقوة التوقعات الإيجابية.

فالمرونة النفسية تمثل قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والصدمات والتهديدات والأحداث الضاغطة، مع اكتساب الفرد خبرة مرتفعة تساعده على التعامل مع المواقف المشابهة بكفاءة وفاعلية ومن ثم العودة إلى الوضع الطبيعي والسوي بعد التعرض لتلك الأحداث (أبو زيد، ٢٠١٧). وهذا ما دعمته نتائج دراسة كلاً من Campbell-Sills, Cohan and Stein (٢٠٠٦) من وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والعصابية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والانفتاح على الخبرة والوعي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية وقدرة الفرد على المواجهة والتحدي.

وفي هذا السياق أوضح Madden (٢٠٠٧) أن الأفراد ذوي المرونة النفسية يتسمون بعد خصائص هي؛ إدراكهم الشخصي لقدرتهم على مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها خلال مواقف الحياة اليومية، والتعلم من مرورهم بتلك المشكلات، كذلك إدراكهم الشخصي لقدرتهم على التأثير في البيئة وفهمهم بأن استجابتهم السلوكية تؤثر عليهم، كذلك امتلاك مهارات شخصية مثل إدارة الانفعالات من خلال التقييم الذاتي والسيطرة الذاتية والتنظيم الذاتي، وامتلاكهم مهارات بينشخصية للتعامل بفاعلية مع المحيطين مثل مهارات التواصل والتفاوض والتعاطف، وكذلك امتلاكهم مهارات الحكم على الأشياء واتخاذ قرارات واختيارات شخصية تعكس الحكمة والتقييم. حيث أشار عثمان (٢٠٠٩) إلى أن طلبة الجامعة من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعوبات والمواقف الضاغطة، فمرحلة الجامعة من المراحل الحرجة وبالإضافة إلى ذلك طلبة الجامعة لديهم العديد من التطلعات. كما أظهرت



نتائج دراسة (Ahangar 2010) أن الطلبة مرتفعي المرونة النفسية لديهم قدرة أكبر على حل المشكلات. وأوضحت نتائج دراسة كلاً من Ziaian, de Anstiss, Antoniou, (2012) و Baghurst and Sawyer أن المراهقين الذين يعانون من أعراض الاكتئاب أو غيرها من المشاكل السلوكية كانت لديهم مرونة نفسية أقل. كما أظهرت نتائج دراسة سعدون (٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة.

وتأسيساً على ما سبق، وفي ضوء شعور الباحث من خلال تعامله مع طلبة الجامعة في التدريس تتضح أهمية المرونة النفسية في تحسين قدرات الطلبة ومهاراتهم في حل المشكلات ومواجهة الضغوط، وهذا ما أكدته نتائج دراسة رابعة (٢٠١٨) من وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة. وأظهرت نتائج دراسة قاسم (٢٠١٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي لدى طلبة الجامعة. وأيضاً أظهرت نتائج دراسة العلوي (٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مستوى المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. كذلك أظهرت نتائج دراسة الهاشمية (٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية ومهارات التواصل والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وخلاصة ما تم عرضه يتحدد في أن المرحلة الجامعية تُعد من المراحل الهامة في حياة الطالب؛ لما تتضمنه من قرارات ومشكلات تحتاج إلى مواجهة واتخاذ قرارات سليمة تسهم في تحقيق التكيف، ويتوقف ذلك على ما يتمتع به الفرد من مهارات تأتي في مقدمتها الكفاءة الذاتية المدركة، والتي دعمت الدراسات فكرة ارتباطها بالمرونة النفسية للطلاب، وكذلك قدرته على مواجهة الضغوط، كذلك دعمت نتائج الدراسات أن الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية يعدان عاملان غاية في الأهمية؛ لمساعدة الفرد على مواجهة المشكلات والضغوط وتحقيق التكيف في تلك المرحلة الهامة من حياته.

ومن ثم تتحد مشكلة البحث الحالي في التوصل إلى نموذج بنائي يوضح علاقة التأثير والتأثر بين كل من الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط .

**أسئلة البحث:**

يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ١ - ما مدى ملائمة النموذج المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات البحث "الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لطبيعة بيانات العينة"؟
- ٢ - ما تأثير الكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية بشكل مباشر في المرونة النفسية بأبعاده الفرعية؟
- ٣ - ما تأثير الكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط بأبعاده الفرعية؟
- ٤ - ما تأثير المرونة النفسية بأبعاده الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط بأبعاده الفرعية؟
- ٥ - ما تأثير الكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية في أساليب مواجهة الضغوط بشكل غير مباشر وذلك من خلال تأثيرها في المرونة النفسية؟

**أهداف البحث:**

- ١ - التحقق من ملائمة النموذج المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات البحث "الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لطبيعة بيانات عينة الدراسة.
- ٢ - تحديد تأثير الكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية بشكل مباشر في المرونة النفسية بأبعاده الفرعية.
- ٣ - تحديد تأثير الكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط بأبعاده الفرعية.
- ٤ - تحديد تأثير المرونة النفسية بأبعاده الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط بأبعاده الفرعية.
- ٥ - تحديد تأثير الكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية في أساليب مواجهة الضغوط بشكل غير مباشر وذلك من خلال تأثيرها في المرونة النفسية.

**أهمية البحث:**

تحدد أهمية البحث الحالي في:

أ- أهمية نظرية: تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالي في تناوله متغير الكفاءة الذاتية المدركة باعتبارها مؤشراً هاماً على قدرة الطالب في هذه المرحلة في مواجهة المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تعترضه، وإدراكه لقدراته وإمكاناته، وكذلك متغير المرونة النفسية باعتباره متغير وسيط يتأثر بإدراك الفرد لقدراته، ومن ثم يؤثر في أساليب الفرد لمواجهة تلك الضغوط والمشكلات؛ لاسيما وأن الطالب الجامعي مطلوب منه اتخاذ عديد من القرارات، ومواجهة المشكلات سواء الأكاديمية أو الاجتماعية بأساليب مواجهة فعالة وذات كفاءة؛ ومن ثم تتضح أهمية تلك المتغيرات باعتبارها عوامل رئيسة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للطالب.

ب- أهمية تطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية في محاولة الوصول إلى تحديد لطبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة، المرونة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط؛ بحيث يسهم ذلك في تمكين المربين من تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلابهم باعتبارها متغير هام في زيادة قدرة الفرد على مواجهة المشكلات، وكذلك استخدام استراتيجيات تدعم تفعيل وتحسين أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة.

- كذلك التأطير لمتغيرات البحث، وتوفير معلومات كافية عن متغيرات تربوية هامة مثل: الكفاءة الذاتية المدركة، المرونة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط؛ الأمر الذي يسهم في توضيح المفهوم للمعلمين والتربويين، ومن ثم الإفادة منه في التعامل مع الطلبة.

- توفير نموذج بنائي للعلاقات السببية بين أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة، المرونة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط؛ بحيث يساعد هذا النموذج المربين في تحديد العوامل التي تحسن من أساليب مواجهة الضغوط للطلبة، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الطلاب في التغلب على الصعوبات التي تواجههم؛ ومن ثم تحقيق مزيد من النجاحات في بيئاتهم المختلفة.

**محددات البحث:**

يتحدد البحث الحالي بما يلي:

يتحدد تعميم نتائج البحث الحالي بمجتمع الدراسة وعينتها؛ حيث تم تطبيق البحث الحالي على طلاب الجامعة خلال العام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) بكلية التربية جامعة حلوان، كما يتحدد أيضًا بالأدوات المستخدمة، وهي: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد الباحث، مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحث.

**مصطلحات البحث:**

الكفاءة الذاتية المدركة: ويعرفها الباحث بأنها " إدراك الشخص ووعيه المستند إلى قناعات وأحكام ذاتية واضحة بقدرته على القيام بسلوكيات معينة للوصول إلى أهداف محددة" وتعرف إجرائيًا في البحث الحالي بأنها " الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد الباحث والمطبق في البحث الحالي.

المرونة النفسية: ويعرفها الباحث بأنها " عملية دينامية تتبلور في قدرة الفرد على تحقيق التوافق الجيد والمواجهة الفعالة للمواقف الحياتية المختلفة، وذلك عبر التوظيف الجيد والفعال لكافة المصادر العقلية والانفعالية والاجتماعية للفرد"

وتعرف إجرائيًا في البحث الحالي بأنها " الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث والمطبق في البحث الحالي.

أساليب مواجهة الضغوط: ويعرفها الباحث بأنها " الطرق والوسائل الأكثر ملائمة لكل فرد سواء أكانت إيجابية أم سلبية في مواجهة المشكلات والضغوط الحياتية؛ في محاولة الوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي"

وتعرف إجرائيًا في البحث الحالي بأنها " الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحث والمطبق في البحث الحالي.

## الإطار النظري والدراسات السابقة

يعرض الباحث الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة وفق ما يلي:

### الكفاءة الذاتية المدركة:

مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة Perceived self- Efficacy :

عرفها كلٌّ من Ryan and Pintrich (1997) بأنها إدراك الفرد بأنه لديه قدرة على إصدار سلوك معين لإحداث نتيجة مرغوبة. كذلك عرفها كلٌّ من Bandura, Freeman and Lightsey (1999, 123) بأنها "الأحكام التي يصدرها الأفراد على قدراتهم لتنظيم وإنجاز أعمالهم التي تتطلب أنواع واضحة من الأداء".

ومن زاوية أخرى يعرفها كلٌّ من Kim and Park (2000) بأنها مجموعة الأحكام التي يصدرها الطلبة والتي تعبر عن معتقداتهم عن قدراتهم في القيام بسلوكيات معينة، ومرونتهم في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعوبات ومستوى مثابرتهم لإنجاز مهامهم المكلفين بها. بينما عرفها الزيات (٢٠٠١، ٩) بأنها "معتقدات الفرد الشخصية عن أدائه لمهاراته الذاتية نحو القيام بسلوكيات أو معالجة مواقف أو إنجاز أهداف محددة". وعرّفها العدل (٢٠٠١، ١٢١) بأنها "ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة غير المألوفة".

وعرفها Betz (2004) بأنها معتقدات الفرد الذاتية حول قدراته وإمكاناته بالنجاح في أداء المهام المكلف بها وتتطور من خلال الخبرات التعليمية المختلفة. وعرّفها إبراهيم (٢٠٠٥، ١٦٠) بأنها "تقدير الفرد لما يمتلكه من قدرات وإمكانات يرى أنها تؤثر فيما حوله وتساعد على حل المشكلات التي تواجهه".

وهناك بعض التعريفات التي نظرت إليها باعتبارها بأنها "معتقدات الطالب حول قدراته على تنظيم وتنفيذ مهامه والإجراءات المتطلبية لتحقيق نتائج إيجابية في دراسته (رزق، ٢٠٠٩، ٤٥؛ عبدالباري، ٢٠١٠، ١٧٣؛ معاوية، ٢٠١٠، ٩؛ العلوان والمحاسنة، ٢٠١١، ٦). وعرّفها حجازي (٢٠١٢، ٣٠٤) بأنها "مدى ثقة الفرد في نفسه للتعلم والاستمرار في الدراسة وإملاك كل من المثابرة وحب الاستطلاع والاستمتاع بالتعلم والطموح".

وعرفها كلٌّ من بيروتي ونزيه (٢٠١٢، ٢٨٥) بأنها قناعات الفرد الذاتية عن قدراته في التغلب على المشكلات التي تواجه "

بينما نظر إليها البعض باعتبارها "مجموعة معارف قائمة حول الذات تحتوي على توقعات ذاتية حول قدرة الفرد في التعليم والتعامل مع مهمات مختلفة، وتشكل قناعات ذاتية تعكس قدرة الطالب على حل المشكلات التي تعوق تعلمه" (طلافة والحمران، ٢٠١٣، ١٢٢٣؛ علوان، ٢٠١٣، ٢٢٧)

وعرفها كلٌّ من (Bertrando, Conti-D'Antonio and Eisenberger (2014، 7) بأنها "معتقدات المتعلم الذاتية عن قدراته الشخصية على تنظيم معارفه وخبراته واختيار المسار المناسب ومراقبة ومتابعة أدائه باستمرار وتخطي المعوقات لإنجاز المهام المطلوبة منه ."

بينما عرفها كلٌّ من قطامي واليوسف (٢٠١٥، ١٠) بأنها "الحكم أو الرأي الذي يشكله الفرد عن جوانب قدراته ومهاراته المختلفة، ومدى ثقته بأداء وإنجاز المهام والأنشطة في موضوع دراسي محدد للوصول إلى المستوى المقبول."

وعرفها كلٌّ من كمال وشتات (٢٠١٨، ٢٢١ - ٢٢٢) بأنها "قناعات ذاتية لدى الطالب تتضمن توقعات ذاتية حول قدراته على التعلم وهذه التوقعات تمثل جانبًا من جوانب شخصية الطالب وينتج عنها إدراك ذاتي لقدراته على التعلم وحل المشكلات واستيعاب المعرفة، وهذا الإدراك الذاتي يوجه سلوك الطالب خلال عملية التعلم". وعرفها محمد (٢٠١٨، ٥٦٨) بأنها "قناعات الفرد الذاتية بقدرته على أداء المهام التي توكل عليه، واستشعاره بقدرته على التغلب على المشكلات التي تواجهه على ضبط سلوكه، والتخطيط السليم للتعامل مع المشكلة ."

ويرى الحجري (٢٠٢١، ٧٨٢) بأن الكفاءة الذاتية الأكاديمية هي "اعتقاد الطلاب وثقتهم في أنفسهم وقدراتهم على إنجاز ما يسند لهم من أعمال ومهام، والاستمتاع بالنجاح في أدائها من خلال بذل الجهد لتحقيق النتائج المرغوبة". وعرفها العتيبي (٢٠٢١، ٨٨٩) بأنها "القدرة المدركة لدى الطلبة التي تساعدهم على التغلب على الاضطرابات الانفعالية والمشكلات الاجتماعية والأكاديمية التي تواجههم، والقدرة على استغلال القدرات المعرفية بشكل سليم والاستفادة من الحداثة والتكنولوجيا ."

ويركز الكركي (٢٠٢١، ١٢٦) على الجانب الإدراكي للكفاءة الذاتية فيرى بأنها "إدراك الفرد لكفاءته الذاتية في القدرة على التغلب وبنجاح على المهمات المختلفة والمواقف التي تعترضه، وتمثل بقناعته الذاتية في قدرته على السيطرة والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجهه." وعرف شلول (٢٠٢١، ١٨٥) الكفاءة الذاتية الأكاديمية بأنها معتقدات الفرد عما يمتلكه من مهارات وقدرات تُسهم في حل المشكلات التي يتعرض لها بالإضافة على أداء الأنشطة والمهام بنجاح .

#### أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة:

يرى (1997) Bandura أن الكفاءة الذاتية المدركة تتكون من ثلاثة ابعاد هي:

- ١- الكفاءة الذاتية السلوكية: وتتمثل في المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي الذي يقوم به الفرد خلال مواقف الحياة اليومية .
- ٢- الكفاءة الذاتية المعرفية: وتتمثل في امتلاك الفرد للقدرة على السيطرة على أفكاره ومعتقداته خلال مواقف الحياة اليومية.
- ٣- الكفاءة الذاتية الانفعالية: وتتمثل في معتقدات الفرد حول أداء أفعاله التي تؤثر في حالته المزاجية.

ويرى كلٌّ من (1997) Ryan and Pintrich أن الكفاءة الذاتية المدركة تتكون من بُعدين هما؛ الكفاءة المعرفية المدركة والتي تتمثل في إدراك الطالب لقدراته الأكاديمية ومعتقداته الإيجابية حول قدرته على أداء المهام الأكاديمية، والكفاءة الاجتماعية المدركة والتي تتمثل في اعتقاد الطلاب بمهاراتهم وقدراتهم على التفاعل الاجتماعي وتكوين الصداقات والحفاظ عليها. وحسب نتائج دراسة كلاً من Zajacova, Lynch and Espenshade (2005) فإن الكفاءة الذاتية المدركة تكونت من الكفاءة الذاتية العامة، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والكفاءة الذاتية العاطفية، والكفاءة الذاتية الإبداعية . وفي نفس السياق أظهرت نتائج دراسة كلاً من الرفوع والقيسي والقرارة (٢٠٠٩) أن الكفاءة الذاتية المدركة تتكون من أربعة أبعاد هي؛ الكفاءة المعرفية، والكفاءة الاجتماعية، والكفاءة الجسمية، والكفاءة العامة .

وحسب نتائج دراسة علوان (٢٠١٣) فإن الكفاءة الذاتية المدركة تكونت من المجال الانفعالي، والاجتماعي، والإصرار والمثابرة والمجال المعرفي، والمجال الأكاديمي. ووفقاً لنتائج

دراسة إبراهيم (٢٠١٥) فإن الكفاءة الذاتية تكونت من التفاعل والانجاز، والميل على التعلم، والمثابرة، وإدراك الذات .

وحسب نتائج دراسة كلاً من كمال وشتات (٢٠١٨) فإن الكفاءة الذاتية المدركة تكونت من خمسة أبعاد هي كالتالي :

- ١- البُعد الانفعالي: ويقصد به اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في انفعالاته .
- ٢- البُعد الاجتماعي: ويتمثل في اعتقاد الفرد بقدرته على إقامة علاقات اجتماعية وصدقات والحفاظ عليها .
- ٤- البُعد الأكاديمي: ويتمثل في اعتقاد الفرد حول قدراته الأكاديمية .
- ٥- البُعد المعرفي: ويتمثل في اعتقاد الفرد حول معلوماته ومعارفه .
- ٦- الإصرار والمثابرة: ويتمثل في اعتقاد الفرد بقدرته على عدم اليأس والاستسلام والمثابرة في إنجاز مهامه.

وحسب نتائج دراسة غريب (٢٠١٩) فإن الكفاءة الذاتية المدركة تكونت من الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والانفعالية، والاجتماعية والمثابرة. بينما نتائج دراسة دسوقي (٢٠٢٠) أظهرت تكون الكفاءة الذاتية المدركة من المثابرة، والكفاءة المعرفية، والكفاءة السلوكية، والكفاءة الانفعالية

ويرى أحمد (٢٠٢٠) أن الكفاءة الذاتية تتضمن ثلاثة أبعاد هي:

- ١- الكفاءة الذاتية الأكاديمية: وتتمثل في التقديرات والدرجات التي يحصل عليها الطالب خلال أداء التكاليفات التي يكلف بها .
- ٢- الكفاءة الذاتية الاجتماعية: وتتمثل في ثقته الطالب في الانهماك في مهمة التواصل الاجتماعي والتي تعتبر ذات أهمية كبيرة في الحفاظ على العلاقات الشخصية للأفراد .
- ٣- الكفاءة الذاتية الانفعالية: وتتمثل في قدرة الطالب على معالجة المعلومات الانفعالية بشكل دقيق وفعال وتعتبر الكفاءة الذاتية الانفعالية بمثابة وسائل للتنظيم الذاتي وإدابة الانفعالات بذكاء .

حسب نتائج دراسة العتيبي (٢٠٢١) فإن الكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا تكونت من البُعد الانفعالي، والمعرفي، والأكاديمي، والاجتماعي والتكنولوجي.



على جانب آخر، ووفقًا لنتائج دراسة وهبة (٢٠٢١) فإن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تكونت من خمسة أبعاد هي:

١ - السلوك الأكاديمي: وهو كل الاستجابات التي تصدر عن الطالب في المجال الدراسي سواء كانت ظاهرة أو غير ظاهرة.

٢ - السياق الأكاديمي: وهو النظام أو الطريقة التي يستطيع الطالب أن يتعامل من خلالها مع المعلم وزملائه.

٣ - مجال التحصيل: وهو بلوغ الطالب مستوى معين من الكفاءة في المذاكرة وفي تأدية الواجبات الدراسية.

٤ - المهارات المعرفية: وهي قدرة الطلبة على القيام بالعديد من الأنشطة والمهام المتعلقة بالدراسة .

٥ - التعامل مع الاختبارات: وهي قدرة الطالب على تأدية الاختبارات ومدى استعداده لها .  
وحسب نتائج دراسة كلاً من الفراهيد والرفوع (٢٠٢١) فإن الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة تكونت من ثلاثة أبعاد هي؛ البعد السلوكي، والمعرفي والانفعالي. وحسب نتائج دراسة كلاً من الزعبي ونصر (٢٠٢١) فإن الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة تكونت من الكفاءة الذاتية الأكاديمية والكفاءة الذاتية الاجتماعية والكفاءة الذاتية الانفعالية .بينما وفقاً لنتائج دراسة الكركي (٢٠٢١) فإن الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة تكونت من خمسة أبعاد هي؛ البعد الانفعالي، والبعد الاجتماعي، والإصرار والمثابرة، والبعد المعرفي والبعد الأكاديمي. بينما وفقاً لنتائج دراسة متولي (٢٠٢١) فإن الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة تكونت من الكفاءة الانفعالية، والكفاءة الاجتماعية، وكفاءة التصرف السلوكي، وكفاءة الإصرار والمثابرة.

وحسب نتائج دراسة كلاً من صقر وجلجل (٢٠٢١) فإن الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة تكونت من الأبعاد التالية :

البعد الأول الفاعلية: ويقصد به قناعة الطالب بأن لديه من الخصائص والإمكانات ما يمكنه من تحمل الإجهاد والضغط الأكاديمية والوصول إلى مستوى مرتفع من الناتج الأكاديمي .

البُعد الثاني العمومية: وتشير إلى قناعة الطالب بإمكانية إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة منه أياً كانت الظروف أو تحت أي ظروف .

البُعد الثالث: القوة أو الشدة: وتشير إلى اعتقاد الطالب بأن يدرك قدراته على أداء المهام والأنشطة الدراسية من خلا المثابرة وبذل الجهد.

### سمات الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المدركة المرتفعة:

ويرى (Harter 1993) أن الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المدركة المرتفعة يتميزون بالقدرة على الإدراك الإيجابي، وتقبل النقد، والنظرة الإيجابية للذات، والحديث الذاتي بصورة إيجابية تدل على تقدير ذاتهم، والاستمتاع بالتفاعل الاجتماعي، والبحث عن كل ما هو جديد والانفتاح على الخبرات الجديدة، والقدرة على إيجاد حلول لما يواجههم من مشكلات، والقدرة على تجاوز الإحباطات والابتعاد عن النظرة التشاؤمية والشكوى.

وقد أوضح (Bandura 1997) أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الكفاءة الذاتية يتحملون الضغوط الشديدة، يمتلكون مهارة التخطيط للمستقبل بنجاح، يمتلكون الطاقة والقدرة العالية ومستوى طموح مرتفع، لديهم قدرة إلى إقامة علاقات اجتماعية متعددة، ومستوى عالي من الثقة بالنفس. ويذكر (Woolfolk 1998) أن الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يشعرون بالقدرة والتمكن واحترام الذات بالمقارنة بذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة .

وبينت نتائج دراسة المشيخي (٢٠٠٩) أن الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة يعانون من الخجل من القيام بالمهام الصعبة، والشعور بالاستسلام بسرعة، ومستوى الطموح المنخفض، والانشغال بجوانب قصورهم، والتهويل من المهام المطلوبة منهم، والتركيز على النتائج الفاشلة، وليس من السهل أن ينهضوا بعد التعرض للأزمات، وكذلك عرضه للإجهاد والشعور بالاكئاب .

فالكفاءة الذاتية تؤثر في طبيعة الأهداف ونوعيتها التي يضعها الطلبة لأنفسهم وفي مستوى المثابرة والأداء، فمستوى الكفاءة الذاتية المدركة العالي لدى الطالب يساعده على زيادة دافعيته لوضع أهدافاً أكثر صعوبة وبذل الجهد والمثابرة في الأداء لتحقيق تلك الأهداف، فهم أكثر إصراراً وتحدي بالمقارنة بذوي المستويات المنخفضة من الكفاءة الذاتية، في حين أن في حالة انخفاض الكفاءة الذاتية المدركة فيقود المتعلم إلى وضع أهداف سهلة وذلك حتى لا يتعرض للفشل (الزغول، ٢٠١٠) .

وأوضح كلٌّ من مقدادي وأبو زيتون (٢٠١٠) أن الكفاءة الذاتية المدركة من أهم العوامل التي تساعد على تحفيز التعلم لدى الطلبة، فتكسبهم القدرة على الدفاع عن حقوقهم، ومواجهة المشكلات وصعوبات وتحديات الحياة اليومية، وتنمية التواصل والتفاعل الاجتماعي الإيجابي مع المحيطين.

كذلك أوضح (Bronstein 2014) أن ذوي الكفاءة الذاتية المدركة المرتفعة يتوقع منهم النجاح والمثابرة وبذل الجهد في الأنشطة المكلفين بها، بالمقارنة بمنخفضي الكفاءة الذاتية المدركة يتوقع منهم الفشل وعدم المثابرة فيما يُكلفون به من أنشطة؛ حيث أنهم يدركونها على أنها أنشطة تمثل لهم تحديًا وصعوبة.

ويرى أحمد (٢٠٢١، ١٤٩) إن الكفاءة الذاتية محورًا أساسيًا في نظرية المعرفة الاجتماعية، فإدراك الطلبة لقدراتهم على القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرتفعة، تُشكل أساسًا لدافيتهم للقيام بها، وكذلك مواجهة الصعوبات والمعوقات والمشكلات التي تعترضهم أثناء عملية التعلم، وتحمل المسؤولية والتحكم في قدراته، والمشاركة الفعالة في المواقف التعليمية والاندماج الأكاديمي في أنشطة التعلم، كما تساعد في رفع مستوى التحصيل الدراسي والاتجاه نحو التعلم والرغبة في البحث عن كل ما هو جديد .

ويتضح من العرض السابق ما يلي:

- أن الكفاءة الذاتية عملية دينامية تفاعلية بين أبعاد متعددة.
- أن الكفاءة ذاتية هي أحكام شخصية على مهارات كل فرد وقدراته تكون مبنية على القناعات الشخصية.
- تتوقف سلوكيات الفرد واستجاباته للأحداث المحيطة به على إحساسه بالكفاءة الذاتية لديه.
- أن ارتفاع الكفاءة الذاتية المدركة لدى الفرد يكون مصحوبًا بالانفتاحية والقدرة على المواجهة الفعالة والاستجابة الملائمة للأحداث.

#### المرونة النفسية Psychological Reallience :

عرفها الطحان (١٩٩٢) بأنها خاصية في الفرد تساعد على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الفرد الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها. بينما عرفها كلٌّ من (Juntunen and Atkinson 2002) بأنها عملية دينامية يظهر الفرد من خلالها السلوك الإيجابي التكيفي في الوقت الذي يواجه فيه المواقف

الضاغطة أو الصدمات أو الأزمات. ويعرفها (Newman 2005) بأنها قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة والمحن، فهي عملية مستمرة يُظهر من خلالها الفرد سلوكًا تكيفيًا إيجابيًا في مواجهة تلك المحن والمواقف الضاغطة.

وقد تناولها بعض الباحثين باعتبارها "القدرة على التكيف مع مرور الوقت مع الحياة المتغيرة أو المواقف الضاغطة؛ فهي تمثل التكيف الناجح مع الظروف (Ahern, 2007؛ Masten, Dowrick, Kokanovic, Hegarty, Griffiths and Gunn, 2008)؛ Soury and Hasanirad, 2011، ٢٠١٠، عثمان، ٢٠١٠، ٥٤١؛ 1541)

بينما عرفها الأحمدى (٢٠٠٩، ٥) بأنها "الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء أكان هذا التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد". وعرفها كلٌّ من (Azlina and Jamaluddin 2010) بأنها قدرة الفرد على تعافي من المصائب وأدائه لوظائفه على الرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به؛ فهي تنظري على قدرة الفرد على التكيف الفعال مع الضغوط النفسية .

كذلك عرفها كل من (Hosseini and Besharat 2010, 633) بأنها عملية تفاعلية على شكل ثنائي القطب طرفه المرونة النفسية والطرف الآخر الاضطرابات النفسية، وتختلف درجة المرونة النفسية للفرد باختلاف درجته على هذا الثنائي، ويحدث التوازن والمرونة النفسية عندما يحدث النمو والتكيف الإيجابي وينخفض مستوى الاضطراب. وعرفها (Wendling 2012) بأنها عملية ديناميكية ينتج عنها سلوكيات إيجابية تكيفية عند مواجهة الصعوبات والأزمات؛ فهي تعني مقدرة الفرد على الصمود والمقاومة تجاه ما يتعرض له من صدمات في حياته، وقدرته على استرداد عافيته وتوافقه بسهولة بعد التعرض للصدمات.

وعرف كلٌّ من آل شويل ونصر (٢٠١٢، ١٧٨٧) بأنها قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية والتصدي لها وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها. بينما عرفه أبو حلاوة

(٢٠١٣، ١٩) بأنه "القدرة على التحمل ومواجهة الشدائد والمصاعب بصلابة، والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة".  
وعرفها فرغلي (٢٠١٣، ١٣٢) بأنها قدرة الفرد على تحقيق ذاته وأهدافه والمواجهة الإيجابية للأزمات والضغوط النفسية، وقدرة الفرد على النهوض من جديد من عثرته وعدم الاستسلام لها .

وعرفها كلٌّ من (Keye and Pidgeon (2013) بأنها قدرة الفرد على التعافي من أحداث الحياة الضاغطة مع قدرته على المواجهة للأحداث السلبية في مواقف الحياة اليومية. وعرفها كلٌّ من (Ghimbulut and Opre (2013, 310) بأنها "قدرة الفرد على إثبات صحته النفسية في المواقف الضاغطة أو المحن أو الشدائد أو الصدمات النفسية".

وعرفها كلٌّ من علوان والطلاع (٢٠١٤، ١٨١) بأنها قدرة الفرد على إعادة توازنه النفسي والتوافق الفعال مع كافة الضغوط التي تواجهه من خلال تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات. وعرفها يوسف (٢٠١٤، ٣٨٨) بأنها "حالة نسبية دائمة لدى الفرد؛ فهي عملية دينامية للتوافق الجيد مع الظروف السيئة والمواقف الضاغطة التي يواجهها، والتي تعبر عن قدرته على تخطينها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار".

بينما عرفها رضوان (٢٠١٥، ٥) بأنها "القدرة على إدخال استجابة فعالة تجاه الشدائد والمصائب والمواقف الحياتية اليومية والانفعالية والتي تحتاج على اتخاذ قرار مناسب يؤدي إلى تحقيق الهدف بأسلوب يؤدي على التوافق مع النفس والبيئة المحيطة".

وفي نفس السياق عرفها محمد (٢٠١٦) بأنها عملية دينامية متعددة الأبعاد تمكن الطلبة من امتلاك مهارات عقلية كحل المشكلات ومواجهة الأحداث الضاغطة والمثابرة ونفسية كتقدير الذات المرتفع ووجهة الضبط الداخلية وروح المرح والأمل، وروحية كالإيمان بقضاء الله والتفاؤل والمسؤولية، واجتماعية كالمساندة الاجتماعية والتعاطف؛ تعينهم على حسن التكيف والمواجهة والتصدي نحو مختلف الأحداث الضاغطة وعوامل المخاطرة والعودة للأداء الوظيفي فور حدوثها .

وعرفها كلٌّ من (Lopez, Pedrotti and Snyder (2018) بأنها تكيف الفرد الإيجابي للمحن والضغوط في سياق قيم وثقافة المجتمع، وتتضمن التكيف الإيجابي الخارجي

المتمثل في الوفاء بالمتطلبات الاجتماعية والتعليمية والمهنية، والتكيف الداخلي المتمثل في حالة الفرد النفسية الإيجابية التي تدل على الصمود أمام ما يواجهه من محن وشدائد. وفي نفس الإطار عرفها السحراوي (٢٠١٩، ١١٥٨) بأنها "عملية دينامية متعددة الأبعاد تمكن الفرد من إظهار قدرة من التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية، وتوظيف كافة المصادر الانفعالية والعقلية والاجتماعية بهدف التفاعل بشكل فعال مع الضغوط وأحداث الحياة الضاغطة فضلا عن تمتعه باتزان واستقرار نفسي وتخطي مواقف الإحباط والفشل، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار."

وعرفها كلٌّ من خضر وعبد الرحمن وأبو السعود (٢٠٢١، ١١٠) بأنها "قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والصعوبات والتحكم بقدرته على تفسير مجريات الأمور واتخاذ القرارات المناسبة وتكوين العلاقات الاجتماعية والتكيف الإيجابي مع الحياة وشعوره بالتفاؤل والسعادة بهدف الوصول لحالة من التوازن النفسي بعد انتهاء الأزمة. ويرى كلٌّ من عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١، ٢٦٦) بأنها تمتع الفرد بعوامل الكفاءة الشخصية والإصرار والقدرة على مقاومة التأثيرات السلبية وتقبل الذات الإيجابي والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة والسيطرة والإيمان بالقدر.

### أبعاد المرونة النفسية:

حسب مقياس المرونة النفسية إعداد كلاً من Connor and Davidson (2003) والذي تكون من خمسة أبعاد هي؛ الكفاءة الشخصية والإصرار والتماس ومقاومة التأثيرات السلبية وتقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة والسيطرة والإيمان بالقدر، وقام القللي بحساب البنية العاملية على عينة من طلبة الجامعة وأثبت صدقه وثباته. حسب مقياس عثمان (٢٠١٠) تكونت المرونة النفسية من أربعة أبعاد هي المساندة الاجتماعية، والكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية والأسرية والبنية القيمية والدينية وحسب نتائج دراسة كلاً من آل شويل ونصر (٢٠١٢) فإن المرونة النفسية تكونت من أربعة أبعاد هي كالتالي:

البُعد الأول القدرة الانفعالية: ويقصد به قدرة الفرد على إدارة انفعالاته الداخلية والخارجية بطريقة متوازنة.

البُعد الثاني القدرة الاجتماعية: ويقصد به قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين وقت المحن والأزمات.

البُعد الثالث التوجه الإيجابي للمستقبل: ويقصد به قدرة الفرد على وضع خطط مستقبلية وتحديد هدفه من الحياة.

البُعد الرابع الإيثار والتفاؤل: ويقصد به قدرة الفرد على التفاني في مساعدة الآخرين والرؤية الإيجابية للحياة .

وحسب نتائج دراسة يوسف (٢٠١٤) تكونت المرونة النفسية من أربعة أبعاد هي؛ البُعد الانفعالي، البُعد العقلي، البُعد الاجتماعي، والبُعد الروحي الديني وحسب نتائج دراسة السحراوي (٢٠١٩) تكونت المرونة النفسية من ثلاثة أبعاد هي كالاتي :

البُعد الأول المرونة الانفعالية: وهي تلك المواقف التي يتعين فيها على الفرد تجاوز متاعبه والرضى عما يحدث له، وتمكنه من المضي قدماً متضمنة القدرة على ضبط وإدارة الانفعالات والثقة بالنفس والاحساس بمعنى الحياة والتفاؤل والمثابرة وتحمل المسؤولية.

البُعد الثاني المرونة العقلية: وهي تلك الخبرات التي تُمكن الفرد من التعامل بطريقة إيجابية تجاه مشكلات وعقبات ومواقف الحياة متضمنة القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات والمواجهة الفعالة للأحداث الضاغطة.

البُعد الثالث: المرونة الاجتماعية: وهي تلك العلاقات الاجتماعية التي تُمكن الفرد من التواصل الفعال مع الآخرين والانفتاح على المجتمع الذي يعيش فيه ساعياً للتكيف مع أفرادهِ، ووجود روح التعاون والتعاطف معهم، وهو ما يعزز قدرته على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

أما وفقاً لنتائج دراسة إسماعيل (٢٠٢١) فإن المرونة النفسية تكونت من بُعدين هما؛ المهارات الشخصية والمهارات الاجتماعية. وحسب نتائج دراسة كلاً من خضر وعبد الرحمن وأبو السعود (٢٠٢١) فإن المرونة النفسية تكونت من ثلاثة أبعاد هي الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي والتفاؤل.

### خصائص الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية :

ذكر كلٌّ من Masten, Best and Garmezy (1990) أن من السمات المميزة للأفراد ذوي المرونة النفسية القدرة على تحمل الصعوبات والمواقف الضاغطة والأزمات، والقدرة على التعافي من الصدمات، وكذلك الكفاءة الشخصية عند مواجهة الضغوط . بينما أوضح (Tugade and Fredrickson 2004) أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة يمتلكون حيوية عالية نحو الحياة، وكذلك التفاؤل المرتفع، والانفتاح على الخبرات الجديدة، والتفكير والانفعالات الإيجابية، وحس الفكاهة المرتفع خلال مواقف الحياة اليومية المختلفة. وأضاف كلٌّ من Brooks and Goldstein (2004) القدرة على التحكم ومواجهة الضغوط، والتعاطف، وتكوين علاقات اجتماعية وحل المشكلات والمشاركة الفعالة واخاذ القرارات الصحيحة وتحمل المسؤولية . وفي نفس السياق أوضح عثمان (٢٠١٠) أنه يتصف ذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية بعدة صفات هي كالاتي :

- ١ - القدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها.
  - ٢ - القدرة على استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار.
- كذلك أظهرت نتائج دراسة شقورة (٢٠١٢) أن من صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية؛ الصبر، والتسامح والاستبصار والاستقلال والإبداع وروح الدعابة والمبادأة وتكوين العلاقات والأخلاق، والقدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء، والقدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها، فالمرونة النفسية تُعني قدرة الفرد على تطوير وزيادة كفاءته عند مواجهة المواقف الضاغطة، إضافة إلى قدرته على الاستجابة السلوكية الإيجابية خلال مواجهة التحديات، فالأفراد ذوي المستويات المنخفضة من المرونة لا يتقبلون إدخال تغييرات في ظروف ونمط حياتهم ويصعب عليهم التكيف ويتسمون بانخفاض الثقة في أنفسهم وفي الآخرين، أما الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية يستجيبون للبيئة استجابة مناسبة تساعد على تكيفهم.

كما تشير نتائج الدراسات السابقة إلى أن ذوي المرونة النفسية العالية يتعايشون مع الانفعالات الإيجابية مثل الهدوء والسكينة والقدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكلاً من



الانفعالات الإيجابية والسلبية، فضلاً عن قدرتهم على ضبط وتنظيم انفعالاتهم، مما يساعدهم على خفض التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٩) .  
كذلك أشار كلٌّ من الأشول وهيبة ومجد (٢٠١٦) إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية يتميزوا بالآتي:

- ١- الجوانب الشخصية التي تتضمن تقدير الذات المرتفع، وحس الفكاهة والأمل في المستقبل .
- ٢- الجوانب الاجتماعية التي تتمثل في المساندة الاجتماعية والتعاطف مع الآخرين .
- ٣- الجوانب الروحية التي في الإيمان بقضاء الله وقدره، وعدم الفرغ عند حدوث المصائب والمحن والصبر على الابتلاء وتحمل المسؤولية تجاه الشدائد .
- ٤- الجوانب العقلية التي تتمثل في المبادرة وسرعة حل المشكلات وإيجاد حلول بديلة غير تقليدية .

ويرى إسماعيل (٢٠١٧) أن الأفراد ذوي المرونة النفسية يتميزون بالاعتماد على النفس والإبداع وثقتهم بأنفسهم، والشعور بالبهجة، والميول الإبداعية، وتقدير الذات المرتفع، والقدرة على حل المشكلات، والتحصيل الأكاديمي المرتفع . وتشير السحراوي (٢٠١٩، ١١٦٨) إلى أن هناك مجموعة من الخصائص التي تميز ذوي المرونة النفسية وهي؛ القدرة على إقامة علاقات اجتماعية واقعية، ومشاعر الانتماء، وتقبل الانفعالات السلبية، والتميز بالانفعالات الإيجابية، والتعامل الفعال مع الضغوط، واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها، وحل المشكلات، والقدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة، والاحتفاظ بالشعور بالسعادة.

**وفي الخلاصة، يمكن القول بأن:**

- المرونة المعرفية مفهوم دينامي متعدد الأبعاد.
- أن المرونة المعرفية في مجملها هي انعكاس لمجموعة من المهارات والقدرات التي يتم توظيفها بشكل فعال في مواجهة المواقف الحياتية، والسعي نحو حل المشكلات لتحقيق أقصى قدر ممكن من التوافق النفسي الاجتماعي.
- كذلك يتميز الأفراد ذوي المرونة النفسية العالية بعدد من السمات الإيجابية التي تجعلهم أكثر قدرة على الشعور بالسعادة وتحقيق التوافق النفسي.

**أساليب مواجهة الضغوط:****مفهوم أساليب مواجهة الضغوط:**

يعرف (Rutter 1990) أساليب مواجهة الضغوط بأنها الطرق أو الوسائل التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم. وعرفها (Kelly 1993) بأنها عملية تفاعلية تتفاعل فيها رغبات الفرد مع متطلبات الموقف الضاغط، فتساعده على اتخاذ القرارات اللازمة لمواجهة الموقف الضاغط، وخفض الشعور بالقلق والتوتر .

وعرفها لظفي (١٩٩٤، ١٠٥) بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب على تلك الضغوط.

وعرفها كلٌّ من (Taylor and Todd 1995) بأنها ميل يساعد الفرد على استخدام أساليب التعامل مع الموقف الضاغط، وتتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية على مدى الإحجام أو الإقدام طبقاً لقدرات الفرد واستجابته التكيفية في المواجهة دون حدوث إخلال أو إحداث آثار سلبية ناجمة عن تلك المواجهة .

وعرفها (Lazarus 2000) بأنها استجابات الفرد السلوكية أو الانفعالية المتمثلة في جهوده المدركة في التعامل مع المواقف الضاغطة التي تواجهه سواء أكانت تلك الجهود موجّهة نحو الانفعال أو أنها موجهة نحو المشكلة . وعرفها عسكر (٢٠٠٣) بأنها الطرق التي يستخدمها الفرد في مواجهة ضغوط الحياة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في تحمل هذه الضغوط دون إحداث آثار سلبية عليه .

عرفها عبد المعطي (٢٠٠٥) بأنها عمليات التفكير التي يستخدمها الفرد لمواجهة حدث ضاغط وغير سار أو تعديل استجابته لمثل هذه المواقف. وعرفها كلٌّ من حسين وحسين (٢٠٠٦، ٨٤) بأنها الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يتعامل بها الفرد مع الأحداث الضاغطة وصعوبات الحياة، في محاولة منه لتجنب حدوث اضطراب في الوظائف الاجتماعية أو الانفعالية أو الجسمية بعد التعرض للموقف الضاغط .

وعرفها كلٌّ من كفاي وجهاد (٢٠٠٦، ٧٥) بأنها "العملية التي يتم بها تدبير المطالب الداخلية والخارجية والتي تدرك باعتبارها مطالب شاقّة أو عسيرة أو شديدة وقد تتخطى إمكانيات الفرد وموارده".

وعرفها كلاً من حسيب ومحمد ومصطفى (٢٠٠٩، ١٨٨) بأنها "مجموعة من الوسائل المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها". بينما عرفها محمود (٢٠٠٩، ٤٢٢) بأنها أحد الأساليب التوافقية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة والمشكلات التي يتعرض لها".

وعرفها الغرير وأبو أسعد (٢٠٠٩، ١٩٠) بأنها محاولة يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية".

وعرفها (2014) Xiao-Yu بأنها المحاولات التي يبذلها الفرد للتكيف مع الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها. وعرفها كذلك (2016) Shankar and Park بأنها الطرق التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط التي يتعرض لها خلال مواقف الحياة اليومية.

وعرفها الشاذلي (٢٠٢٠، ٧١٥) بأنها مجموعة الطرق التي يسعى من خلالها الفرد للتصدي للمواقف الضاغطة التي تفوق طاقته الشخصية والتخلص من آثارها السلبية أو التقليل منها في محاولة للوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي، وتتوقف طبيعة هذه الطرق سواء سلبية أو إيجابية على قدرات الفرد ومهاراته في التعامل مع هذه المواقف الضاغطة. وعرفها حسن (٢٠٢١، ٢٩٢) بأنها "الجهود التي يبذلها الفرد لمجابهة أي موقف ضاغط في ضوء مساندة أسرية واجتماعية وعمليات مواجهة نحو المشكلة مثل الفعل النشط، والمبادأة وإعادة التفسير للموقف أو عمليات مواجهة نحو الانفعال مثل عزل الذات والتنفيس الانفعالي والانسحاب المعرفي".

#### تصنيفات أساليب مواجهة الضغوط:

يرى (2001) Schwarzer أن هناك أربعة نماذج لأساليب مواجهة الضغوط تتمثل في المواجهة التفاعلية؛ ويقصد بها الجهد الذي يبذله الطالب في التعامل مع المواقف الضاغطة بالتكيف معها أو تعويضها، والمواجهة التوقعية وتتمثل في الجهد الذي يبذله الطالب في التعامل مع مصادر الضغط والتي يصعب عليه تجنبها في المستقبل، والمواجهة النشطة وفيها

يستقبل الطالب المواجهة على أنها نوع من التحدي وتصبح عملية المواجهة إدارة للهدف بدلاً من إدارة للخطر، والمواجهة الوقائية وتتمثل في الجهد الذي يبذله الطالب لبناء دروع لمواجهة المواقف الضاغطة، والتي تساعد على خفض احتمالية وقوع الضغط في المستقبل.

ويرى عبد الباسط (١٩٩٤) أنها تتضمن خمسة أبعاد هي :

١ - العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة وتتضمن المبادأة بالفعل النشط، وكف الأنشطة المتنافسة، والترتيب أو الكبح.

٢ - العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال وتتضمن السلبية وعزل الذات والتنفيس الانفعالي .

٣ - العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة وتتضمن إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي والإنكار .

٤ - العمليات السلوكية المعرفية وتتضمن البحث عن المعلومات والدعم الاجتماعي والرجوع إلى الدين .

٥ - العمليات المعرفية الموجهة نحو الجوانب الانفعالية وتتضمن القبول والانسحاب المعرفي والتفكير الإيجابي الرغبي .

بينما يرى كلٌّ من **Higgins and Endler (1995)** ان أساليب مواجهة الضغوط تتكون من أسلوبين هما:

١ - أسلوب التوجه نحو التجنب: وفيه يقوم الفرد بتجنب أو تلاشي المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، والانسحاب من الموقف قبل أن يتعرض لأي ضرر وهو ما يُعرف بالأسلوب الإحجامي .

٢ - أسلوب التوجه نحو المهمة: وفيه يقوم الفرد بمحاولات سلوكية لمواجهة الموقف الضاغطة، فهو أسلوب واقعي مباشر، مستعيناً بخبراته السابقة واختيار أفضل البدائل للتعامل مع الموقف الضاغطة .

وقد أوضح كلٌّ من **Chang, Tugade and Asakawa (2006)** أنه يوجد أسلوبين

للمواجهة وفقاً لنموذج **Lazarus and Folkman's** وهما كالآتي:

- ١ - المواجهة المرتكزة على المشكلة: وفيها يقوم الفرد بإجراءات مباشرة لتغيير الحدث الضاغط من خلال بحثه عما ينبغي عليه القيام به، أو مواجهة الفرد المسئول عن المشكلة، أو زيادة إمكانات الفرد الشخصية للتعامل مع الحدث الضاغط .
- ٢ - المواجهة المرتكزة على الانفعال: وفيها يحاول الفرد التقليل من الآثار الانفعالية للحدث أو الموقف الضاغط؛ فتساعد الفرد على تحسين انفعالاته خلال مواجهة الموقف الضاغط .

ولخص الضريبي (٢٠١٠) تصنيف أساليب مواجهة الضغوط إلى أساليب مواجهة إيجابية وأساليب مواجهة سلبية، أما الإيجابية فهي تلك الأساليب التي يوظفها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط وتجاوز آثاره من خلال التحليل المنطقي للموقف الضاغط بهدف فهمه والاستعداد العقلي له، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف، والبحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين، واستخدام أسلوب حل المشكلة لمواجهة الموقف الضاغط بصورة مباشرة، أما أساليب المواجهة السلبية فهي تلك التي يستخدمها الفرد في تجنب الموقف الضاغط والإحجام عن التفكير فيه وهي الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الموقف الضاغط، والتقبل الاستسلامي للموقف الضاغط وتدريب النفس على تقبله، والبحث عن التعزيزات أو المكافأة البديلة، والتنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة وفعلياً من خلال المجهودات الفردية لتخفيف التوتر. ويرى (Lenz 2010) أنه يُمكن تصنيف أساليب مواجهة الضغوط إلى ثلاثة أبعاد كالاتي :

- ١ - أساليب المواجهة الموجهة نحو المشكلة وتتضمن إدارة مصادر الضغوط، والتعامل المباشر مع المهام من خلال المواجهة، والسيطرة.
- ٢ - أساليب المواجهة الموجهة نحو الانفعال والعاطفة وتتضمن إدارة الجانب العاطفي للضغوط .
- ٣ - أساليب المواجهة التجنبية وتتضمن تجنب الضغط بدلاً من التعامل معه .
- وحسب نتائج دراسة محمد (٢٠١٨) فإن أساليب مواجهة الضغوط تكون من الآتي:

- ١ - أحلام اليقظة: وهي عبارة عن إشباع خيالي أو ذهني للدوافع والرغبات التي لم يستطيع الفرد اشباعها في الواقع، إما بسبب وجود عقبات أو قيم اجتماعية أو بسبب قمع الرغبات، وفيها نهرب من واقع الحياة وضغوطها إلى عالم خيالي تتحقق فيه الأمنيات.
- ٢ - التحليل المنطقي: ويشير إلى سعي الفرد للتعرف على أساليب مواجهة المشكلة أو التفكير في أكثر من حل لها، ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة، مع الاستفادة من المواقف السابقة، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط .
- ٣ - التركيز على الحل: ويشير إلى التركيز على حل الموقف الضاغط الأساسي مع إهمال أي أنشطة أخرى تبتعد بالفرد عن هدفه الأساسي، ويعد من الأساليب الإيجابية.
- ٤ - البحث عن المعلومات: ويشير على اتجاه الفرد إلى جمع أكبر قدر من المعلومات عن المشاكل والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها، مستعينًا بالآخرين كالأصدقاء وأهل الخبرة والاختصاص ويعد من الأساليب الإيجابية.
- ٥ - تحمل المسؤولية: ويشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة بشجاعة ومحاولة إصلاح أخطائه التي أدت إلى الموقف وعدم تكرار هذه الأخطاء مرة أخرى ويعد من الأساليب الإيجابية.
- ٦ - لوم الذات: ويشير إلى شعور الفرد أنه مقصر في مواجهة الأزمات مع لوم الذات والتفكير في المواقف التي فشل فيها ويعد من الأساليب السلبية .
- ٧ - إعادة التفسير الإيجابي: وفيه يرى الفرد في الأزمات والمواقف الضاغطة بعض الجوانب الإيجابية بالمقارنة لما يتعرض له الآخرون من مواقف ويعد أسلوبًا إيجابيًا .
- ٨ - الاستسلام: ويشير إلى شعور الفرد بالضيق واليأس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط مع عدم بذل أي جهد من أجل التغلب على الموقف الضاغط ويعد أسلوبًا سلبيًا .
- ٩ - الانعزال: ويشير إلى تجنب الحوار مع الآخرين عند التعرض لموقف ضاغط ويُعد أسلوبًا سلبيًا .
- ١٠ - الإنكار: ويشير إلى التعامل مع الموقف الضاغط كما لو كانت غير موجودة في الواقع أو أنها تافهة ولا ينبغي الاهتمام بها ويُعد أسلوب سلبي.

- ١١ - الاسترخاء والانفصال الذهني: ويشير إلى تأجيل أو نسيان المشاكل أو المواقف الضاغطة لبعض الوقت والعودة لها بعد فترة الراحة، ويُعد أسلوب سلبي .
- ١٢ - التنفيس الانفعالي: ويشير إلى التعبير عن الانفعالات المؤلمة الناتجة عن الموقف الضاغط بالبكاء والصراخ وإلحاق الأذى بالذات أو الآخرين ويعد أسلوب سلبي .
- ١٣ - البحث عن إثبات بديلة: ويشير إلى الانشغال بأنشطة وهوايات وألعاب جديدة للبعد عن النشاط المؤدي للموقف الضاغط ويُعد أسلوب سلبي.
- ١٤ - المواجهة وتأكيد الذات: وتشير إلى سعي الفرد للدفاع عن حقوقه ورائه مع قدرته على اقناع الآخرين ومواجهتهم بأخطائهم .
- ١٥ - ضبط الذات: ويشير إلى قدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم في انفعالاته عند مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة .
- ١٦ - تقبل الأمر الواقع: ويشير إلى تقبل الفرد للأمر الواقع دون محاولة لتغييره ومحاولة التعايش معه.
- ١٧ - اللجوء إلى الله: وذلك بأن يستعين الفرد بالعبادات وذكر الله للتخفيف من الإحساس بالضغط .
- ١٨ - الدعابة: وتشير إلى مواجهة الضغوط بالدعابة والسخرية من خلال النكات أو النقد اللاذع .
- وصنف الرزاز (٢٠١٩) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إلى الآتي:
- ١ - أساليب إقدامية: وهي تلك الجهود المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد في اقتحام الحدث وتجاوز أثره وذلك من خلال الطرق الإيجابية الآتية :
- أ- التحليل المنطقي: بهدف فهم وتحليل الحدث والتهيؤ الذهني له وللنتائج المترتبة عليه.
- ب- إعادة التقييم الإيجابي: بهدف استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .
- ج- البحث عن المساعدة والمعلومات: بهدف الوصول للمعلومات والإرشادات المتعلقة بكيفية التعامل مع الحدث والمساعدة من الآخرين.
- د- استخدام أسلوب حل المشكلات: بهدف التصدي للحدث الضاغط بصورة مباشرة بدراسته ووضع الحلول المقترحة له وإنهاء الحدث بشكل فرضي .

٢ - أساليب إجمالية: وهي تلك الجهود المعرفية والمحاولات السلوكية التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الطرق السلبية الآتية :

- أ- الإحجام المعرفي: بتجنب التفكير الواقعي والممكن للحدث الضاغط .  
 ب- التقبل والاستسلام: بالإذعان وترويض النفس لتقبل الحدث ومحاولة نسيانه مع إيهام النفس بعدم القدرة على المواجهة .  
 ت- البحث عن الإثباتات البديلة: بالاشتراك في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع أثناء تعرضه للحدث.

ث- التنفيس الانفعالي: بالتعبير اللفظي والفعلي عن مشاعره السلبية لخفض التوتر الناتج من الحدث الضاغط

وحسب نتائج دراسة كلاً من محمد وسيف وسليمان (٢٠٢٠) فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تكونت من ثمانية أبعاد هي كالاتي:

أولاً: أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة وتتكون من جمع المعلومات ووضع الخطط البديلة لحل المشكلات، وتحمل المسؤولية، والتحليل المنطقي، وتقبل الواقع والاستسلام، وطلب النصيحة والمساعدة.

ثانياً: أساليب المواجهة المتمركز حول الانفعال وتشمل الاحجام المعرفي، والتفريغ الانفعالي وأساليب المواجهة الدينية .

ووفقاً لنتائج دراسة الشاذلي (٢٠٢٠) فإن أساليب مواجهة الضغوط تكونت من بُعدين هما :

١ - أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية: وتعني مواجهة الضغوط بأساليب إقدامية كالتحليل المنطقي لمعرفة أسباب المشكلة وتقييم المواقف بشكل إيجابي وطلب المساندة من الآخرين، والتخلي بروح الدعابة والفكاهة والمرونة والرغبة في تحسن الموقف والرجوع إلى الدين.

٢ - أساليب مواجهة الضغوط السلبية: وتعني التعامل مع الضغوط بأساليب إجمالية كالاستسلام والقبول والانسحاب والعزلة والإنكار والمبالغة في لوم الذات وتوقع السوء .

وحسب نتائج دراسة كلاً من العلي والعمران (٢٠٢١) فإن أساليب مواجهة الضغوط تكونت من الأساليب التالية:



- ١ - المواجهة العقلانية: وتتمثل في التركيز على المشكلة والحل العقلاني لها .
- ٢ - اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة: ويقصد بها اللجوء إلى الخبراء والمتخصصين كالمُرشد النفسي أو الرجوع إلى الكتب والمراجع المتخصصة .
- ٣ - اللجوء إلى المساندة الاجتماعية: ويقصد بها الدعم الاجتماعي من الأهل والأصدقاء .
- ٤ - التوافق السلبي: ويقصد بها الاستسلام أو البكاء أو الإنكار .
- ٥ - اللجوء إلى الدين والقيم الروحية: ويقصد بها اللجوء إلى الله وممارسة الشعائر الدينية والعبادات .

وحسب نتائج دراسة حسن (٢٠٢١) فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تكونت من خمسة أبعاد رئيسة هي:

- ١ - الأسلوب الموجه نحو المشكلة: وهو الأنشطة الذهنية والسلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مع مصدر المشكلة .
- ٢ - الأسلوب الموجه نحو الانفعال: وهو الأنشطة الذهنية والسلوكية التي يقوم بها الفرد للتخفيف من التوترات الانفعالية المترتبة على المشكلة.
- ٣ - الأسلوب الموجه نحو إدارة الذات: وهو محاولة تدوير الذات حتى يستطيع الفرد التعامل مع مصادر الضغوط بإيجابية.
- ٤ - الأسلوب الموجه نحو الإسناد الاجتماعي: وهو طلب مساندة الآخرين للمساعدة في مواجهة الضغوط النفسية.
- ٥ - الأسلوب الموجه نحو تجنب الموقف الضاغط: وهو الهروب من مجابهة الموقف الضاغطة .

بينما أكدت نتائج دراسة كلاً من غانم والمنشاوي وأبو حلاوة وكاشف (٢٠٢١) على أن أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة تكونت من أربعة أبعاد هي كالتالي:

- ١ - الاستجابة الأولى وتتمثل في المواجهة الإيجابية وتمثل المحور الأول الذي يلي الموقف الضاغط .
- ٢ - الاستجابة الثانية وتتمثل في المواجهة بالاعتماد على المساندة الاجتماعية وتمثل المحور الثاني الذي يلي الموقف الضاغط .

٣ - الاستجابة الثالثة وتتمثل في المواجهة الانفعالية وتمثل المحور الثالث الذي يلي الموقف الضاغط.

٤ - الاستجابة الرابعة وتتمثل في المواجهة التجنبية وتمثل المحور الرابع الذي يلي الموقف الضاغط .

وفي الخلاصة يمكن القول بأن أساليب مواجهة الضغوط:

- عبارة عن طرق أو أساليب مفضلة لدى كل فرد يعتبرها هي الأكثر ملائمة في مواجهة الضغوط والمشكلات.

- أن هذه الطرق قد تكون إيجابية أو سلبية.

- أن هناك هدف لتلك الأساليب أو الطرق المستخدمة في مواجهة المشكلات، وهي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

#### فروض البحث:

وفي ضوء ما تم عرضه من أطر نظرية ودراسات سابقة يمكن صياغة فروض البحث

التالي كالآتي:

١ - النموذج المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات البحث "الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ملائم لطبيعة بيانات العينة.

٢ - يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية بشكل مباشر في المرونة النفسية بأبعادها الفرعية.

٣ - يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعادها الفرعية.

٤ - يوجد تأثير للمرونة النفسية بأبعاده الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعادها الفرعية.

٥ - يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل غير مباشر وذلك من خلال تأثيرها في المرونة النفسية.

**إجراءات البحث:**

منهج البحث: اقتضت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي الارتباطي؛ لتحديد العلاقة بين متغيرين أو أكثر.

عينة البحث: وتنقسم إلى:

أ- العينة الأساسية: وتكونت من (٢٧١) من طلبة جامعة حلوان من التخصص العلمية والأدبية، بالفرقتين الثالثة والرابعة، وقد بلغ المتوسط العمري للعينة (٢٠.١٤)، والانحراف المعياري (٢.٣٥).

ب- عينة حساب الخصائص السيكومترية، وقد تكونت من (٢٣٤) من طلاب كلية التربية جامعة حلوان من التخصص العلمية والأدبية، بالفرقتين الثالثة والرابعة.

**أدوات البحث:**

أولاً: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ( من إعداد الباحث ):

خطوات إعداد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

- تحديد الهدف من المقياس: تم تحديد الهدف من المقياس، والذي تمثل في قياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة بأبعادها الثلاثة المحددة (الكفاءة الأكاديمية-الكفاءة الاجتماعية-الكفاءة الانفعالية)

- مصادر بناء المقياس: قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة، وكذلك الدراسات السابقة العربية والأجنبية كما هو موضح بالإطار النظري والدراسات السابقة للبحث، ثم بعد ذلك تم الاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية التي استخدمت لقياس الكفاءة الذاتية المدركة، ومنها: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد دسوقي (٢٠٢٠)، مقياس الكفاءة الذاتية إعداد العتيبي (٢٠٢١)، مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد وهبة (٢٠٢١)، مقياس الكفاءة الذاتية إعداد كل من الزعبي ونصر (٢٠٢١)، مقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد الكركي (٢٠٢١)، مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد شلول (٢٠٢١)، مقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد متولي (٢٠٢١)، مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد كلاً من نصر وجلجل (٢٠٢١)

بنية المقياس: وقد فضل الباحث بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة؛ وذلك لعدة أسباب منها: أن يكون المقياس ملائم للمرحلة الجامعية؛ وكذلك أن تكون مفرداته بسيطة وسهلة ومناسبة لطبيعة العصر، فقام الباحث بتحديد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة، ثم قام بصياغة مفردات المقياس بأسلوب مبسط وسليم يناسب طبيعة العينة، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٤٠) مفردة، ثم قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي عددهم (٨) محكمين؛ للتأكد من وضوح المفردات، وسلامتها اللغوية، وارتباطها بالمقياس، وقام الباحث بإجراء بعض التعديلات بحذف (٤) مفردات، وتعديل بعض المفردات الأخرى حتى أصبح المقياس يتكون من (٣٦) مفردة، وقام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٥) من طلبة الجامعة؛ للتأكد من وضوح المفردات وفهمهم لمفردات المقياس دون حدوث غموض في فهم المفردات، ثم قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية؛ وذلك للتأكد من صدق وثباته، وكانت النتائج كالتالي:

#### - الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

##### صدق مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: (أ) صدق التحليل العاملي:

قام الباحث بإجراء التحليل العاملي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وذلك على عينة بلغت (٢٣٤) من طلاب الجامعة بالتخصصات العلمية والأدبية، وقد استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية Principle Component، وتم إجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) الإصدار الخامس والعشرون، وتم تحديد ثلاثة عوامل مستخلصة من المقياس ككل، كما استخدم الباحث قيمة ( $\pm 0.3$ ) كمحك للتشعب الجوهري للمفردة على العامل، ومن ثم يعتبر التشعب للمفردة على العامل دال إحصائياً عندما يبلغ ( $\pm 0.3$ ) أو أكثر، وقد تم التحليل العاملي وفق الخطوات الآتية: تجهيز بيانات المقياس تمهيداً لمعالجتها إحصائياً، ثم حساب معامل ألفا-كرونباخ للمقياس ككل؛ وذلك بغرض الاطمئنان لعدم وجود مفردات ذات تأثير سلبي على التباين الكلي للمقياس، ثم إجراء التحليل العاملي لمفردات المقياس، ثم تحديد قيمة ( $\pm 0.3$ ) كمحك للتشعب الجوهري للمفردة على العامل، ثم تدوير المفردات تدويراً متعامداً، وقد تم حذف المفردات (٨-١٣-١٦-٣٦)؛ نظراً لانخفاض معامل

التشبع عن  $(\pm 0.3)$ ، وفيما يلي النتائج التي حصل عليها الباحث بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس (Varimax).

جدول (١)

العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة وتشبع المفردات على العوامل

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
1	.575		
2		.349	
3		.315	
4	.590		
5			.435
6		.644	
7	.728		
9		.740	
10		.498	
11	.718		
12	.637		
14	.496		
15	.672		
17		.560	
18		.391	
19	.605		
20	.548		
21	.623		
٢٢	.788		
٢٣			.453
٢٤			.391
٢٥		.580	

العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	رقم المفردة
		.440	٢٦
.321			٢٧
		.472	٢٨
	.489		٢٩
.795			٣٠
.643			٣١
	.494		٣٢
	.549		٣٣
.663			٣٤
.785			٣٥
3.396	3.947	5.916	الجذر الكامن
9.432	10.965	16.434	نسبة التباين المفسرة
36.831	27.399	16.434	نسبة التباين التراكمية
اختبار كايزر-ماير-أولكين = (٧٦١)			
اختبار بارتليت = (٢٠٦٥.٩٧٠)			
دال عند مستوى ثقة (٠.٠١).			

وبعد حذف المفردات (٨-١٣-١٦-٣٦)؛ نظرًا لانخفاض معامل تشبعها عن  $\pm 0.30$ ؛ أصبح العدد الكلي للمقياس (٣٢) مفردة، ثم قام الباحث بإعادة ترتيب مفردات المقياس وفقًا لمخرجات التحليل العاملي، ويتضح من نتائج جدول (١) أنه تراوحت تشبعات المفردات للعامل الأول بين (.44- .79)، وقد استحوذ على (16.434) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (5.916)، ويتكون هذا العامل من (13) مفردة، وتعكس مفردات هذا العامل معتقدات الطالب حول قدراته التعليمية؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة، بينما تراوحت تشبعات المفردات للعامل الثاني بين (.32 - .74)، وقد استحوذ على (10.965) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3.947)، ويتكون هذا العامل من (11) مفردة، وتعكس مفردات هذا العامل أحكام الفرد حول قدراته ومهاراته الاجتماعية وطريقة

تعامله مع المحيطين به؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الكفاءة الذاتية الاجتماعية المدركة، بينما تراوحت تشعبات المفردات للعامل الثالث بين (32-0.80)، وقد استحوذ على (9.432) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3.396)، ويتكون هذا العامل من (8) مفردة، وتعكس مفردات هذا العامل معتقدات وأحكام الفرد حول انفعالاته ومشاعره؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الكفاءة الذاتية الانفعالية المدركة.

(ب) صدق البناء (التجانس الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة):

قام الباحث بحساب التجانس الداخلي؛ وذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وفيما يأتي النتائج التي حصل عليها الباحث:

جدول (٢)

التجانس الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الكفاءة الانفعالية المدركة			الكفاءة الاجتماعية المدركة			الكفاءة الأكاديمية المدركة		المفردة
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	
.408**	.572**	٥	.533**	.472**	٢	.489**	.697**	١
.404**	.466**	٢٠	.255*	.485**	٣	.497**	.551**	٤
.581**	.477**	٢١	.400**	.607**	٦	.660**	.616**	٧
.342**	.475**	٢٤	.294*	.379**	٨	.493**	.514**	١٠
.375**	.435**	٢٧	.382**	.531**	٩	.719**	.712**	١١
.453**	.578**	٢٨	.468**	.490**	١٤	.553**	.669**	١٢
.385**	.405**	٣١	.634**	.532**	١٥	.443**	.340**	١٣
.285*	.471**	٣٢	.725**	.771**	٢٢	.365**	.433**	١٦
			.500**	.528**	٢٦	.340**	.365**	١٧
			.490**	.363**	٢٩	.388**	.472**	١٨
			.405**	.317**	٣٠	.630**	.533**	١٩
						.355**	.594**	٢٣
						.533**	.472**	٢٥

(\*\*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (\*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

ومن ثم يتضح من نتائج جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، ويشير ذلك إلى تجانس مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي. ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، والتي تقوم على تجزئة مقياس المعتقدات المعرفية لطلاب الجامعة إلى نصفين (فردى - زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان - براون)، وألفا - كرونباخ كما يلي:

جدول (٣)

نتائج معاملات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

المتغير	عدد المفردات	معامل التجزئة "سبيرمان"		معامل ألفا-كرونباخ
		قبل التصحيح	بعد التصحيح	
الكفاءة الذاتية المدركة	٣٢	.737	.848	.81٠

ويتضح من نتائج جدول (٣) أن جميع معاملات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي. -المقياس في صورته النهائية: تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) مفردة تتشعب على ثلاثة أبعاد هي: الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الكفاءة الذاتية الاجتماعية، الكفاءة الذاتية الانفعالية.

-مفتاح تصحيح مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: يتم تصحيح المقياس وفقاً لطريقة ليكرت الخماسي، بحيث تأخذ المفردات الإيجابية (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١)، والعكس صحيح بالنسبة للمفردة السلبية، وتصيح الدرجة العظمى للمقياس (١٦٠) درجة، والحد الأدنى من الدرجات (٣٢) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الكفاءة الذاتية المدركة، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض الكفاءة الذاتية المدركة.

ثانياً: مقياس المرونة النفسية ( من إعداد الباحث):

خطوات إعداد مقياس المرونة النفسية:

-تحديد الهدف من المقياس: تم تحديد الهدف من المقياس، والذي تمثل في قياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة بأبعادها الخمسة المحددة (الكفاءة الشخصية-المساندة الاجتماعية-الانسجام الأسري-الكفاءة الاجتماعية-بنية الشخصية).



-مصادر بناء المقياس: قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت مفهوم المرونة النفسية، وكذلك الدراسات السابقة العربية والأجنبية كما هو موضح بالإطار النظري والدراسات السابقة للبحث، ثم بعد ذلك تم الاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية التي استخدمت لقياس المرونة النفسية، ومنها: مقياس المرونة النفسية إعداد كلاً من Connor and Davidson (2003)، مقياس المرونة الإيجابية إعداد عثمان (2010)، مقياس المرونة النفسية إعداد كل من Mary and Patra (2015)، مقياس المرونة النفسية إعداد يوسف (2014)، مقياس المرونة النفسية إعداد رضوان (2015)، مقياس المرونة النفسية إعداد القلبي (2016)، مقياس المرونة النفسية إعداد السحراوي (2019) مقياس المرونة النفسية إعداد كلاً من خضر وعبدالرحمن وأبو السعود (2021)

بنية المقياس: وقد فضل الباحث بناء مقياس المرونة النفسية؛ وذلك لعدة أسباب منها: أن يكون المقياس ملائم للمرحلة الجامعية؛ وكذلك أن تكون مفرداته بسيطة وسهلة ومناسبة لطبيعة العصر، فقام الباحث بتحديد مفهوم المرونة النفسية، ثم قام بصياغة مفردات المقياس بأسلوب مبسط وسليم يناسب طبيعة العينة، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٦٥) مفردة، ثم قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي عددهم (٨) محكمين؛ للتأكد من وضوح المفردات، وسلامتها اللغوية، وارتباطها بالمقياس، وقام الباحث بإجراء بعض التعديلات بحذف (٧) مفردات، وتعديل بعض المفردات الأخرى حتى أصبح المقياس يتكون من (٥٨) مفردة، وقام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٥) من طلاب الجامعة؛ للتأكد من وضوح المفردات وفهمهم لمفردات المقياس دون حدوث غموض في فهم المفردات، ثم قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية؛ وذلك للتأكد من صدقة وثباته، وكانت النتائج كالآتي:

## الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

## الصدق العاملي:

جدول (٤)

العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس المرونة النفسية وتشبع المفردات على العوامل

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
1	.401				
2				.437	
3					.482
4			.401		
5			.506		
6					.514
7	.549				
8			.507		
9		.405			
10					.503
11			.741		
12			.589		
13			.661		
14	.670				
15				.314	
16				.597	
17				.438	
18	.778				
19		.681			
20	.774				
21		.627			
٢٢		.604			

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
٢٣	.533				
٢٤		.579			
٢٥		.738			
٢٦			.305		
٢٧					.309
٢٨		.456			
٢٩	.843				
٣٠	.850				
٣١			.333		
٣٢	.684				
٣٣				.395	
٣٤				.566	
٣٥	.642				
٣٦	.825				
٣٧		.711			
٣٨			.363		
٣٩			.597		
٤٠		.600			
٤١		.629			
٤٢	.441				
٤٣				.444	
٤٤		.526			
٤٥					.309
٤٦				.547	
٤٧			.685		

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
٤٨					.671
٤٩					.740
٥٠					.430
٥١				.689	
٥٢	.388				
٥٣		.387			
٥٤			.603		
٥٥				.591	
٥٦				.620	
٥٧					.654
٥٨					.567
الجذر الكامن	8.855	6.983	6.695	4.843	4.212
نسبة التباين	15.267	12.040	11.544	8.349	7.262
نسبة التباين	15.267	27.306	38.850	47.199	54.461
اختبار كايزر-ماير-أولكين = (0.875).					
اختبار بارتلليت = (1393.354)					
دال عند مستوي ثقة (0.01).					

ويتضح من نتائج جدول (٤) أنه تراوحت تشبعات المفردات للعامل الأول بين (39-85)، وقد استحوذ على (15.267) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (8.855)، ويتكون هذا العامل من (13) مفردة، وتعكس مفردات هذا العامل السمات المتعلقة بقدرات الفرد وكفاءته في إدارة مهاراته المختلفة؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الكفاءة الشخصية، بينما تراوحت تشبعات المفردات للعامل الثاني بين (39 - 74)، وقد استحوذ على (12.040) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (6.983)، ويتكون هذا العامل من (12) مفردة، وتعكس مفردات هذا العامل الدعم الاجتماعي وحصول الفرد على المساعدة من المحيطين به؛ ولذا

يُمكن أن نطلق على هذا العامل المساندة الاجتماعية بينما تراوحت تشبعت المفردات للعامل الثالث بين ( 31. - 74. )، وقد استحوذ على ( 11.544 ) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (6.695)، ويتكون هذا العامل من (12) مفردة، وتعكس مفردات هذا العامل العلاقات مع أفراد الأسرة، ومدى التوافق والانسجام معهم؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الانسجام الأسري، بينما تراوحت تشبعت المفردات للعامل الرابع بين (31-69)، وقد استحوذ على ( 8.349 ) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل ( 4.843 )، ويتكون هذا العامل من (11) مفردة، وتعكس مفردات هذا العامل قدرات الفرد في التعامل الفعال مع المحيطين به؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الكفاءة الاجتماعية، بينما تراوحت تشبعت المفردات للعامل الخامس بين (31-74)، وقد استحوذ على ( 7.262 ) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (4.212)، ويتكون هذا العامل من (10) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل مدى تماسك الشخصية وتربطها وقدرتها على التصرف بشكل مترابط؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل البنية الشخصية.

(ب) صدق البناء (التجانس الداخلي لقياس المرونة النفسية) :

قام الباحث بحساب التجانس الداخلي؛ وذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وفيما يأتي النتائج التي حصل عليها الباحث:

جدول (٥)  
التجانس الداخلي لمقياس المرونة النفسية

البعد الثالث		البعد الثاني				البعد الأول		المفردة
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	
.388**	.465**	4	.698**	.629**	9	.309*	.375**	1
.415**	.592**	5	.601**	.745**	19	.699**	.700**	7
.535**	.669**	8	.664**	.756**	21	.576**	.699**	14
.501**	.566**	11	.279*	.596**	٢٢	.631**	.803**	18
.539**	.665**	12	.297*	.577**	٢٤	.650**	.801**	20
.468**	.686**	13	.596**	.714**	٢٥	.547**	.659**	٢٣
.600**	.574**	٢٦	.358**	.520**	٢٨	.689**	.877**	٢٩
.384**	.469**	٣١	.561**	.742**	٣٧	.641**	.870**	٣٠
.621**	.567**	٣٨	.538**	.647**	٤٠	.669**	.741**	٣٢
.580**	.736**	٣٩	.586**	.662**	٤١	.757**	.793**	٣٥
.490**	.670**	٤٧	.586**	.655**	٤٤	.690**	.811**	٣٦
.332*	.557**	٥٤	.475**	.446**	٥٣	.638**	.630**	٤٢
						.598**	.569**	٥٢
			البعد الخامس			البعد الرابع		
			.443**	.595**	3	.428**	.522**	2
			.431**	.659**	6	.496**	.474**	15
			.296*	.630**	10	.522**	.345**	16
			.518**	.528**	٢٧	.352**	.442**	17
			.374**	.523**	٤٥	.394**	.520**	٣٣
			.296*	.404**	٤٨	.512**	.427**	٣٤

البعد الثالث		البعد الثاني			البعد الأول		المفردة	
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس		معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
			.379**	.691**	٤٩	.396**	.436**	٤٣
			.512**	.579**	٥٠	.471**	.633**	٤٦
			.329*	.531**	٥٧	.280*	.419**	٥١
			.533**	.656**	٥٨	.336**	.344**	٥٥
						.571**	.445**	٥٦

(\*\*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (\*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

ومن ثم يتضح من نتائج جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا، ويشير ذلك إلى تجانس مقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعة وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي.

### ثبات مقياس المرونة النفسية:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، والتي تقوم على تجزئة مقياس المرونة النفسية لطلبة الجامعة إلى نصفين (فردى - زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان - براون)، وألفا - كرونباخ كما يلي:

جدول (٦)

نتائج معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية

معامل ألفا - كرونباخ	معامل التجزئة "سبيرمان"		عدد المفردات	المتغير
	بعد التصحيح	قبل التصحيح		
.925	.903	.824	٥٨	المرونة النفسية

ويتضح من نتائج جدول (٦) أن جميع معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

-المقياس في صورته النهائية: تكون المقياس في صورته النهائية من (٥٨) مفردة تتشعب على خمسة أبعاد هي: (الكفاءة الشخصية-المساندة الاجتماعية-الانسجام الأسري- الكفاءة الاجتماعية-بنية الشخصية).

-مفتاح تصحيح مقياس المرونة النفسية: يتم تصحيح المقياس وفقاً لطريقة ليكرت الخماسي، بحيث تأخذ المفردات الإيجابية (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١)، والعكس صحيح بالنسبة للمفردة السلبية، وتصبح الدرجة العظمى للمقياس (٢٩٠) درجة، والحد الأدنى من الدرجات (٥٨) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع المرونة النفسية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض المرونة النفسية.

ثالثاً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط (من إعداد الباحث):

خطوات إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

-الهدف من بناء المقياس: تم تحديد الهدف في قياس أساليب مواجهة الضغوط في ضوء الأبعاد التالية (إعادة التقييم الإيجابي-حل المشكلات-ضبط النفس-تحمل المسؤولية-البحث عن المساندة والمعلومات-الاستسلام-الانعزالية).

مصادر بناء المقياس: قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت مفهوم أساليب مواجهة الضغوط ، وكذلك الدراسات السابقة العربية والأجنبية كما هو موضح بالإطار النظري والدراسات السابقة للبحث، ثم بعد ذلك تم الاطلاع على المقياس العربية والأجنبية التي استخدمت لقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومنها: مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة إعداد علي (2003) ، مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد محمد (2018)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد الشاذلي (2020) ، اختبار طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد حسن (2021) ، مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد كلاً من غانم والمنشاوي وأبو حلاوة وكاشف (2021).

بنية المقياس: وقد فضل الباحث بناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط؛ وذلك لعدة أسباب منها: أن يكون المقياس ملائم للمرحلة الجامعية؛ وكذلك أن تكون مفرداته بسيطة وسهلة ومناسبة لطبيعة العصر، فقام الباحث بتحديد مفهوم المعتقدات المعرفية، ثم قاما بصياغة مفردات المقياس بأسلوب مبسط وسليم يناسب طبيعة العينة، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٤٢) مفردة، ثم قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة



المتخصصين في علم النفس التربوي عددهم (٨) محكمين؛ للتأكد من وضوح المفردات، وسلامتها اللغوية، وارتباطها بالمقياس، وقام الباحث بإجراء بعض التعديلات بحذف (٤) مفردات، وتعديل بعض المفردات الأخرى حتى أصبح المقياس يتكون من (٣٨) مفردة، وقام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٥) من طلاب الجامعة؛ للتأكد من وضوح المفردات وفهمهم لمفردات المقياس دون حدوث غموض في فهم المفردات، ثم قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكمترية؛ وذلك للتأكد من صدقة وثباته، وكانت النتائج كالتالي:

حساب الخصائص السيكمترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

الصدق العاملي:

جدول (٧)

العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلبة الجامعة وتشيع المفردات على العوامل

المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع
١							.557
٢		.515					
٣	.585						
٤			.313				
٥							.369
٦					.346		
٧					.693		
٨			.493				
٩	.544						
١٠		.386					
١١	.451						
١٢		.789					
١٣							.752
١٤			.384				
١٥							.523
١٦					.720		
١٧					.406		
١٨			.379				
١٩						.808	
٢٠	.817						
٢١					.862		
٢٢		.762					
٢٣				.561			
٢٤			.528				

				.884			٢٥
					.496		٢٦
			.425				٢٧
	.443						٢٨
					.781		٢٩
		.886					٣٠
					.762		٣١
			.669				٣٢
				.661			٣٣
				.887			٣٤
	.318						٣٥
					.728		٣٦
	.614						٣٧
					.885		٣٨
2.894	3.116	3.164	3.700	3.768	3.907	5.138	الجذر الكامن
7.615	8.201	8.327	9.736	9.915	10.282	13.522	نسبة التباين المفسرة
67.598	59.983	51.783	43.456	33.719	23.805	13.522	نسبة التباين التراكمية
اختبار كايزر-ماير-أولكين = (.854)							
اختبار بارتليت = (.٥١٩١.٩٣١)							
دال عند مستوي ثقة (٠.٠١).							

يتضح من نتائج جدول (٧) أنه تراوحت تشبعات المفردات للعامل الأول بين ( 45 - 89 )، وقد استحوذ على (13.522) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (5.138)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل قدرة الفرد على فحص المعلومات وإعادة تقييمها وتحديد إيجابيات وسلبيات كل منها؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل إعادة التقييم الإيجابي، بينما تراوحت تشبعات المفردات للعامل الثاني بين ( 39 - 79 )، وقد استحوذ على (10.282) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3.907)، ويتكون هذا العامل من (٦) مفردة، وتعكس مفردات هذا العامل قدرة الفرد على إيجاد حلول ملائمة للمشكلات التي تواجهه؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل حل المشكلات، بينما تراوحت تشبعات المفردات للعامل الثالث بين ( 38 - 89 )، وقد استحوذ على (9.915) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3.768)، ويتكون هذا العامل من (٥) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل

ضبط النفس، بينما تراوحت تشبعات المفردات للعامل الرابع بين (31- 67)، وقد استحوذ على (9.736) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3.700)، ويتكون هذا العامل من (٦) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل إدراك الفرد ووعيه بمسؤولياته اتخاذ قرارات تجاهها؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل تحمل المسؤولية، بينما تراوحت تشبعات المفردات للعامل الخامس بين (31- 88)، وقد استحوذ على (8.327) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3.164)، ويتكون هذا العامل من (٥) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل سعي الفرد للحصول على الدعم والمساندة من المحيطين حينما يحتاج لذلك؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل البحث عن المساندة، بينما تراوحت تشبعات المفردات للعامل السادس بين (35- 81)، وقد استحوذ على (8.201) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3.116)، ويتكون هذا العامل من (٥) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل اليأس والخضوع وفقد الرغبة في المحاولة أو المواجهة للضغط؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الاستسلام، بينما تراوحت تشبعات المفردات للعامل السابع بين (37- 75)، وقد استحوذ على (7.615) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (2.894)، ويتكون هذا العامل من (٤) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل رغبة الفرد في تجنب المحيطين، وعدم الرغبة في التفاعل مع المحيطين به؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الانعزالية.

صدق البناء (التجانس الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية):

## جدول (٨)

## التجانس الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

البعد الرابع			البعد الثالث			البعد الثاني			البعد الأول		المفردة
			معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	
.254**	.516**	٤	.563**	.459**	١٤	.636**	.646**	٢	.594**	.661**	٣
.449**	.507**	٨	.415**	.726**	٢٤	.220*	.437**	١	.392**	.591**	٩
.616**	.766**	١٨	.548**	.850**	٢٥	.518**	.760**	١ ٢	.429**	.574**	١ ١
.534**	.661**	٢٣	.313**	.845**	٣٣	.407**	.717**	٢ ٢	.652**	.871**	٢ ٠
.533**	.782**	٢٧	.376**	.864**	٣٤	.507**	.660**	٢ ٦	.642**	.836**	٢ ٩
.582**	.743**	٣٢				.451**	.799**	٣ ١	.685**	.765**	٣ ٦
									.597**	.855**	٣ ٨
			البعد السابع			البعد السادس			البعد الخامس		
			.431**	.639**	١	.449**	.456**	٦	.384**	.478**	٧
			.336**	.636**	٥	.315**	.629**	١ ٦	.415**	.764**	١ ٧
			.240*	.721**	١٣	.612**	.869**	١ ٩	.373**	.833**	٢ ١
			.407**	.655**	١٥	.378**	.659**	٢ ٨	.234*	.749**	٣ ٠
						.296**	.686**	٣ ٧	.392**	.727**	٣ ٥

## ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، والتي تقوم على تجزئة مقياس أساليب مواجهة الضغوط إلى نصفين (فردى - زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان - براون)، وألفا - كرونباخ كما يلي:

## جدول (٨)

نتائج معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

المتغير	عدد المفردات	معامل التجزئة "سبيرمان"	
		قبل التصحيح	بعد التصحيح
إعادة التقييم الإيجابي	٧	.87	.93
حل المشكلات	٦	.٦٥	.78
ضبط النفس	٥	.٧٤	.85
تحمل المسؤولية	٦	.٨١	.90
البحث عن المساعدة	٥	.٤8	.91
الاستسلام	٥	.٦٧	.80
الانعزالية	٤	.٧٢	.84

ويتضح من نتائج جدول (٨) أن جميع معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي. تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٨) موقف تتشعب على سبعة أبعاد هي: (إعادة التقييم الإيجابي - المساعدة الاجتماعية - الانسجام الأسري - الكفاءة الاجتماعية - بنية الشخصية).

-مفتاح تصحيح مقياس أساليب مواجهة الضغوط: يتم تصحيح المقياس وفقاً لمفتاح التصحيح (ملحق...)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الأسلوب في مواجهة المشكلة، بينما تشير الدرجة المنخفضة الأسلوب في مواجهة المشكلات.

## اختبار صحة الفروض ومناقشتها:

اختبار صحة الفرض الأول؛ والذي ينص على أن " النموذج المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات البحث "الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ملائم لطبيعة بيانات العينة"، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بإجراء

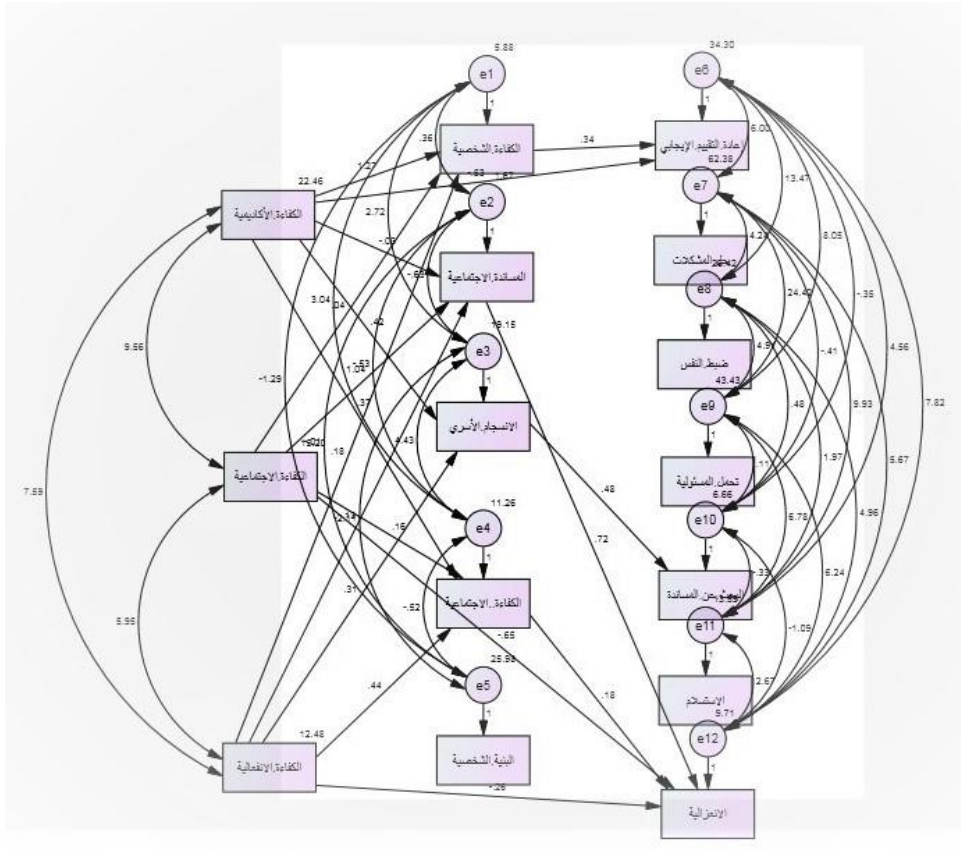
تحليل مسار **Path analysis** بين المتغيرات موضع البحث (الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية)، وذلك باستخدام برنامج **Amos 23** حيث أخضعت معاملات الارتباط بين المتغيرات لتحليل المسار لاختبار العلاقات السببية، وفيما يأتي النتائج التي حصل عليها الباحثان للنموذج المقترح.

جدول (٩)

مؤشرات ملائمة النموذج لبيانات عينة البحث (ن = ٢٧١)

المؤشر	القيمة المحسوبة للمؤشر	المدى المثالي	القيمة التي تشير إلى أفضل مطابقة
قيمة كا <sup>٢</sup>	X2		٢٤.٠٥
درجات الحرية	Df		٣٨
مستوي الدلالة	sig		.962
النسبة بين كا <sup>٢</sup> إلى درجات الحرية	X2/ DF		.633
مؤشر حسن المطابقة	GFI	(صفر-١)	١
مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية	AGFI	(صفر-١)	١
مؤشر المطابقة المعياري	NFI	(١-٠)	١
الجذر التربيعي النسبي لخطأ الاقتراب	RMSEA	(صفر-1)	صفر
مؤشر المطابقة المقارن	CFI	(١-٠)	١
مؤشر المطابقة التزايدية	IFI	(١-٠)	١
مؤشر توكر ولويس	TLI	(١-٠)	١
الصدق الزائف المتوقع	ECVI		.755
	ECVI		.964
مؤشر المطابقة النسبي	RFI	(صفر-١)	١

يتضح من نتائج جدول (٩) أن جميع مؤشرات حسن المطابقة للنموذج تقع في المدى المثالي؛ ومن ثم يشير ذلك إلى قبول النموذج المقترح، والموضح بالشكل (١)، ومن ثم قبول الفرض الذي ينص على أن "النموذج المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات البحث الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ملائم لطبيعة بيانات العينة".



شكل (١) معاملات المسار غير المعيارية للنموذج البنائي المقترح من قبل الباحث للعلاقات السببية بين متغيرات البحث

ويتضح من شكل (١) للنموذج المقترح وجود علاقات سببية بين المتغيرات موضع البحث، والتي تنقسم إلى متغير مستقل تمثل في الكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية (الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الاجتماعية، الكفاءة الانفعالية) ومتغيرات وسيطة تمثلت في المرونة النفسية بأبعادها الفرعية (الكفاءة الشخصية، المساعدة الاجتماعية، الانسجام الأسري)، الكفاءة الاجتماعية، البنية الشخصية)، ومتغيرات تابعة تمثلت في أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعادة التقييم الإيجابي، حل المشكلات، ضبط النفس، تحمل المسؤولية، البحث عن المساعدة، الاستسلام، الانعزالية)؛ وتدعم هذه النتيجة فكرة وجود المرونة النفسية كعامل وسيط يُحفز المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته

اليومية، وتتطلب مواجهة فعالة، ويؤثر فيها بشكل إيجابي، وكذلك تتأثر المرونة النفسية بالكفاءة الذاتية المدركة المكونة لدى الفرد عن نفسه؛ حيث تعمل الكفاءة الذاتية المدركة بمثابة الطاقة المحركة لمهارات الفرد وتعمل على إكسابه الشعور بالثقة، الأمر الذي ينعكس على المرونة النفسية لدى الفرد، وتولد إدراك لديه بقدرته وكفاءته الشخصية والاجتماعية؛ مما يسهم في نهاية الأمر في تعزيز الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط، وفي هذا الصدد يرى عبد الخالق (١٩٩٤) أن المرونة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على ضبط ذاته وكذلك اتزانه الانفعالي، فالفرد المرن نفسياً هو من يمتلك القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة؛ نظراً لما لديه من سمات التوافق ومرونة الاستجابة وفقاً للمستجدات التي يتعرض لها.

كما تتفق تلك النتيجة مع نتائج عديد من الدراسات السابقة؛ حيث أوضحت نتائج دراسة الشعراوي (١٩٩٩) أن للمرونة النفسية دور فعال في تحديد قدرة الطالب على التكيف مع ما يوجهه من مواقف ضاغطة وصعوبات/

أظهرت نتائج دراسة كلاً من **Tugade, Fredrickson and Feldman Barrett** (2004) أن المشاعر الإيجابية تسهم في جودة الحالة النفسية وتزيد من مرونتها النفسية مما يؤهلها لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل أكثر فاعلية، وأن استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تعتمد على الانفعالات أفضل في تقوية المرونة النفسية، وزيادة قدرة الفرد على التكيف مع الشدائد والصعوبات.

حيث أن ذوي المرونة النفسية عندما يتعرضون للضغوط؛ يستخدمون خبراتهم السابقة ويحولون تلك الضغوط إلى حائط فولاذياً ليزداد به قوة، وكأنها نوع من التطعيم النفسي، فالمرونة النفسية أكثر من مجرد قدرة الفرد على التعامل الجيد في إطار الصدمات فهي تساعد الفرد على المحافظة على توافقه وصحته النفسية (المالكي، ٢٠١٢).

أظهرت نتائج دراسة كلاً من آل شويل ونصر (٢٠١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الإيجابية، كذلك أظهرت نتائج دراسة كلاً من **Pretsch, Flunger and Schmitt** (2012) أن المرونة النفسية تعد عاملاً مهماً في

تحقيق جودة الحياة والهناء النفسي لدى المعلم .



وتشير نتائج عديد من الدراسات السابقة إلى أن المرونة النفسية تعد عاملاً هاماً في التنبؤ بعدد من السمات الشخصية وترتبط إيجابياً بكل من (معنى الحياة، يقظة الضمير، والانبساطية، والمقبولية، والانفتاح على الخبرة، اليقظة العقلية والسعادة النفسية، الدعم والرضا عن الحياة، دافعية الإنجاز، التفكير الأخلاقي، التوافق النفسي والاجتماعي، اليقظة العقلية، التفكير الإيجابي، الشفقة بالذات، التدفق النفسي، الاتزان الانفعالي، الطموح) فرغلي، (٢٠١٣)؛ يوسف، ٢٠١٤؛ BALTACI and KARATAŞ, 2015؛ مليباري، ٢٠١٦؛ عويس، ٢٠١٦؛ العربي، ٢٠١٧؛ العمري، ٢٠١٧؛ إسماعيل، ٢٠١٧؛ الشيخ، ٢٠١٧؛ العاسمي ونغم، ٢٠١٨؛ إبراهيم والعزبي وعطية، ٢٠١٩؛ بسيوني وخياط، ٢٠١٩؛ صميده، ٢٠١٩؛ المطيري، ٢٠٢١؛ الطاهات، ٢٠٢١؛ عبدالرحمن والعزب، ٢٠٢١).

وعلى جانب آخر أظهرت الدراسات السابقة كذلك وجود ارتباطاً سلبياً بين المرونة النفسية وكل من (الاغتراب، التسويف الأكاديمي، الاضطراب الانفعالي (مجد، ٢٠١٨؛ عبد الجواد، ٢٠١٩؛ الذبحاوي، ٢٠٢٠).

كذلك يتضح من النموذج شكل (١)، ومن قيم جدول (٩) وجود تغيرات بينية لأبعاد الكفاءة الذاتية المدركة مع بعضها البعض؛ حيث كان هناك تبايناً مشتركاً بين (الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الاجتماعية، الكفاءة الانفعالية)، وتدعم تلك النتيجة فكرة وجود تكامل بين مكونات الكفاءة الذاتية المدركة؛ إذ ينعكس تأثير الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الكفاءة الذاتية الانفعالية والاجتماعية، كذلك كانت هناك تغيرات بينية لأبعاد المرونة النفسية مع بعضها البعض؛ حيث كان هناك تبايناً مشتركاً بين (الكفاءة الشخصية، المساندة الاجتماعية، الانسجام الأسري، الكفاءة الاجتماعية، البنية الشخصية)، وتؤكد تلك النتيجة كذلك وجود التفاعل والتكامل بين المكونات الفرعية للمرونة النفسية، وهو ما تحقق كذلك مع أساليب مواجهة الضغوط؛ الأمر الذي يدعم فكرة أن أساليب مواجهة الضغوط تتفاعل مع بعضها البعض؛ في لا تعمل منعزلة؛ وإنما يعضد بعضها البعض، سواء أكانت أساليب مواجهة إيجابية أو سلبية.

اختبار صحة الفرض الثاني، والذي ينص على أنه "يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية في المرونة النفسية بأبعادها الفرعية"؛ وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بالرجوع إلى معاملات المسار والخطأ المعياري لكل منها، وكذلك قيمة (ت) ومستوى دلالتها، كما هو موضح بجدول (١٠):

جدول (١٠)

ملخص نتائج تحليل المسار

مستوي الدلالة	قيمة ت	الخطأ المعياري	التأثير	المتغير	
				تابع	مستقل
***	32.131	.039	1.266	الكفاءة الشخصية	الكفاءة الأكاديمية المدركة
***	6.356	.066	.417	الانسجام الأسري	الكفاءة الأكاديمية المدركة
***	6.726	.055	.368	الكفاءة الاجتماعية	الكفاءة الأكاديمية المدركة
***	41.179	.025	1.041	المساندة الاجتماعية	الكفاءة الاجتماعية المدركة
.009	2.618	.063	.165	الكفاءة الاجتماعية	الكفاءة الاجتماعية المدركة
***	3.673	.050	.184	الكفاءة الشخصية	الكفاءة الانفعالية المدركة
***	4.646	.027	.125	المساندة الاجتماعية	الكفاءة الانفعالية المدركة
***	3.546	.088	.311	الانسجام الأسري	الكفاءة الانفعالية المدركة
***	6.364	.070	.444	الكفاءة الاجتماعية	الكفاءة الانفعالية المدركة

ويتضح من جدول (١٠) تحقق الفرض البحثي؛ حيث كان للكفاءة الأكاديمية المدركة تأثير مباشر موجب دال إحصائيًا في بعد الكفاءة الشخصية بلغ (1.266)، ويعني هذا أنه عندما تتغير الكفاءة الأكاديمية بمقدار درجة واحدة يتغير معها الكفاءة الشخصية بمقدار (1.266)، بينما كانت للكفاءة الأكاديمية المدركة تأثير مباشر موجب دال إحصائيًا في بعد الانسجام الأسري بلغ (0.417)، وكذلك تأثير مباشر موجب دال إحصائيًا في الكفاءة الاجتماعية بلغ (0.368)، كذلك كان هناك تأثير مباشر موجب دال إحصائيًا للكفاءة الاجتماعية المدركة في المساندة الاجتماعية بلغ (1.041)، وتأثير مباشر موجب دال إحصائيًا في الكفاءة الاجتماعية بلغ (0.165)، كذلك كان هناك تأثير مباشر موجب دال إحصائيًا للكفاءة

الانفعالية المدركة في الكفاءة الشخصية بلغ (184)، وتأثير موجب كذلك في المساندة الاجتماعية بلغ (125)، وفي الانسجام الأسري كذلك بلغ (311)، وأخيرًا كان هناك تأثير مباشر موجب دال إحصائيًا للكفاءة الانفعالية المدركة في الكفاءة الاجتماعية بلغ (444). وتدعم تلك النتيجة وجود تأثير مباشر للكفاءة الذاتية المدركة في المرونة النفسية للفرد؛ أي أن إدراك الفرد وشعوره بالكفاءة ينعكس في المرونة النفسية لديه، حيث يظهر هذا التأثير في كافة معاملاته؛ لا سيما الاجتماعية منها؛ فالفرد الذي يشعر بالكفاءة الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية يكون متزنًا ومستقرًا انفعاليًا واجتماعيًا في تعاملاته مع المحيطين به، ومما يدعم ذلك نتيجة دراسة الغامدي (٢٠٢١) والتي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية، ومما يدعم تلك النتيجة كذلك ما أسفرت عنه نتائج دراسة كلاً من عبد اللطيف وشريف وأبو دنيا (٢٠٢٠) من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وكذلك أظهرت نتائج دراسة محمد (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية، وأمكن التنبؤ بالمرونة النفسية بمعلومية الدرجة على مقياس الكفاءة الذاتية لدى طالبات الجامعة، كذلك أظهرت نتائج دراسة كلاً من محمد وغانم وسالم (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية. كما أظهرت نتائج دراسة يونس (٢٠١٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال

ويفسر كلاً من Karamanoli, Fousiani and Sakalaki (2014) دور الكفاءة الذاتية المدركة، والتي تؤثر في قدرة الطلبة على إقامة علاقات اجتماعية، فتجعلهم أكثر إفادة ونفع للآخرين، وأكثر شعورًا بالمسؤولية الاجتماعية، وأقل عرضة للصراعات مع الآخرين، ويؤثر ذلك على ثقة الطالب بذاته وتفاؤله. ويرى صادق والنجار (٢٠١٦) أن الكفاءة الذاتية هي أحد المفاهيم التي يُمكن استخدامها في تفسير السلوك وتحديد سمات الفرد الشخصية، فهي تساعد على السعي والمثابرة لتحقيق أهدافه.

وفي نفس السياق كذلك أظهرت نتائج دراسة كلاً من Afolabi and Balogun (2017) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية والأمن النفسي

والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. كما أظهرت نتائج دراسة أبو العزم (٢٠١٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وأنه يُمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية من خلال الرفاهية النفسية.

وتشير نتائج عديد من الدراسات إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة ترتبط بعديد من السمات لا سيما لدى طلبة الجامعة، مثل: التكيف النفسي، وجودة الحياة، والأمن النفسي والذكاء الانفعالي، الذكاء الروحي (الدخيل، ٢٠٢٠؛ الفراهيد، والرفوع؛ ٢٠٢١؛ دراسة القحطاني والسيد، ٢٠٢١؛ شلول، ٢٠٢١؛ متولي، ٢٠٢١؛ أحمد وصقر والنجار، ٢٠٢١).

وتدعم تلك النتائج فكرة التأثير المباشر للكفاءة الذاتية المدركة في المرونة النفسية؛ حيث يرتبط إدراك الفرد لكفاءته الذاتية الأمن النفسي وقدرته على التكيف النفسي، الأمر الذي ينعكس على جودة الحياة لديه؛ وهذا ما تدعمه النتيجة الحالية من تأثير مباشر للكفاءة الذاتية في المرونة النفسية لدى الفرد.

اختبار صحة الفرض الثالث، والذي ينص على أنه "يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا للكفاءة الذاتية المدركة بأبعاده الفرعية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده الفرعية.

#### جدول (١١)

##### ملخص نتائج تحليل المسار

مستوي الدلالة	قيمة ت	الخطأ المعياري	التأثير	المتغير	
				تابع	مستقل
.005	2.814	.181	.508	إعادة التقييم الإيجابي	الكفاءة الأكاديمية
***	-4.019	.153	-.615	الانعزالية	الكفاءة الاجتماعية
***	-3.971	.063	-.252	الانعزالية	الكفاءة الانفعالية

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود تأثير مباشر دال إحصائيًا للكفاءة الذاتية المدركة في أسلوب (إعادة التقييم الإيجابي، الانعزالية)، ويشير ذلك إلى تحقق الفرض بشكل جزئي؛ فشعور الفرد بالكفاءة سواء الأكاديمية أو الاجتماعية أو الانفعالية ينعكس على الطرق والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط، حيث يرى بدوي (٢٠٠١) أن الكفاءة الذاتية تُحدد التوافق النفسي للفرد، وانخفاض الكفاءة الذاتية للفرد من الأعراض المهمة لاكتئاب الفرد، فتعتبر الكفاءة الذاتية للفرد من أهم ميكانيزمات القوى للشخصية، وتُمثل مركزًا مهمًا

في دافعية الطالب للقيام بالمهام الدراسية، فهي تساعده على مواجهة مختلف الضغوط خاصة الضغوط الأكاديمية.

وفي نفس السياق أظهرت نتائج دراسة كلاً من Liu, Sheu and Williams (2004) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة وثقة الفرد بنفسه وقدرته على إنجاز السلوك، كذلك تؤثر الكفاءة الذاتية في التوجه الإيجابي نحو الحياة والشعور بالرضا من خلال المثابرة وتحديد الهدف والقدرة على اتخاذ القرار، وايضاً تؤثر في الشعور بالتفاؤل والتوافق النفسي. ويرى عبدالباري (٢٠١٠) أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر في أنماط تفكير الفرد وتساعد في تغيير سلوكه.

ويرى أبو غزال وعلاونة (٢٠١٠) أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر في قدرة الطلبة على اختيار الأنشطة؛ فيختار الطالب الأنشطة التي يعتقد أنه سوف ينجح فيها، ويتعد عن الأنشطة التي يعتقد أنه سوف يفشل فيها، كما أنها تؤثر في ميل الطالب للتعلم والإنجاز، فذوي الكفاءة الذاتية المدركة المرتفعة يميلون للتعلم والإنجاز بصورة أكبر من منخفضي الكفاءة الذاتية المدركة، كما أنها تؤثر في مقدار الجهد الذي يبذله الطالب ومستوى إصراره ومثابرته؛ حيث يميل الطلبة ذوي المستويات المرتفعة من الكفاءة الذاتية المدركة على بذل الجهد والمثابرة والتحدي عند مواجهة الصعوبات والمعوقات في أداء المهام المختلفة بالمقارنة بان ذوي المستويات المنخفضة من الكفاءة الذاتية المدركة يبذلون جهد أقل ويتوقفون بسرعة عن الاستمرار في أداء المهام عند مواجهة عقبات أو صعوبات خلال تنفيذ المهام.

كما أوضح كلاً من Weiten, Dunn and Hammer (2014) أن الكفاءة الذاتية المدركة تساعد الطلبة أن يرون أنفسهم بطريقة إيجابية وبكفاءة مرتفعة، والكفاءة والفاعلية في التعامل مع مختلف مواقف الحياة اليومية، مما يسهم في تعديل سلوكهم، ويؤشر إلى توقعات ذاتية مرتفعة حول قدرة الطلبة على القيام بالمهام المختلفة بمستوى متميز. وأظهرت نتائج دراسة أبو زيد (٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة ومهارات حل المشكلات لدى طلبة الجامعة.

واتفقت نتائج دراسة Bedel (2016) وكذلك Yadak (2017) أن الكفاءة الذاتية تساعد في تنمية قدرة الطلبة على اتخاذ القرار والتنظيم الذاتي لعملية التعلم، وتنمية الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية، وبذل أقصى طاقة ممكنة خلال القيام بالأنشطة الأكاديمية،

والمثابرة والإصرار عند مواجهة المشكلات، والتوافق والتكيف الأكاديمي، والشعور بالراحة النفسية خلال قيامهم بأداء المهام الصعبة.

ويرى كلاً من (Nasir and Iqbal (2019 أن الكفاءة الذاتية المدركة تساعد الطلبة في تنمية ثقتهم في أنفسهم على بذل الجهد لتحقيق أهدافهم، والقدرة على أداء المهام المختلفة وتصور النجاح، حيث تساعد تلك التصورات على تعزيز جهود الكلية ودافعية لأداء المهام الأكاديمية المختلفة.

وفي نفس السياق أظهرت نتائج دراسة الدسوقي (٢٠١٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كفاءة الذات الأكاديمية المدركة ودافع تجنب الفشل لدى طلبة الجامعة. فمعتقدات الطالب عن كفاءته الذاتية تؤثر في عدة نواح من سلوكه، فتؤثر في الطريقة التي يختار بها الأنشطة التي يشارك فيها، وكذلك تؤثر في مقدار الجهد الذي يبذله الطالب لتحقيق أهدافه، بالإضافة إلى التأثير في قدرة الطالب على مواجهة الصعوبات والمعوقات (الرويلي، ٢٠٢١).

كذلك أظهرت نتائج دراسة السعيد والظفري (٢٠٢١) وجود تأثيرات تبادلية مباشرة موجبة بين معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوجهات الهدفية في علاقتها بالتحصيل الدراسي، وأن معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لعبت دور الوسيط بين التوجهات الهدفية والتحصيل الدراسي.

أيضاً أظهرت نتائج دراسة كلاً من إبراهيم، شيماء وعبد المقصود وعلي وشحاته (٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التدفق النفسي وأبعاده (تركيز الانتباه على المهمة المطلوبة، الاستمتاع الذاتي بأداء المهمة، نسيان الذات، الضبط والتحكم في المهام المطلوبة، تغير الإحساس بالوقت، التوازن بين قدرة الطالب ومستوى صعوبة المهمة المطلوب أدائها) والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وفي الخلاصة يمكن القول بأن الكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية ترتبط بدرجة كبيرة بالقدرة على حل المشكلات ومواجهة الضغوط؛ وربما يكون ذلك بشكل غير مباشر عبر ارتباط الكفاءة الذاتية المدركة بعدد من القدرات والسمات الأخرى، ومنها: الذكاء الناجح، إدارة الذات، والتعبير العاطفي، التفاؤل المتعلم، دافعية التعليم (محمد، ٢٠٢٠؛ محمود، ٢٠٢٠؛ الزعبي ونصر، ٢٠٢١؛ صقر وجلجل، ٢٠٢١؛ الكركي، ٢٠٢١).

والتي تسهم في تحسين قدرة الفرد على المواجهة الإيجابية والفعالة؛ الأمر الذي يترتب عليه تحقيق التوافق الدراسي؛ حيث أشارت عديد من الدراسات إلى وجود تأثير للكفاءة الذاتية المدركة في التحصيل الدراسي وخفض التسويف الأكاديمي كذلك (غالب، ٢٠٢١؛ الديب والمغازي والكفوري، ٢٠٢١، بريك، ٢٠٢٠).

اختبار صحة الفرض الرابع، والذي ينص على أنه "يوجد تأثير للمرونة النفسية بأبعاده الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده الفرعية.

## جدول (١٢)

## ملخص نتائج تحليل المسار

مستوي الدلالة	قيمة ت	الخطأ المعياري	التأثير	المتغير	
				تابع	مستقل
.008	2.642	.127	.334	إعادة التقييم الإيجابي	الكفاءة الشخصية
***	5.200	.137	.713	الانعزالية	المساندة الاجتماعية
***	7.848	.024	.191	البحث عن المساندة	الانسجام الأسري
.009	-2.617	.048	-.126	الانعزالية	الكفاءة الاجتماعية
***	4.281	.059	.254	البحث عن المساندة	الكفاءة الأكاديمية
***	11.393	.033	.378	البحث عن المساندة	الكفاءة الاجتماعية
***	6.767	.045	.306	البحث عن المساندة	الكفاءة الشخصية

يتضح من نتائج جدول (١٢) تحقق الفرض البحثي، والذي ينص على أنه "يوجد تأثير للمرونة النفسية بأبعاده الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده الفرعية"؛ حيث كان هناك تأثير موجب دال إحصائيًا للكفاءة الشخصية في إعادة التقييم الإيجابي بلغ (٠.٣٣٤)، بينما كانت هناك تأثيرات للمساندة الاجتماعية في الانعزالية بلغت (٠.٧١٣)، وكذلك كان هناك تأثير للانسجام الأسري في البحث عن المساندة بلغ (٠.١٩١)، كلك كان هناك تأثير سالب للكفاءة الاجتماعية في الانعزالية بلغ ( -٠.١٢٦)، أيضًا كان هناك تأثير موجب دال للكفاءة الاجتماعية في البحث عن المساندة بلغ (٠.٣٧٨)، وأيضًا كان هناك تأثير موجب دال للكفاءة الشخصية في البحث عن المساندة بلغ (٠.٣٠٦)، وتشير تلك النتيجة إلى أن هناك تأثير قوي للمرونة النفسية بأبعاده المختلفة في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة؛ فكلما زادت المرونة النفسية لدى الفرد كلما زادت قدرته على مواجهة الضغوط بشكل إيجابي والابتعاد عن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط، وتتفق

تلك النتيجة مع عديد من نتائج الدراسات السابقة؛ حيث أظهرت نتائج دراسة فيصل (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة

وأوضح ربابعة (٢٠١٨) أن الأفراد ذوي المرونة النفسية يتسمون بأنهم إيجابيون مع المواقف الضاغطة، ولديهم قدرة على تحمل الإحباط، مع تمتعهم بمستوى عالٍ من التفاؤل والمهارات الاجتماعية والانفعالية التي تؤهلهم للتغلب على النتائج السلبية للضغوط وضبط النفس والانفتاح على الخبرة والعمل بفاعلية.

كما أظهرت نتائج دراسة قاسم (٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية واستراتيجيات (المواجهة النشطة- إعادة التفسير الإيجابي، الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي، التريث، التقبل، التخطيط)، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية واستراتيجيات المواجهة السلبية (الابتعاد الذهني، الابتعاد السلوكي، التركيز على الانفعالات وإظهارها) .

وفي نفس السياق أظهرت نتائج دراسة كلاً من **Lowe, Sampson, Gruebner** (2015) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية وتحمل الضغوط. كذلك أظهرت نتائج دراسة كلاً من **Gruebner, Lowe, Sampson** (2015) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الضعف النفسي والمرونة النفسية، فكلما كان الفرد ضعيف نفسياً ويفتقر إلى المرونة النفسية كلما كانت صحته النفسية ضعيفة .

وكذلك أظهرت نتائج دراسة جعيس (٢٠١٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة. بينما أظهرت نتائج دراسة كلاً من **Mahmood and Ghaffar** (2014) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وجودة الحياة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والضغوط النفسية

كذلك أظهرت نتائج دراسة كلاً من **Greene, Paranjothy and Palmer** (2015) أن الأفراد ذوي المستويات المنخفضة من المرونة النفسية يزداد تأثرهم بالآثار السلبية للكوارث.



كما أشارت نتائج دراسة كلاً من McGarry, Girdler, McDonald, (2013) Valentine, Lee, Blair and Elliott إلى أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المنخفضة أظهروا استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط للتعامل مع المشكلات بشكل أقل، فكانت استراتيجيات المواجهة غير منتجة وشعورهم بالإجهاد مرتفع، ووجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والتفاؤل

وأوضح كلاً من Ng, R., Ang and Ho (2012) أن للمرونة النفسية دور كبير في الحد من القلق والاكتئاب والغضب والعدوان. كما أشار كلاً من Meredith, Sherbourne, Gaillot, Hansell, Ritschard, Parker and Wrenn (2011) إلى أن هناك عدة عوامل تساعد على تنمية المرونة النفسية؛ ومنها العوامل الفردية التي تتمثل في التعامل الإيجابي، والتفكير الإيجابي والتأثير الإيجابي وعوامل عائلية تتمثل في العلاقات العاطفية وتقديم الدعم للآخرين والقدرة على التكيف والرعاية، وعوامل على مستوى المجتمع مثل الطمأنينة والتماسك والترابط.

ومما يدعم تلك النتيجة أيضاً ما أظهرته نتائج دراسة كلاً من Abolghasemi and Varaniyab (2010) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية وكلاً من الإدراك الإيجابي للضغوط النفسية والرضا عن الحياة، وأمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة بمعلومية المرونة النفسية.

كذلك أظهرت نتائج دراسة كلاً من Masuda, Price, Anderson and Wendell (2010) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والصحة النفسية، وأمكن للمرونة النفسية من التنبؤ بالصحة النفسية، بينما أظهرت نتائج دراسة Fayombo (2010) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين عوامل الشخصية (يقظة الضمير، والمقبولية، والانفتاح على الخبرة، والانبساطية) والمرونة النفسية، كذلك توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين العصابية والمرونة النفسية، وأمكن لخصائص الشخصية من التنبؤ بالمرونة النفسية.

كما أوضحت نتائج دراسة كلاً من Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels and Conway (2009) أن ذوي المرونة النفسية يستطيعون التكيف مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها خلال حياتهم اليومية، بحيث يتجاوزوها ويستمررون في حياتهم

بثبات مستخدمين قدراتهم في حل ما يواجههم من مشكلات، كما أن لديهم كفاءة ذاتية، وتقدير ذاتي مرتفع يساعدهم على تحقيق النجاح في حياتهم، وكذلك الشعور بالأمل والتفاؤل المستمر نحو حل المشكلات التي تواجههم.

وفي نفس السياق أيضًا أظهرت نتائج دراسة (2008) Stasiowski وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين المرونة النفسية والتكيف، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيًا بين المرونة النفسية والضغط النفسية.

كما أظهرت نتائج دراسة (2008) Chung وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين المرونة النفسية وكلاً من الحب والامتنان والتواضع والتفوق والحمد. بينما أظهرت نتائج دراسة (2005) Lacy وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية، أيضًا أظهرت نتائج دراسة كلاً من Bond and Flaxman (2006) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين المرونة النفسية وتنظيم ومراقبة العمل وتوقع القدرة على تعلم مهارات جديدة في العمل، والأداء الوظيفي الجيد والصحة النفسية،

اختبار صحة الفرض الخامس، والذي ينص على أنه يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل غير مباشر وذلك من خلال تأثيرها في المرونة النفسية.

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحثان بتحديد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لأبعاد الكفاءة الذاتية المدركة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية كما هو موضح بجدول (١٣):

## جدول (١٣)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للإيثار في لأبعاد الكفاءة الذاتية المدركة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية

التأثير		المتغير	
غير مباشر	مباشر	تابع	مستقل
.423	-0.508	إعادة التقييم الإيجابي	الكفاءة الأكاديمية
-0.013	لا يوجد	حل المشكلات	
.004	لا يوجد	ضبط النفس	
.004	لا يوجد	تحمل المسؤولية	
.609	لا يوجد	البحث عن المساعدة والمعلومات	
لا يوجد	لا يوجد	الاستسلام	الكفاءة الاجتماعية
.025	لا يوجد	الانعزالية	
.014	لا يوجد	إعادة التقييم الإيجابي	
.429	لا يوجد	حل المشكلات	
.009	لا يوجد	ضبط النفس	
-0.065	لا يوجد	تحمل المسؤولية	الكفاءة الانفعالية
.010	لا يوجد	البحث عن المساعدة والمعلومات	
لا يوجد	لا يوجد	الاستسلام	
.763	-0.615	الانعزالية	
.062	لا يوجد	إعادة التقييم الإيجابي	
.052	لا يوجد	حل المشكلات	الكفاءة الانفعالية
.002	لا يوجد	ضبط النفس	
-0.008	لا يوجد	تحمل المسؤولية	
.276	لا يوجد	البحث عن المساعدة والمعلومات	
لا يوجد	لا يوجد	الاستسلام	
.145	-0.252	الانعزالية	

يتضح من نتائج جدول (١٣) قبول الفرض البحثي؛ حيث كان هناك تأثيرًا دالًا موجبًا غير مباشر يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل غير مباشر وذلك من خلال تأثيرها في المرونة النفسية، والتي تعد بمثابة متغير وسيط، والذي يؤثر تأثيرًا دالًا في أساليب مواجهة الضغوط.

وهذا ما تدعمه نتائج الدراسات السابقة من وجود تأثير للكفاءة الذاتية المدركة في أساليب مواجهة الضغوط؛ وذلك من خلال تأثيرها بشكل غير مباشر عبر المرونة النفسية؛ حيث تزيد الكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية في المرونة النفسية لدى الفرد، ومن ثم ينعكس ذلك في قدرته على مواجهة الضغوط بشكل إيجابي، وهذا ما تدعمه نتائج دراسة كلاً من (Ziaian, de Anstiss, Antoniou, Baghurst and Sawyer (2012) من أن المرونة النفسية قد ساهمت في منع أعراض الاكتئاب من التطور، كما أظهرت نتائج دراسة كلاً من اليوبي وكلنتن وحمد (٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والضغوط المهنية، أيضًا أظهرت نتائج دراسة زيدان (٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الصدمة النفسية، وأظهرت نتائج دراسة كلاً من خضر وعبدالرحمن وأبو السعود (٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين، كما أكدت نتائج دراسة كلاً من الخميس ووطنوس (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة، كذلك أشارت نتائج دراسة بكير (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية

وبناءً على ما سبق يمكن القول بأن الكفاءة الذاتية المدركة، والتي عرفها غريب (٢٠١٩، ١٧٥) بأنها قدرة الفرد على إصدار الحكم على قدراته وإمكاناته عند القيام بالمهام التي تجعله يصدر استجابات سلوكية متوافقة مع المهمة ومع الظروف المحيطة بهذه المهمة، وعرفها أحمد (٢٠٢٠، ١٣٦) بأنها "إدراك الطالب لقدرته على إنجاز المهام المكلف بها لتحقيق النجاح في كل ما يرتبط بمواقف الحياة الدراسية" وعرفها دسوقي (٢٠٢٠، ١٧٤٤) بأنها "معتقدات الفرد الذاتية المرتبطة بجوانب حياته معرفيًا وسلوكيًا وانفعاليًا ووعيه بالقدرة على المثابرة والإصرار في مواجهة المواقف المرتبطة بتلك الجوانب، وهي بذلك تؤثر

في المرونة النفسية لدى الفرد بأبعادها الفرعية؛ الأمر الذي ينعكس على قدرته على مواجهة الضغوط، والأساليب الإيجابية التي يستند إليها ويوظفها في حياته اليومية لمواجهة الضغوط والمشكلات، وهذا ما تدعمه نتائج الدراسات السابقة، والتي تربط بين المرونة النفسية وقدرة الطالب على مواجهة الضغوط؛ حيث ذكر كلاً من (Rudwan and Alsalahi (2018 أن المرونة النفسية تُسهم في تعزيز قدرة الطلبة على التعامل مع المواقف الصعبة؛ فهي تعكس قدرتهم على مواجهة الضغوط والتعافي من الآثار السلبية الناتجة عن المواقف والأحداث الضاغطة واستخلاص المعنى من تلك الضغوط وتحمل الصعوبات واتخاذ إجراءات واقعية وتجاوز ما يُمكن أن يؤدي إلى حالة عدم الاتزان الانفعالي .

وهذا ما تدعمه نتائج دراسة وهبة (٢٠٢١) من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الانفعالات الأكاديمية (الأمل، والفخر والاستمتاع) والكفاءة الذاتية الأكاديمية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الانفعالات الأكاديمية (الملل والقلق واليأس والغضب) والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

كذلك أظهرت نتائج دراسة كلاً من علي وجابر (٢٠١٦) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية وقلق والاختبار، وعلاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والتحصيل الأكاديمي. كما أظهرت نتائج دراسة كلاً من الضيدان والزعبي (٢٠١٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية وتقبل الذات وتقبل الآخرين والتقبل الاجتماعي ككل لدى طلبة الجامعة .

ويلاحظ أن الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية ينعكس تأثيرهما على قدرة الطالب على حل المشكلات التي تواجهه؛ لاسيما المشكلات الأكاديمية، ومن هنا تتبلور قدرته على حل تلك المشكلات ومواجهة الضغوط وتحقيق التكيف الأكاديمي، وهذا ما تدعمه نتائج دراسة كل من حسن (٢٠١٨)، والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والمثابرة الأكاديمية، وأمكن للمرونة النفسية من التنبؤ بالمثابرة الأكاديمية. كذلك أظهرت نتائج دراسة محمد (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة . أيضاً أظهرت نتائج دراسة الحوراني (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين جودة الحياة الجامعية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وفي نفس السياق أظهرت نتائج دراسة (Harahsheh 2017) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز لدى طلبة الجامعة. كذلك أشارت نتائج دراسة شيب والنبهاني (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الدافع الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.

وفي نفس السياق أظهرت نتائج دراسة العتيبي (٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية والصمود الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، وإمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي بمعلومية الدرجة على متغير الكفاءة الذاتية. كذلك أظهرت نتائج دراسة أحمد (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. كما أظهرت نتائج دراسة كلاً من حسانين وعبد الواحد (٢٠٢٠) وجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للكفاءة الذاتية الأكاديمية في الأداء الأكاديمي.

ومن ثم يمكن القول بأن الكفاءة الذاتية المدركة يكون لها تأثير مباشر في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بشكل إيجابي، وحل المشكلات التي تعترضه؛ وذلك عبر إدراك الفرد لقدراته الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، والتي تمثل حافزاً قوياً وداعماً في مواجهة تلك المشكلات، كما أن التأثير لا يقتصر فقط على التأثير المباشر؛ بينما يكون كذلك للكفاءة الذاتية المدركة تأثيراً غير مباشر؛ وذلك عبر ارتباط الكفاءة الذاتية المدركة بعدد من السمات والقدرات الأخرى لعل أهمها المرونة النفسية، والصمود والذكاء الروحي وجودة الحياة، والدافعية للإنجاز، وكلها أمور تسهم بشكل إيجابي في زيادة قدرة الطالب على المواجهة الإيجابية والفعالة للضغوط.

### ملخص النتائج:

يمكن تلخيص النتائج التي أسفر عنها البحث الحالي في التالي:

- ١ - النموذج المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات البحث "الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ملائم لطبيعة بيانات العينة.
- ٢ - يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية بشكل مباشر في المرونة النفسية بأبعادها الفرعية.

- ٣ - يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده الفرعية.
- ٤ - يوجد تأثير للمرونة النفسية بأبعاده الفرعية بشكل مباشر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده الفرعية.
- ٥ - يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المدركة بأبعادها الفرعية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل غير مباشر وذلك من خلال تأثيرها في المرونة النفسية.

### التوصيات:

- في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث الحالي، يوصي الباحث بما يلي:
١. تعريف المربين والمعلمين بالكفاءة الذاتية المدركة، وأهميتها في مساعدة الطالب على زيادة دافعيته وتحسين قدرته على مواجهة الضغوط؟
  ٢. تحفيز الطلاب وإثارة دافعيتهم وزيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط؛ وذلك من خلال تضمين المقررات الدراسية على أنشطة تدريبية تعمل على حفز طاقتهم وتحدي قدراتهم.
  ٣. توظيف استراتيجيات تدريسية تعمل على تنمية الكفاءة الذاتية لدى الطلبة؛ لا سيما الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة.
  ٤. بناء المقررات الدراسية في ضوء أسس ومهارات وأساليب مواجهة الضغوط والمشكلات؛ بحيث تعمل على تنمية المواجهة الوجدانية والسلوكية لدى الطلاب لا سيما في مرحلة الجامعة.
  ٥. توجيه انتباه المعلمين والمربين نحو مفهوم المرونة النفسية للطلبة؛ لما له من أهمية في حياة الطلبة؛ لا سيما في هذه المرحلة الهامة، والعمل على دعمها لديهم.

### البحوث المستقبلية:

- في ضوء ما تم عرضه من دراسات وأطر نظرية، وما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، يمكن اقتراح بحوث مستقبلية كما يلي:
١. فعالية برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية المدركة في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة المتفوقين.
  ٢. فعالية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في إكساب الطلبة أساليب مواجهة الضغوط.

٣. القيمة التنبؤية للمعتقدات المعرفية والمعتقدات الدافعية في الاندماج الأكاديمي لطلبة الجامعة
٤. بناء نموذج للعلاقات السببية بين كل من الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة والصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
٥. الإسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لطلبة الجامعة.
٦. بناء نموذج للعلاقات السببية بين كل من الكفاءة الذاتية المدركة وأساليب التفكير والدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة.
٧. الفروق في الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين والمنخفضين تحصيلياً.
٨. بناء نموذج للعلاقات السببية بين كل من الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية والحكمة.



## المراجع

- إبراهيم، الشافعي الشافعي (٢٠٠٥). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية. المجلة التربوية، ١٩(٧٥)، ١٣١-١٩٣.
- إبراهيم، شيماء إبراهيم توفيق وعبد المقصود، هانم علي وعلي، سمية أحمد محمد وشحاته، غادة محمد أحمد (٢٠٢١). التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق. دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، كلية التربية، (١١٢)، ٥١-١٢٧.
- إبراهيم، عبد الستار (٢٠١٥). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- إبراهيم، فيوليت فؤاد وإبراهيم، حنان همام أحمد والسرور، أسماء محمود (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، كلية الدراسات العليا للطفولة، ١٩(٧١)، ٦٩-٧٢.
- إبراهيم، نجاح عبد الشهيد (٢٠١١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بكل من قلق الاختبار والإنجاز الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة بجامعة القصيم. مجلة الطفولة والتربية، (٥٥)، ٧-١١٢.
- إبراهيم، نيفين عبد الستار عبد الغني والعزي، مديحة محمد عطية، عائشة علي رف الله عطية (٢٠١٩). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الفيوم، كلية التربية، ١١(٢)، ٣٩-٨٤.
- إبراهيم، هبة (٢٠١٥). برنامج قائم على التعلم المستند إلى الدماغ لتنمية مهارات النحو والكفاءة الذاتية وقياس أثره على الأداء الكتابي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ابن حسين، عبد العزيز محمد أحمد (٢٠١٨). الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى متعاطي المخدرات وغير المتعاطين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، عمادة البحث العلمي، (٤٨)، ٧٩-١٣٩.
- أبو العزم، هدى محمد (٢٠١٨). الإسهام النسبي لأبعاد الرفاهة النفسية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، (٥)٢٨، ٢١-٥٣.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، (٢٩).

- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاية الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، (١٨)، ٢٢٨ - ٢٩٨.
- أبو زيد، مرام حسين (٢٠١٤). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات لدى طلبة جامعة القدس. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس.
- أبو غزال، معاوية وعلاونة، شفيق (٢٠١٠). العدالة المدرسية وعلاقتها بالفعالية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة أربد. مجلة جامعة دمشق، ٢٦ (٤)، ٢٥٨ - ٣١٧.
- أبو قورة، كوثر قطب محمد وأبو شقة، سعدة أحمد إبراهيم والجوهري، شيماء محمد عرفة (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، ١٩ (٤)، ٦٥٩ - ٦٨٨.
- أبو يوسف، رانيا بدوي عبد الواحد وحسانين، أحمد عبد الملك أحمد وشريف، سهام علي عبد الحميد (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، كلية التربية، ٢٥ (٤)، ٧٩٠ - ١١٤.
- الأحمد، انس (٢٠٠٩). المرونة. الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- أحمد، إيمان محمد عباس (٢٠٢٠). الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالكفاية الذاتية الأكاديمية والتوافق الدراسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، كلية التربية، ٣٠ (٣)، ١٣٣ - ١٧٢.
- أحمد، سارة عبد الستار الصاوي (٢٠٢١). فاعلية برنامج التعلم التفرغي في تنمية مهارات التحليل التاريخي والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٨٦)، ١٣١ - ١٦٩.
- أحمد، عادل سيد عبادي (٢٠١٨). الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة ذوي خبرات الإساءة في مرحلة الطفولة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، مركز النشر العلمي، ١٨ (٤)، ٢٢٣ - ٢٦٤.
- أحمد، علاء فريح جودة وصقر، السيد احمد محمود والنجار، علاء الدين السعيد (٢٠٢١). علاقة جودة الحياة الوظيفية المدركة بالكفاءة الذاتية لمعلمي التربية الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، (١٠٠)، ٣٠٩ - ٣٢٨.

أحمد، مروة عبد الستار (٢٠١٤). المرونة الإيجابية وعلاقتها بتحقيق الذات وجودة الحياة لدى الجنسين من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، جامعة الدول العربية.

أحمد، نبيل عبد الهادي (٢٠١٨). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في النقطه العقلية لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٧١(٣)، ١-٣٦.

إسماعيل، حنان محمد سيد (٢٠٢١). فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية المرونة النفسية وعلاقته بالاكتئاب. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، مركز النشر العلمي، ٢٢(٢)، ١٨٩-٢١٨.

إسماعيل، هاله خير سناري (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، (٥٠)، ٢٨٧-٣٣٥.

الأسمرى، وفاء سعد مفرح والشهاوي، شيماء السعيد (٢٠١٩). التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية بالقفنفة. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، كلية التربية، ٣٥(٨)، ٦١٨-٦٥٣.

الأشوال، عادل وهيبية، حسام إسماعيل ومحمد، أميرة محمد (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لعينة من المراهقين. مجلة الإرشاد النفسي، (٤٥)، ٣٠٥-٣٣.

البحيري، عبدالرقيب (٢٠١٠). المرونة لدى الأطفال والشباب الموهوبين في ضوء ميكانيزم التقييم المعرفي، المؤتمر السنوي الخامس عشر الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١-١٦.

الحجري، حنان السيد عبد الرحمن (٢٠٢١). برنامج قائم على رموز الاستجابة السريعة (Code QR) لتنمية المهارات المحاسبية والكفاءة الذاتية لطلاب المدارس الفنية المتقدمة التجارية ذوي السعات العقلية المختلفة وقياس فاعليتها. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٨١)، ٧٦٩-٨٣٩.

الحملوي، منال منصور علي (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين. دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية رانم، ٢٩(٢)، ٢١٧-٣٠٧.

الحواس، أحمد صالح (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

الحراني، أحمد كمال محمد (٢٠١٩). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلبة غير السعوديين في جامعة أم القرى. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، (٥٨)، ١ - ٤٨.

الخميس، عواطف عبد الله وطنوس، عادل جورج (٢٠١٩). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات. المجلة التربوية الأردنية، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، ٤ (٣)، ٨٥ - ١٠٩.

النقفي، حسين حمد (٢٠١٢). النكاء الوجداني وعلاقته بمصادر الضغوط وأساليب مواجهتها لدى العاملين في التحقيق الجنائي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

الدخيل، سيف مجهد سلامة (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية بالتكيف النفسي لدى المعلمين والمعلمات في الأردن. مجلة الأندلس، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف - مخبر نظرية اللغة الوظيفية، ٦ (٢٣)، ٦١٩ - ٦٥٧.

الدسوقي، محمد غازي (٢٠١٨). نمذجة العلاقات السببية بين التوجه المستقبلي وكفاءة الذات الأكاديمية المدركة والدافع لتجنب الفشل والتعلم المنظم ذاتيًا والمعدل الأكاديمي. مجلة كلية التربية في جامعة جنوب الوادي، (٣٧)، ١٦ - ١٠٣.

الدهامشة، سيف عبد الله مدهان (٢٠١٩). التمكين النفسي وعلاقته بكفاءة الذات المدركة ودافعية الإنجاز دراسة في علم النفس. مجلة العلوم القانونية والسياسية، الجمعية العلمية للبحوث والدراسات الاستراتيجية، ٩ (١)، ٣٨٨ - ٤١٤.

الديب، راندا مصطفى والمغازي، هاجر طه إبراهيم والكفوري، صبحي عبد الفتاح (٢٠٢١). برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الكفاءة الذاتية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات معلمات رياض الأطفال. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، (١٠٠)، ٤٨١ - ٥١٦.

الذبحاوي، عامر عبد الكريم (٢٠٢٠). المرونة النفسية ودورها في الحد من الاضطراب الانفعالي لدى الموظفين: دراسة تحليلية لآراء عينة من الموظفين في مدينة الصدر الطبية في محافظة النجف الأشرف. آداب الكوفة، جامعة الكوفة، كلية الآداب، ١٢ (٤٣)، ٤٦٧ - ٤٩٨.

الرزاز، مها أحمد محمد (٢٠١٩). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، كلية التربية، ٧٤ (٢)، ٧٤٤ - ٧٨٢.

الرفوع، محمد أحمد خليل (٢٠١٩). درجة الصلابة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الأساسية الحكومية في محافظة الطفيلة في جنوب الأردن. دراسات- العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، ٤٦(٣)، ١٨١-٢٠٠.

الرفوع، محمد والقيسي، تيسير والقرارة، أحمد (٢٠٠٩). علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة الطفيلية التقنية في الأردن. المجلة التربوية، جامعة الكويت، (٩٢)، ١٨١-٢٠٩.

الرويلي، مسيرة ثاني الهرير (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل وفق نظرية كوستا في تنمية دافعية الإنجاز والكفاءة الذاتية لدى طالبات الثانوية في السعودية. دراسات- العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، ٤٨(٤)، ١١-٢٧.

الزعبي، أحمد ونصر، همسة جمال (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية بالتعبير العاطفي لدى عينة من طلبة الجامعة في محافظة السويداء. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية- سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٤٣(٤)، ٢٥٧-٢٧٦.

الزغول، عماد (٢٠١٠). نظريات التعلم. (ط٢)، عمان: دار الشروق.  
الزيات، فتحي (٢٠٠١). مداخل ونماذج ونظريات. سلسلة علم النفس المعرفي. (ط٢)، القاهرة: دار النشر للجامعات.

السحراوي، سارة محمد عبده السيد (٢٠١٩). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المراهقين مرضى الربو. مجلة كلية التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة، كلية التربية، ١٠٦(٤)، ١١٥٤-١١٩١.

السعيد، فهيمة والظفري، سعيد سليمان (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التوجهات الهدافية ومعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتحصيل الدراسي بسلطنة عمان. دراسات- العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، ٤٨(٤)، ٢٨٧-٣٠٤.

السلطاني، حوراء (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والغنسانية، ٣(٢)، ٥٢٧-٥٤٤.

الرشدي، جميلة منيف مرزوق (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طالبات جامعة طيبة: دراسة سيكومترية - إكلينيكية. مجلة كلية الآداب، جامعة الزقازيق، (٩١)، ٢١٣-٢٦٤.  
الشاذلي، وائل أحمد سليمان (٢٠٢٠). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٧٧)، ٧٠٧-٧٥٩.

الشرييني، عاطف مسعد الحسيني وعبد السلام، محمد شوقي عبد المنعم (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى أسر أطفال اضطراب التوحد في ظل جائحة كورونا. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٨٨)، ٨١٥ - ٨٥٦.

الشعراوي، علاء محمود (١٩٩٩). سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية. مجلة التربية بالمنصورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، (١١)، ١٤٨ - ١٩٦.

الشيخ، كنان إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة تشرين، (٢)٣٩، ٣٧١ - ٣٩٢.

آل شويل، سعيد أحمد سعيد ونصر، فتحي مهدي محمد (٢٠١٢). الفروق بين مرتقي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، (٣)١٣، ١٨١٧ - ١٧٨٣.

الضريبي، عبدالله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، (٣)٤، ٦٦٩ - ٦٨٧.

الضيدان، الحميدي محمد والزعبي، محمد يوسف (٢٠١٨). مستويات المرونة النفسية وعلاقتها بالتقبل الاجتماعي لطلبة جامعة اليرموك. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية. المؤسسة العربية للبحوث العلمي والتنمية البشرية، (١٥)، ١٤٠ - ١٦٣.

الطاهات، لينا فالح (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى عينة من الطلبة اللاجئين السوريين في الأردن. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل - العلوم الإنسانية والإدارية، جامعة الملك فيصل، (١)٢٢، ١٨٦ - ١٧٩.

آل مشافي، إيمان رشاد يحيى والقشيشي، هبة إبراهيم مصطفى (٢٠٢٠). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى الفشل الكلوي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب، (١٢٢)، ٢١٧ - ٢٨٣.

العاسمي، رياض نايل وجمال، نغم (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة تشرين، (٣)٤٠، ٣٧٩ - ٣٩٧.

العبيدان، إبراهيم عبدالرحمن (٢٠١٠). العنف الأسري وعلاقته بالكفاءة الذاتية والأمن النفسي لدى طلبة جامعة تبوك. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤته.

العتيبي، رسمية فلاح قاعد (٢٠٢١). الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٨٧)، ٨٨١ - ٩٢٢.

العدل، عادل محمد (٢٠٠١). تحليل مسار العلاقات بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطر. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ١ (٢٥). ١٢١ - ١٧٨.

العريبي، آسيا عياد (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.

العسامي، رياض نايل (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، ٣٠ (١)، ١٧ - ٥٦.

الغفيري، خالد محمد محمد ومحمود، نهاد عبدالوهاب وغان، محمد حسن محمد (٢٠٢٠). فعالية الذات وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة اليمينية. مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، (٢٢٨)، ٢٤٣ - ٢٧٨.

العلوان، أحمد والمحاسنة، رندة (٢٠١١). الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٧ (٤)، ٣ - ٣٥.

العلوي، آسيا عياد عريبي (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية. الإمارات: دار القلم للنشر والتوزيع.

العلوي، ندى محمد عبدالله والعمران، جيهان عيسى أبو راشد (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١)، ٤٧١ - ٥٠٦.

العمرى، نادية محمد (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بن عبدالرحمن. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٠)، ١ - ٤٩.

الغامدي، خالد عبدالرازق (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. شؤون اجتماعية، جمعية الاجتماعيين في الشارقة، ٣٨ (١٥١)، ٩ - ٤٤.

الغريز، أحمد نايل وأبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق.

الفرايد، مريم فرحان والرفوع، محمد أحمد خليل (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. المجلة التربوية، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، ٣٥(١٣٨)، ٩١ - ١٣٠.

الفيشاوي، شيماء سعيد محمد (٢٠١٦). فعالية الذات المدركة والصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

القحطاني، خالد مناحي هديب (٢٠٢١). سمة الصبر وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢٢(٢)، ٧٦ - ١٢٤.

القحطاني، صالحة يحيى دحوان والسيد، فاطمة خليفة (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز بمدينة جدة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ١٣٦(١)، ١٠٧ - ١٥٠.

القللي، محمد محمد السيد (٢٠١٦). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ٣(٣)، ٢٤٢ - ٢٨٣.

الكركي، وجدان خليل عبدالعزيز (٢٠٢١). الإسهام النسبي لمكونات الكفاءة الذاتية المدركة في دافعية التعلم عن بعد لدى طلبة جامعة مؤته. مجلة التربية، جامعة الأزهر، كلية التربية، ١٩٠(٢)، ١١٩ - ١٥١.

المالكي، حنان عبدالرحيم (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣١(٣)، ١٣٥ - ١٦٧.

المشيخي، غالب محمد علي (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

المطيري، منصور عبدالله فالح (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت. مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ٢٣٢(٢)، ٢٣٩ - ٢٦٣.



- الملاحة، حنان عبدالفتاح (٢٠٢٠). الذكاء الناجح وتوجهات أهداف الإنجاز كمنبئات باستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الكليات الطبية مرتفعي ومنخفضي التحصيل. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الفيوم، كلية التربية، ١٤ (١٠)، ٦٣ - ١٢٧.
- المهايرة، عبدالله سالم والنعيمات، يزن مشافي (٢٠٢١). الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط العمل لدى منتسبي المديرية العامة للدفاع المدني في الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، شئون البحث العلمي والدراسات العليا، ٢٩ (٢)، ٨٧٧ - ٩٠٢.
- النجار، عاطف جودة (٢٠٢٠). استراتيجيات المواجهة واليقظة العقلية كمنبئات بالتوجه نحو الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى.
- الهاشمية، سعادة بنت عيد بن خلفان (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوي بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي.
- اليوبي، عهود حمود وكلنتن، ابتهاج عبدالعزيز وحمد، إرادة عمر (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى عينة من الأمهات العاملات خلال فترة التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٣٤)، ٣١١ - ٣٤٢.
- اليوسف، رامي (٢٠١٣). المهارات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ١٢ (١)، ٣٢٧ - ٣٦٥.
- أي، ختام موسى (٢٠١٩). مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الذكاء العاطفي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الكلبة المسجلين في مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، (٤٦)، ١٦٤ - ١٨٢.
- ايزاخ، ديانا عمر وخزعلة، أحمد خالد (٢٠٢١). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بخفض الاحتراق النفسي لدى أولياء أمور الأطفال ذوي اضطراب التوحد في العاصمة عمان. مجلة جامعة عمان العربية للبحوث - سلسلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، ٦ (١)، ٣٥٨ - ٣٧٥.
- بدوي، منى (٢٠٠١). أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطلاب على فاعلية الذات. المجلة المصرية للدراسات النفسية. (٢٩)، ١٥١ - ٢٨٠.

بديعة، واكلي ونسرين، حاج صحراوي (٢٠١٦). استراتيجيات مواجهة الضغط لدى الأسوياء والمكثبون. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، (١٧)، ٢١٧ - ٢٣٠.

بسيوني، سوزان صدقة عبدالعزيز وخياط، وجدان وديع محمد (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، كلية التربية، (٤)٣٥، ٥١٧ - ٥٥١.

بكر، هالة سلطان زين الدين (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية في تعديل أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وخفض قلق المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمنهور.

بكير، مليكة (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا. مجلة دفاتر البحوث العلمية، المركز الجامعي مرسلبي عبدالله بتيبازة، (١)٧، ٤٨ - ٧٤. بلبل، يسرا شعبان إبراهيم (٢٠١٨). الذكاء الناجح وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي العام. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، (٢٤)، ٨٣ - ١٣٨.

بن الصديق، فاطمة وروبي، محمد لخضر (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء. مجلة سلوك، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم - كلية العلوم الاجتماعية، مخبر تحليل المعطيات الكمية والكيفية للسلوكيات النفسية والاجتماعية، (١)٧، ٣٣ - ٤٧.

بيروتتي، عائدة وحمدتي، نزيه (٢٠١٢). فاعلية تدريب الأمهات على التعزيز النقاظلي وإعادة التصور في خفض سلوك عدم الطاعة لدى أطفالهن وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأمهات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (٤)٨، ٨٢ - ١١٣.

جبارة، كوثر سلامة (٢٠٢١). السمات الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل. مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، (٥)٢٩، ٦٠٧ - ٦٢٩.

جعيس، عفاف محمد أحمد (٢٠١٥). المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط. مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، (٢٠)، ١ - ٧٩.

جعيس، عفاف محمد والحديبي، مصطفى عبد المحسن (٢٠١٤). نمذجة العلاقات السببية بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وفعالية الذات المدركة واستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية لكلية التربية بأسبوط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ٣(٨)، ٥٠٢ - ٥١٧.

جوهر، إيناس سيد علي وياسين، حمدي محمد (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٥(٩٧)، ٢٩٥ - ٣٣٤.

حجازي، رضا السيد (٢٠١٢). فاعلية برنامج قائم استراتيجي رفلكت في تنمية بعض المفاهيم العلمية والكفاءة الذاتية لدى دارسي ما بعد محو الأمية الراغبين في مواصلة التعليم الإعدادي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٢٧(٣)، ٢٩٦ - ٣٣٦.

حجة، عبد الرحمن أحمد محمد وسليمان، محمد محمد الهادي (٢٠٢١). قلق الاختبار وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، (١٠١)، ٤١ - ٧٠.

حسانين، أحمد عبد الجواد (٢٠١٧). البيقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة. مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، كلية الآداب، ٤٨(٤)، ٨٩ - ١٥٢.

حسانين، السيد الشبراوي أحمد وعبد الواحد، إبراهيم سيد أحمد (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات السببية بين المشاركة الأكاديمية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، كلية التربية، ١٨٨(٣)، ٣٤٧ - ٣٨٧.

حسن، أماني عبد التواب صالح (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمتابعة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة أسبوط، كلية التربية، ٣٤(٦)، ٣٣٧ - ٣٨٨.

حسن، ناجي محمد (٢٠٢١). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لأبناء غير العاملين من طلاب الجامعة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، كلية التربية، ١٨٩(٤)، ٢٨٣ - ٣٢٥.

حسيب، عبد المنعم ومحمد، محمد علي ومصطفى، سوسن علوي (٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من معاوني هيئة التدريس. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، ١٨٤(٣)، ٢٤ - ٢٠٥.

حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية.

عمان: دار الفكر

حليم، شيري مسعد وبلبل، يسرا شعبان (٢٠١٩). مستوى الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بكل من الدافعية المعرفية والتفكير الابتكاري لدى طلبة المرحلتين الإعدادية والثانوية. دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، كلية التربية، (١٠٣)، ١٦٥ - ٢٤٣.

حنصالي، مريامة (٢٠١٤). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتى الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية في ضوء الذكاء الانفعالي دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية جامعة محمد خضير بسكرة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خضير بسكرة.

خضر، محمد عبد الرحمن محمد وعبد الرحمن، محمد السيد وأبو السعود، سعيد طه محمود (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (٢٢)، ١٠٣ - ١٣٢.

خضير، مرفت إبراهيم (٢٠١٦). كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مدرّاء المدارس. مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، جامعة الأزهر، (١٦٩)، ١٢ - ٦١.

خليفة، سهام محمد (٢٠١٢). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي، كلية الآداب، جامعة عين شمس، (١٣)، ٢٤ - ٨٦.

دسوقي، حنان فوزي أبو العلا (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتنان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٧٨)، ١٧٣٥ - ١٧٨٠.

ربابعة، هشام عبد الحافظ (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.

رزق، أحمد يحيى (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، (٣)، ٣٧ - ٥٨.

رضوان، فوقيه حسن (٢٠١٥). مقياس المرونة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- زيدان، حنان السيد عبد القادر (٢٠٢١). المرونة النفسية لدى الأسر المصرية "الوالدين" وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد ١٩. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، كلية التربية، (١)٤٥، ٣٤٧ - ٤٠٠.
- سالم، هانم أحمد أحمد وحجازي، إحسان شكري عطية (٢٠١٨). تحديد الذات وعلاقته بكل من وجهة الضبط واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الصف الثاني الثانوي العام والفني. دراسات تربوية واجتماعية. جامعة الزقازيق، كلية التربية، (٩٩)، ١٦٣ - ٢٦٦.
- سرور، سعيد عبد الغني والمنشاوي، عادل محمود (٢٠١٠). نموذج بنائي للإبداع الانفعالي والكفاءة الانفعالية والتفكير الإبداعي وأساليب مواجهة الضغوط الدراسية لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، جامعة دمنهور، (١)٢، ١٠١ - ١٨٧.
- سعدون، لمياء قيس (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
- سلمان، خديجة حسين (٢٠١٨). أساليب التعامل مع الضغوط لدى طالبات كلية التربية المعنفات زوجيا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مركز رقاد للدراسات والأبحاث، (١)٣، ١ - ٢٤.
- شحاته، أيمن محمد السيد (٢٠١٩). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة كلية الآداب، جامعة الزقازيق، كلية الآداب، (٨٨)، ٣٨٣ - ٤٣٣.
- شريقي، رولا رضا (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي: دراسة ميدانية في كلية التربية بجامعة تشرين. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، (١)٤٢، ٢٩٩ - ٣٢٢.
- شعيب، علي محمود علي (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، المؤسسة الدولية لآفاق المستقبل، (٢)٣، ٦٥ - ١٠٤.
- شقورة، يحي عمر (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- شلول، إيلاف هارون رشيد (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة الأردنية في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، (٣٤)١٢، ١٨٤ - ١٩٧.

شبيب، أحمد والنبهاني، هلال (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات بين الدافع الأكاديمي والكفاءة الذاتية والاتجاه نحو التدريس والتحصيل الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٢(٢)، ٢٢٩ - ٢٥٠.

صادق، محمد والنجار، يحي (٢٠١٦). مستوى التفكير الناقد وعلاقته بالكفاءة الذاتية البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكليات التربية بمحافظة غزة. مجلة جامعة القدس للأبحاث، ٦(١٩)، ١٣٠ - ١٤٥.

صبيرة، فؤاد حسن وإسماعيل، رزان معلا (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين: دراسة ميدانية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة تشرين، ٣٩(٤)، ٣٣٧ - ٣٥٩.

صقر، سارة السيد أحمد وجلجل، نصرة محمد عبد المجيد والنجاز، علاء الدين السعيد (٢٠٢١). التفاوض المتعلم وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، (١٠٠)، ٤٧٦ - ٤٩٤.

صميذة، أسماء مصطفى عبد الله (٢٠١٩). العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية. دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، كلية التربية، ٢٥(٥)، ٢٩ - ٩٠.

ضاهر، حنان (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي العام في مدارس مدينة دمشق. مجلة جامعة البعث، ٣٨(٤٦)، ١٢٩ - ١٧٢.

طلاحة، فراس والحرمان، محمد (٢٠١٣). أقر تدريس وحدة تعليمية وفقاً لنموذج التفاعل المعرفي الانفعالي على تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الصف العاشر الأساسي. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢٧(٦)، ١٢٢٣ - ١٢٥٦.

طه، هبة حسين إسماعيل (٢٠١٩). رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢٠(٤)، ٤٧ - ٧٢.

عابدين، حسن سعد محمد (٢٠١٦). مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، كلية التربية، ٢٦(٦)، ١٥٣ - ٢٣٤.

عبدالباري، ماهر (٢٠١٠). سيكولوجية القراءة وتطبيقاتها التربوية. عمان: دار المسيرة.  
عبد الباسط، لطفي (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية، (٥)، ٩٥-١٢٧.

عبدالجواد، أحمد سيد عبدالفتاح (٢٠١٩). التسويق الأكاديمي في علاقتة بالكمالية العصابية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، كلية التربية، (٣٠) (١٢٠)، ١٤٢-٢٣٤.

عبدالخالق، أحمد (١٩٩٤). محاضرات في علم النفس العام. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.  
عبدالرازق، عماد مصطفى (٢٠٠٦). أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية. المؤتمر الثالث عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٢٣-٥١٨.

عبدالرحمن، رشا محمد عبدالله والعزب، أشرف محمد (٢٠٢١). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات: دراسة على عينة من طلبة جامعة عمان- الإمارات العربية المتحدة، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٨٤)، ٢٥٧-٣٠٠.

عبدالرحمن، محمد السيد والغامدي، سامي أحمد (٢٠٢٠). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط المهنية وأساليب مواجهتها لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بعسير. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، (٢) ٢٠، ١-٤٨.

عبدالعال، خالد أحمد (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة سوهاج. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، (٢٢)، ١٢٠-١٣٦.

عبداللطيف، صابرين ضاحي السيد وشريف، سهام علي عبدالحميد وأبو دنيا، نادية عبده عوض (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، كلية التربية، (٤) ٢٦، ٢٢١-٢٥٢.

عبدالمعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٥). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.  
عبده، إبراهيم محمد سعد (٢٠١٩). التفاوض ومستوى الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، (١٠٤) ٢٩، ١-٥٠.

عثمان، محمد سعد (٢٠١٠). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (٢) ٣٤، ٥٣٩-٥٧٣.

- عثمان، محمد سعد حامد (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣(٣٣)، ١٠٨٨ - ١٠٥١.
- عسكر، عبدالله (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها - الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق. (٣ط)، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- عسيري، إبراهيم موسى إبراهيم والعجلاني، يوسف أحمد (٢٠١٩). جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب جامعة الباحة. مجلة كلية التربية، جامعة أسبوط، كلية التربية، ٣٥(٨)، ٢٩٤ - ٣١٧.
- عشعش، نورا محمود حسنين وسعفان، محمد أحمد محمد ومحمد، عبدالصبور منصور (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، (٢٣)، ٤٠١ - ٤٣٠.
- علام، هناء محمد والمستكاوي، إيمان عبده السيد ومحفوظ، شرين جلال ونوفل، ربيع محمد (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، رابطة التربويين العرب، (٢١)، ٢٠٥ - ٢٣٨.
- علوان، سالي طالب (٢٠١٣). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، (٣٣)، ٢٢٤ - ٢٤٨.
- علوان، نعمات شعبان والطلاع، عبد الرؤوف (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية - دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية. مجلة جامعة الأقصى لسلسلة العلوم الإنسانية، ١٨(٢)، ١٧٥ - ٢١١.
- علي عبد السلام علي (٢٠٠٣). مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- علي، سيد إبراهيم علي وجابر، شريف عادل (٢٠١٦). المرونة الإيجابية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٦٩)، ٤٠١ - ٤٣٤.
- علي، محمد الشحات إبراهيم (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية. جامعة بورسعيد، كلية التربية الرياضية، (٤١)، ١٣٤ - ٣١١.



عمرواي، عبدالرؤوف وبلغول، فتحي (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالدافعية المحددة ذاتيا عند تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة المحترف، جامعة زيات عاشور الجلفة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ٨(٣)، ٢٨٦ - ٢٩٩.

عويس، مروة سعيد (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى الطلاب في ضوء المتغيرات الديمجرافية المرتبطة بالنوع والثقافة الفرعية والتخصص الأكاديمي. دراسات نفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٦(٣)، ٣٩٣ - ٤٧١.

غالب، سهام سيف علي (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الكيمياء جامعة تعز. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٣٠)، ٢٩١ - ٣٢٠.

غانم، هناء محمد إسماعيل والمنشاوي، عادل محمود وأبو حلاوة، محمد السعيد عبدالجواد، وكاشف، إنعام أحمد عبدالحليم (٢٠٢١). نموذج بنائي للعلاقات بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة من ذوي التوجه السلبي نحو الحياة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمنهور، مصر.

غريب، علي محمد (٢٠١٩). استخدام التعلم التشاركي القائم على الحوسبة السحابية لتنمية مهارات تطبيق البرامج التفاعلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب شعبة الرياضيات. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٦٨)، ١٦١ - ٢١٧.

فاضل، فهمي حسان (٢٠١٩). العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الأندلس للعلوم والتقنية، (٢٢)، ٢٠٦ - ٢٣٣. فتحي، ناهد أحمد (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الحياة كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً: المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رأنم، ٢٩(٣)، ٥٤٩ - ٦١٨.

فرغلي، جمعة فاروق حلمي (٢٠١٣). المرونة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، كلية التربية، (٥١)، ١٢٧ - ١٥٨.

فرغلي، علي محمد جابر وعبدالعزيز، محمود إبراهيم وعبدالرحيم، أحمد رشدي (٢٠٢٠). الالتزام الديني وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة الوادي الجديد، كلية التربية، (٣٤)، ١٣٩ - ١٥٧.

- فيصل، ضياء أبو عاصي (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات والشفقة بالذات لدى طلاب جامعة العريش. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، كلية التربية بالإسماعيلية، (٤٣)، ٢٢٩ - ٢٧١.
- قاسم، سالي صلاح عنتر (٢٠١٧). الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية. دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، كلية التربية، (٩٦)، ١١ - ١٣٩.
- قاسم، نعمات أحمد (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٥٤)، ٦٧٧ - ٧١٤.
- قطامي، يوسف واليوسف، رامي (٢٠١٥). مهارات التدريس الفعال. عمان: دار الفكر.
- كفافي، علاء الدين وجهاد، علاء الدين (٢٠٠٦). موسوعة علم النفس التأهيلي. المجلد الثاني للإعاقات، القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال، مرفت محمد وشحات، رباب المرسي (٢٠١٨). فعالية استراتيجية مقترحة في ضوء نظرية التعلم المستند إلى جانبي الدماغ على التحصيل ومهارات التفكير البصري والكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة تربويات الرياضيات، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، (١)٢١، ٢١٣ - ٢٨١.
- متولي، وائل عبدالسميع فهمي (٢٠٢١). الذكاء الروحي وعلاقته بكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم. مجلة العلوم التربوية، جامعة الغمام محمد بن سعود الإسلامية، (٢٦)، ٣٢٩ - ٤٤٢.
- محمد، إبراهيم رشاد (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا. مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسويط، كلية التربية الرياضية، (١)٤٨، ١ - ٣٢.
- محمد، أميرة محمد إمام (٢٠١٦). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالمرونة الإيجابية لدى عينة من المراهقين دراسة سيكومترية إكلينيكية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- محمد، سعيد عبد الرحمن (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة الحسية بالمرحلة الجامعية. العلوم التربوية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، (٤)٢٧، ٤١٤ - ٤٦١.

- محمد، صلاح الدين عبد القادر وغانم، ممدوح حسن وسالم، مروة محمود كمال (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية، جامعة بنها، كلية التربية النوعية، (٧)، ١٠٣ - ١١٦.
- محمد، صلاح محمد محمود (٢٠١٨). إسهامات المرونة النفسية في التنبؤ على الاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج. مجلة المعهد الدولي للدراسات والبحث - جسر، المعهد الدولي للدراسة والبحث، ٤(٥)، ٢١ - ٥١.
- محمد، عثمان حسن خليل وسيف، رباب عبد المنعم وسليمان، سناء محمد (٢٠٢٠). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتقاؤل. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢١(٦)، ٢٣٠ - ٢٦٤.
- محمد، علا عبد الرحمن علي (٢٠٢٠). مستوى الذكاء الناجح وعلاقته بالتدفق النفسي والكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، كلية التربية للطفولة المبكرة، (١٣)، ١٢٦ - ١٧٣.
- محمد، منيرة محمد حمد (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القريات بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، ٤(٣٤)، ١٢٢ - ١٣٩.
- محمد، ناهد حيدر عامر (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة أسوان. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (٢)، ٨٩ - ١١٦.
- محمد، ياسمينا محمد (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال، المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج، (٥٢)، ٥٥٨ - ٦٣٠.
- محمود، إيمان عبد الوهاب (٢٠٢٠). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والتوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٦)، ٨٥ - ١٣٤.
- محمود، هويدة حنفي (٢٠٠٩). التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين من المكفوفين والمبصرين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٦٥(١٩)، ٤٠٩ - ٤٨٨.
- مزوار، نسيمه وبنى يحيى، أسماء (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة المقبلين على التخرج: دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة غرداية قسم العلوم الاجتماعية.

- مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قصدي مرياح- ورقلة، الجزائر، ١٣(٢)، ٢٥٣-٢٦٤.
- معاوية، محمود (٢٠١٠). العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة أربد. مجلة جامعة دمشق، ٢٦(٤)، ٦-٢٢.
- مقدادي، يوسف موسى وأبو زيتون، جمال عبد الله (٢٠١٠). أثر برنامج تدريبي مستند إلى التربية العقلانية الانفعالية في تحسين الكفاءة الاجتماعية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة الصفين السابع والثامن الأساسيين. مجلة الجامعة الإسلامية بغزة. ١٨(٢)، ٥٢١-٥٥٥.
- مليباري، نجاة عبد الله محمد (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية. ١٠(١)، ٦٦-١٨.
- وهبة، سمر توفيق عبدالله (٢٠٢١). الانفعالات الأكاديمية وعلاقتها بالاندماج الدراسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، ٦٦(١)، ٦٩-١.
- يعقوب، نايف نافذ (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد ببيشة بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، ١٣(٣)، ٧١-٩٨.
- يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٧). إدارة الضغوط. القاهرة: المكتبة المركزية بجامعة القاهرة.
- يوسف، محمود رامز (٢٠١٤). العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٤(٨٥)، ٣٨١-٤٣٦.
- يونس، ياسمينا محمد محمد (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٥٢(٥٢)، ٥٥٧-٦٣٠.

Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752.

Afolabi, O. A., & Balogun, A. G. (2017). Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction. *Psychological Thought*, 10(2), 247-261.

Ahangar, R. G. (2010). A study of resilience in relation to personality, cognitive styles and decision making style of management students. *African journal of business management*, 4(6), 953-961.

- Ahern, N. R. (2007). *Resiliency in adolescent college students*. University of Central Florida.
- Azlina, A. M., & Jamaluddin, S. (2010). Assessing reliability of Resiliency Belief Scale (RBS) in the Malaysian context. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education*, 1(1), 3-8.
- BALTACI, H. Ş., & KARATAŞ, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15(60), 111-130.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy. The exercise of control. Stand ford university.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control.
- Bedel, E. F. (2016). Exploring Academic Motivation, Academic Self-efficacy and Attitudes toward Teaching in Pre-service Early Childhood Education Teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 142-149.
- Bernardo, A. B., Yeung, S. S., Resurreccion, K. F., Resurreccion, R. R., & Khan, A. (2018). External locus- of- hope, well- being, and coping of students: A cross- cultural examination within Asia. *Psychology in the Schools*, 55(8), 908-923.
- Bertrando, R., Conti-D'Antonio, M., & Eisenberger, J. (2014). *Self-Efficacy: Raising the bar for all students*. Routledge.
- Betz, N. E. (2004). Contributions of self- efficacy theory to career counseling: A personal perspective. *The Career Development Quarterly*, 52(4), 340-353.
- Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2006). The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 113-130.
- Bronstein, J. (2014). The role of perceived self-efficacy in the information seeking behavior of library and information science students. *The Journal of Academic Librarianship*, 40(2), 101-106.
- Brooks, R., & Goldstein, S. (2004). *The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal Strength in Your Life*. United States of America: McGraw-Hill.
- Bursal, M. (2010). TURKISH PRESERVICE ELEMENTARY TEACHERS' SELF-EFFICACY BELIEFS REGARDING MATHEMATICS AND SCIENCE TEACHING. *International Journal of Science and Mathematics Education*, 8(4), 649-666.

- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Chang, E. C., Tugade, M. M., & Asakawa, K. (2006). Stress and coping among Asian Americans: Lazarus and Folkman's model and beyond. In *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 439-455). Springer, Boston, MA.
- Chung, H. F. (2008). *Resiliency and character strengths among college students*. The University of Arizona.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cruz, L. L. B. (2001). *The influence of family support, acculturation, ethnic identity, and self-efficacy on the academic achievement of native Hawaiian and Hawaiian-reared college students*. California State University, Fullerton.
- Delahajj, R., & van Dam, K. (2016). Coping style development: The role of learning goal orientation and metacognitive awareness. *Personality and Individual Differences*, 92, 57-62.
- Dowrick, C., Kokanovic, R., Hegarty, K., Griffiths, F., & Gunn, J. (2008). Resilience and depression: perspectives from primary care. *Health*, 12(4), 439-452.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian J Soc Sci Res*, 8(1-2), 36-47.
- Endler, N. S., & Parker, J. (1990). *Coping inventory for stressful situations*. Multi-Health systems Incorporated.
- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *Journal of psychological studies*, 2(2), 105- 116.
- Friedman, S. B. (2003). *The relationship between anxiety and self-perceived competence in children*. Pace University.
- Ghimbulut, O., & Opre, A. (2013). Assessing resilience using mixed methods: Youth Resilience Measure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 310-314.
- Greene, G., Paranjothy, S., & Palmer, S. R. (2015). Resilience and vulnerability to the psychological harm from flooding: The role of social cohesion. *American journal of public health*, 105(9), 1792-1795.

- Gruebner, O., Lowe, S. R., Sampson, L., & Galea, S. (2015). The geography of post-disaster mental health: spatial patterning of psychological vulnerability and resilience factors in New York City after Hurricane Sandy. *International journal of health geographics*, 14(1), 1-13.
- Gupta, M. G. (2012). SPIRITUAL INTELLIGENCE AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN RELATION TO SELF-EFFICACY AND SELF-REGULATION AMONG COLLEGE STUDENT.
- Harahsheh, A. H. (2017). Perceived Self-Efficacy and Its Relationship to Achievement Motivation among Parallel Program Students at Prince Sattam University. *International Journal of Psychological Studies*, 9(3), 21-34.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In *Self-esteem* (pp. 87-116). Springer, Boston, MA.
- Higgins, J. E., & Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European journal of personality*, 9(4), 253-270.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Juntunen, C. L., & Atkinson, D. R. (2002). *Counseling across the lifespan: Prevention and treatment*. Sage Publications, Inc.
- Kadivar, P., Kavousian, J., Arabzadeh, M., & Nikdel, F. (2011). Survey on relationship between goal orientation and learning strategies with academic stress in university students. *Procedia-social and behavioral sciences*, 30, 453-456.
- Karamanoli, V., Fousiani, K., & Sakalaki, M. (2014). Preference for non-cooperative economic strategies is associated with lower perceived self-efficacy, fewer positive emotions, and less optimism. *Psychological reports*, 115(1), 199-212.
- Kelly, W. R. (1993). The liver and biliary system. *Pathology of domestic animals*, 2(4), 319-406.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Keye, M., & Pidgeon, A. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts Soc Sci*, 2(5), 27-32.
- Kim, A., & Park, I. Y. (2000). Hierarchical Structure of Self-Efficacy in Terms of Generality Levels and Its Relations to Academic Performance:

- General, Academic, Domain-Specific, and Subject-Specific Self-Efficacy.
- Lacy, C. L. (2005). *Identifying social support as a factor contributing to resilience among African American youth*. The University of Texas at Arlington.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist, 14*(3), 229-252.
- Lenz, S. (2010). Exploring College Students' Perception of the Effectiveness of Their Coping Styles for Dealing with Stress. *LOGOS: A Journal of Undergraduate Research, 3*.
- Lewis, K. A. (2016). *When Comes to Test Taking, is a Positive Outlook Too Optimistic?* (Doctoral dissertation, Kent State University).
- Liu, W. M., Sheu, H. B., & Williams, K. (2004). Multicultural competency in research: Examining the relationships among multicultural competencies, research training and self-efficacy, and the multicultural environment. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 10*(4), 324.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.
- Lowe, S. R., Sampson, L., Gruebner, O., & Galea, S. (2015). Psychological resilience after Hurricane Sandy: the influence of individual-and community-level factors on mental health after a large-scale natural disaster. *PloS one, 10*(5), e0125761.
- Madden, S. C. (2007). *The relationship between psychological maltreatment and deliberate self-harm and the moderating role of resilience in an undergraduate residence hall population*. University of Northern Colorado.
- Maddux, J. E. (Ed.). (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Springer Science & Business Media.
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The Relationship between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well-being among Dengue Fever Survivors. *Global Journal of Human-Social Science Research, 14*.
- MALIK, S. (2010). *WELL BEING AFTER NATURAL DISASTERS; RESOURCES, COPING STRATEGIES AND RESILIENCE* (Doctoral dissertation, UNIVERSITY OF THE PUNJAB, LAHORE, PAKISTAN).
- Mary, E. M., & Patra, S. (2015). Relationship between forgiveness, gratitude and resilience among the adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology, 6*(1), 63.
- Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada, 49*(3), 28-32.



- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masuda, A., Price, M., Anderson, P. L., & Wendell, J. W. (2010). Disordered eating-related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students. *Behavior Modification*, 34(1), 3-15.
- McGarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S. L., Blair, E., ... & Elliott, C. (2013). Paediatric health-care professionals: Relationships between psychological distress, resilience and coping skills. *Journal of paediatrics and child health*, 49(9), 725-732.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand health quarterly*, 1(2).
- Morton, S., Mergler, A., & Boman, P. (2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year Australian university students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 24(1), 90-108.
- Nasir, M., & Iqbal, S. (2019). Academic Self Efficacy as a Predictor of Academic Achievement of Students in Pre Service Teacher Training Programs. *Bulletin of Education and Research*, 41(1), 33-42
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 227- 238.
- Ng, R., Ang, R. P., & Ho, M. H. R. (2012, December). Coping with anxiety, depression, anger and aggression: The mediational role of resilience in adolescents. In *Child & Youth Care Forum* (Vol. 41, No. 6, pp. 529-546). Springer US.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The journal of positive psychology*, 6(2), 142-153.
- Pretsch, J., Flunger, B., & Schmitt, M. (2012). Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees. *Social Psychology of Education*, 15(3), 321-336.
- Rout, U. R., & Rout, J. K. (Eds.). (2007). *Stress management for primary health care professionals*. Springer Science & Business Media.
- Rudwan, S., & Alsalahi, A. M. (2018). Psychological Resilience among Omani and Non-Omani Students at Sultan Qaboos University and other Private Colleges and Universities in Oman. *international Journal of Liberal Arts and Social Science*, 9(6), 36-51.

- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms' in Rolf, J., Masten, AS, Cicchetti, D. Nuechterlein, KH and Weintraub, S.(eds.) Risk and Protective factors in the development of psychopathology.
- Ryan, A. M., & Pintrich, P. R. (1997). " Should I ask for help?" The role of motivation and attitudes in adolescents' help seeking in math class. *Journal of educational psychology*, 89(2), 329.
- Schwarzer, R. (2001). Self-Efficacy in the adoption and maintenance of Health. *Health Psychology*, 4, 115-127.
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 5-9.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Stasiowski, S. A. (2008). *Optimism and hardiness: Influence on coping and psychological distress*. ProQuest.
- Stoyles, G., Chadwick, A., & Caputi, P. (2015). Purpose in life and well-being: The relationship between purpose in life, hope, coping, and inward sensitivity among first-year university students. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17(2), 119-134.
- Tandon, T. (2017). A study on relationship between self-efficacy and flow at work among young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(4), 87-100.
- Taylor, S., & Todd, P. A. (1995). Understanding information technology usage: A test of competing models. *Information systems research*, 6(2), 144-176.
- Toukhsati, S. R., Jovanovic, A., Deghani, S., Tran, T., Tran, A., & Hare, D. L. (2017). Low psychological resilience is associated with depression in patients with cardiovascular disease. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 16(1), 64-69.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.
- Tusaie-Mumford, K. R. (2001). *Psychosocial resilience in rural adolescents: Optimism, perceived social support and gender differences*. University of Pittsburgh.

- Vandegest, K. A. (2001). *Insight into the relationship among stress vulnerability/resilience factors, personality traits, and physical health factors* (Doctoral dissertation, University of Missouri-Kansas City).
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2014). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*. Cengage Learning.
- Wendling, H. M. (2012). *The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and self-compassion*. The University of Akron.
- Woolfolk, A. E. (1998). *Readings in educational psychology*. Prentice Hall/Allyn & Bacon, 200 Old Tappan Rd., Old Tappan, NJ 07675; fax: 800-445-6991; toll-free.
- Xiao-Yu, H. U. (2014). The effect mechanism of perceived social support, coping efficacy and stressful life events on adolescents' academic achievement. *Journal of Psychological Science*, 37(2), 342.
- Yadak, S. M. (2017). The Impact of the perceived self-efficacy on the academic adjustment among qassim university undergraduates. *Open journal of social sciences*, 5(01), 157.
- Yucens, B., Kotan, V. O., Ozkayar, N., Kotan, Z., Yuksel, R., Bayram, S., ... & Goka, E. (2019). The association between hope, anxiety, depression, coping strategies and perceived social support in patients with chronic kidney disease. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(1), 43.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46(6), 677-706.
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*, 2012.
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*, 2012.