

# المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة

د. خالد بن عبد الرزاق الغامدي •

9

DOI: 10.12816/0058948

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية، ومعرفة العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية والعلاقة مع بعض المتغيرات الديموغرافية، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بجدة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية ومقاييس الكفاءة الذاتية، وتوصلت الدراسة إلى أن عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية ما عدا الجانب الانفعالي فقد جاء بدرجة متوسطة، وتوصلت الدراسة كذلك إلى أن عينة الدراسة يتمتعون بمستوى متوسط من الكفاءة الذاتية لكل وأيضاً أبعادها ما عدا البعد المعرفي فقد جاء مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية بكل أبعادها مع الكفاءة الذاتية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى إلى متغير الجنس أو المستوى الدراسي، وأوصت

● أستاذ مشارك، قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة شقراء، السعودية.

الدراسة بالاهتمام بالطلاب بشكل عام من خلال النقاش والمشاركة في الحوار، وبناء برامج إرشادية للحفاظ على مستويات مناسبة للمرونة النفسية والكفاءة الذاتية، وإجراء مزيد من الدراسات المشابهة على عينات أخرى.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية - الكفاءة الذاتية - المتغيرات الديموغرافية - المرحلة الثانية.

## مقدمة

تستلزم طبيعة الحياة البشرية أن تمر على الإنسان الكثير من التغيرات والمشاكل والضغوط الاقتصادية والأسرية والاجتماعية والمهنية، وغيرها، ويتجه على الإنسان التعامل معها ومواجهتها، وتباين طرق التعامل مع هذه المشكلات من فرد لآخر، بناء على اختلاف الأفراد وتكوينهم معها، والطرق المستخدمة في مواجهتها، وهذا ما يعرف بالمرونة النفسية. (أبو حلاوة، 2014)

كما أن المرونة النفسية من المجالات الرئيسية للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر وخاصة في علم النفس التطبيقي. (Seligman, 2011) 10

وتشير (مجيد، 2008) إلى أن سمة المرونة النفسية ترتبط بالصحة النفسية إذ إن هناك مؤشرات للصحة النفسية أو التوافق ومنها أن يتصف الفرد بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته، ويبعد عن التطرف في الأحكام على الأمور واتخاذ القرارات، ويكون قادراً على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته وتصوراته.

وتعتبر المرونة النفسية من المجالات الأساسية للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر، خاصة في ميدان علم النفس الإيجابي التطبيقي، وعلى المستوى المثالي ينظر إلى الحياة كنعمة خالية من كل صبغة المتابعة والضغط، والعيش في مستوى ثلثي فيه كل احتياجات الإنسان أينما كانت، أما في الواقع الحياتي الحقيقي فلا يمكن تصور حياة بدون متابعة، ومصاعب، وضغط، وأزمات، وكوارث، وفي أهمية تناول المرونة وتعيين أبعادها ومحدداتها وتأثيراتها بوصفها مكوناً معيناً للبشر على مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها، بل وتحقيق مستوى معقول من التنعم وجودة الحياة. (أبو حلاوة، 2013)

والكفاءة الذاتية كما يراها (Bandura, 1997) تؤثر على معتقدات الفرد وفي إمكاناته بالنسبة

لممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، بمعنى أنها لا تهتم بما يمتلكه الفرد من قدرات وإمكانات بل بما يستطيع الفرد عمله بتلك القدرات والإمكانات، فالكفاءة الذاتية تمثل القوة المحركة لسلوك الفرد، فهي التي توجه التفاعل الناجح مع الأحداث التي يمر بها.

ويقرر باندورا أن الكفاءة الذاتية المدركة هي كل ما يعتقد الفرد أنه يملكه من إمكانات تمكنه من ممارسة ضبط قياسي أو معياري لقدراته وأفكاره ومشاعره وأفعاله، وهذا الضبط القياسي أو المعياري لهذه المحددات، يمثل الإطار المرجعي للسلوكيات التي تصدر عنه في علاقتها بالمحددات البيئية والمادية (Bandura, 2000: 126).

ويشير (اليوسف، 2013) إلى أن الكفاءة الذاتية تعد أحد مؤشرات التعلم المهمة وغير المرتبطة فقط بما ينجزه الفرد، بل بالحكم على ما يستطيع إنجازه، فهي تقويم الفرد لذاته وما يمكنه القيام به، ومقدار الجهد الذي يبذل ومدى مثابرته ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، ومقدار مقاومته للفشل.

وقد اطلع الباحث على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل المشاعر الإيجابية والتواافق الناجح مع الضغوط، والاحتراق النفسي، والتواافق المهني، والمسؤولية الاجتماعية، وتحقيق الذات وغيرها من المتغيرات (أحمد، 2014، إسماعيل، 2012، الخطيب، 2007).

كما كشفت نتائج العديد من الدراسات السابقة عن العلاقة الإيجابية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية، فالمرونة النفسية مساعدة فاعلة ترتبط بنمو وتدعم الكفاءة الذاتية للأفراد تجاه الأزمات والصعوبات والتعامل معها (أبوزيد، 2009، Spight, 2017). كما أكدت دراسات أخرى على أن المرونة النفسية منبئة بالكفاءة الذاتية والعكس صحيح لدى المراهقين (Fields, 2013، Kaya & pidgeon, 2013)

وكون الطلاب يتفاوتون في مستوى مرونتهم النفسية وما يتعلق بها من كفاءة ذاتية وتتأثرهما على التحصيل الدراسي، فإن دراسة المتغيرات لها صلة بالعملية التعليمية ومن شأن ذلك أن يسهم في تحقيق بعض أهداف التعليم في المرحلة الثانوية المقصودة في الدراسة، ومن هنا انطلقت فكرة الدراسة في محاولة للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

## مشكلة الدراسة

انبعثت المشكلة لدى الباحث كونه عمل سابقاً في مجال الإرشاد الطلابي في المرحلة الثانوية ولمس عن قرب مدى الصعوبات والعوائق التي يمر بها طلاب تلك المرحلة، والفارق بينهم في التكيف الدراسي والتحصيل العلمي بناء على مدى تمعنهم بالمرونة النفسية والكفاءة الذاتية، واطلع الباحث على بعض الدراسات السابقة التي تؤكد على وجود علاقة طردية موجبة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية، فدراسة Speight (2009) أجراها على طلاب المرحلة الثانوية للتحقق من العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة، وتوصل إلى وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية.

وأشارت بعض الدراسات السابقة إلى أن الكفاءة الذاتية من المحتمل أن تؤثر على قدرة الشخص على التكيف والتعامل مع المواقف الصعبة والمثابرة عند مواجهة الشدائيد. (Bandura&etal, 1999: 269 - 258)، كما وأشارت بعض الدراسات السابقة والحديثة إلى وجود علاقة موجبة بين المرونة والكفاءة الذاتية، مثل دراسة Richardson (2002)، ودراسة Jalili (2010) التي توصلت إلى أن المرونة منبه قوى موجب بالكفاءة الذاتية، كما توصلت دراسات أخرى إلى ارتفاع الكفاءة الذاتية لدى عينات الدراسة (Lemons,2006,Green,2000,Bong,1998)

12

كما اطلع الباحث كذلك على بعض الدراسات التي تناولت علاقة المرونة النفسية بالتكيف الدراسي كدراسة (ناصر، 2015)، وتناولت دراسات أخرى علاقة المرونة النفسية بالكفاءة الذاتية كدراسة (Fields, 2013) ودراسة (Speight, 2009)، كما أظهرت دراسة Chemers & (2001) أن الكفاءة الذاتية باعتبارها Garcia أن الكفاءة ترتبط بزيادة المرونة، ويرى Rutter (1987) أحد مفاهيم الذات تستخدم كعملية في تعزيز وتطوير المرونة.

بناء على ما سبق وسعياً إلى استقصاء العلاقة بين متغيرات الدراسة وتأكيد نتائج الدراسات السابقة أو نفيها بالإضافة إلى التراكم العلمي المعرفي الناتج عن الدراسات العلمية، وما يعلمه الباحث من خلال خبرته العملية السابقة من أهمية إجراء دراسات علمية في متغيرات الدراسة لطلاب تلك المرحلة، فقد جاءت الدراسة الحالية لمعرفة مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها وبعض المتغيرات الديموغرافية.

وتتعدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي: ماهي علاقة المرونة النفسية بكل من

الكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟ وتتطرق عنه الأسئلة التالية:

- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟
- ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين كل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً على مقياس المرونة النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية تعزى إلى الجنس (ذكر - أنثى)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً على مقياس المرونة النفسية تعزى إلى الصف الدراسي (الأول الثانوي - الثاني - الثالث)؟

### أهداف الدراسة

- معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة.
- معرفة مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة.
- كشف العلاقة بين كل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- التعرف على وجود فروق على مقياس المرونة النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية تعزى إلى الجنس (ذكر - أنثى).
- التعرف على وجود فروق على مقياس المرونة النفسية تعزى إلى الصف الدراسي (الأول الثانوي - الثاني - الثالث).

### أهمية الدراسة

#### الأهمية النظرية:

- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في رفد المكتبة المحلية والعربية بمؤشرات حيال المرونة النفسية والكفاءة الذاتية تدعم الباحثين والدراسات العلمية في هذا المجال.
- الإسهام بتقديم إطار نظري يجمع بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية باعتبارهما من المتغيرات الحديثة.
- تزايد الاهتمام بدراسة المرونة النفسية والكفاءة الذاتية والعمل على التعامل معهما كمؤشرات للتواافق النفسي والاجتماعي.

- أهمية المرحلة التعليمية (الثانوية) التي تنتهي إليها عينة الدراسة حيث تعتبر المرحلة الأخيرة في سلم التعليم العام أو ما قبل الجامعي، وخلالها يتحدد المستقبل المهني للطلاب بناء على اختيار التخصص وكذلك المعدل التحصيلي.

#### الأهمية التطبيقية:

- قد تؤدي نتائج الدراسة إلى تأسيس برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية، ورفع مستوى التحصيل العلمي، ومواجهة الصعوبات والغرق في الدراسة.
- يمكن أن تستفيد مكاتب الخدمات التعليمية بنتائج هذا البحث في وضع خطط عملية تؤدي إلى خفض الضغوط التي يواجهها الطلاب ورفع مستوى المرونة النفسية لديهم.
- يمكن أن يستفيد مرشدو الطلاب في المدارس من نتائج الدراسة في وضع برامج تشخيصية وترفيهية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية، مما يهيئ لبيئة دراسية مثلى لدى طلاب المدارس الثانوية.

#### مصطلحات الدراسة

14

- **المرونة النفسية:** تعرف المرونة النفسية بأنها «عملية التكيف المقبول للفرد ومواجهته الإيجابية للمصاعب والخدمات النفسية القوية، أو الضغوط النفسية العادلة كالمشكلات الأسرية، الاجتماعية، الصحية، المادية والمهنية». (شقرة، 2012).
- وتُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في الدراسة الحالية.
- **الكفاءة الذاتية:** الكفاءة الذاتية: يعرفها (Bandura, 1982) بأنها «المدى الذي يعتقد الفرد بأنه يملكه من القدرة على تنظيم وتنفيذ السلوكيات الالازمة لتحقيق النتائج المرجوة».
- وتُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في الدراسة الحالية.

#### الإطار النظري والدراسات السابقة

##### (1) المرونة النفسية:

يرى كاشدان وأخرون (kashdan& et al,2009) بأن المرونة تعني القدرة على الاستمرار

في مواجهة التحديات والشدائد، وهناك العديد من العوامل التي تساهم في المرونة مثل، التفاؤل، وحل المشكلات، والكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي، والوعي العاطفي، ويعرّفها (الخطيب، 2007) ب أنها القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة، وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وتتضمن القدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل.

#### جوانب ومكونات المرونة:

للمرأة ثلاثة جوانب، من أهمها:

أ - **الصفات الخاصة بالمرأة:** وهي مجموعة الخصائص النفسية التي تميز الأفراد المتمتعين بالمرأة.

ب- **العمليات الخاصة بالمرأة:** وتصف كيف يواجه الأفراد الأحداث الصادمة وظروف الحياة الصعبة.

ج- **المرونة الفطرية:** وتكون من العوامل الدافعية التي ربما تؤثر على استجابة الأفراد لضغوط الحياة وظروفها العصبية وأحداثها الصادمة (الزعبي، 2016).

#### أنماط المرونة النفسية:

أ- **النمط المزاجي:** ويتعلق بالصفات البدنية والنفسية والاجتماعية المتصلة بالأنماط التي تعزز المرأة.

ب- **نمط العلاقانية:** ويعتبر بأدوار الفرد في المجتمع، وعلاقاته بالآخرين.

ج- **النمط الموقفي:** ينصب على العلاقة بين الفرد والموقف الضاغط، ومدى قدرة الفرد على حل مشكلاته.

د- **النمط الفلسفى:** ويشير إلى رؤية الفرد للعالم أو نموذج الحياة، ويشمل هذا مختلف المعتقدات التي تعزز المرونة لدى الفرد. (الزرقاوي، 2006).

#### متغيرات المرونة النفسية:

تحدد المرونة النفسية بعدد من المتغيرات، وقد أشار (البحيري، 2017) إلى أهمها في التالي:

أولاً: مستوى الذكاء، ويعود مستوى الذكاء من العوامل الوقائية التي لها دور في المرونة.

ثانياً: الحالة المزاجية: ويعود المزاج فطرياً، أو موروثاً، ويلعب دوراً كبيراً في إحساس الطفل بالتفاؤل، وغيره من المشاعر الإيجابية.

- ثالثاً: الوالدية الفعالة: وتشمل علاقات الوالدين مع الطفل بل وكل منظومة الأسرة، وتلبية احتياجات الطفل، وإتاحة الفرصة لكي يتعلم ويتحمل المسؤولية.
- رابعاً: المدرسة ودورها المؤثر في تنشئة وتربيه وتعليم الفرد.
- خامساً: الخبرات الثقافية: وهي ما تم اكتسابه خلال مراحل تنشئة الفرد سواء في الأسرة أو المدرسة أو الدائرة الاجتماعية الكبرى.

#### صفات الأفراد ذوي المرونة

تشير (شيرين، 2018) إلى أهم صفات الشخص المرن فيما يلي:

- 1- نظرة الفرد لنفسه: وتشمل ثلاثة نقاط: فهم الذات وتقدير الذات وتطوير الذات.
- 2- الواقعية: التعامل بواقعية مع الحياة دون وضع أهداف صعبة حتى لا يشعر الفرد بالفشل والإحباط.
- 3- الشعور بالأمان: الفرد المرن يشعر أكثر من غيره بالأمان عموماً لأنه يتعامل مباشرة وبشكل إيجابي على حل مشكلاته وإزالة مصادر التهديد.

#### النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

16

سوف يستعرض الباحث بعض النظريات النفسية التي تناولت المرونة النفسية لعلها تساهم في إلقاء الضوء بشكل يبين ماهية المرونة النفسية وأسبابها ومظاهرها والعوامل التي تتدخل في تشكيلها.

#### أولاً: نظرية التعلم الاجتماعي:

تعد نظرية التعلم الاجتماعي (لجليان روتر) محاولة لجمع اتجاهين في علم النفس وهما (المثير - الاستجابة) من ناحية والنظريات المعرفية من ناحية أخرى، وحسب مركز مفهوم الضبط (لروتر) فإن الأفراد يتوزعون بناء عليه إلى فئتين وهما:

- أ - فئة مركز الضبط الداخلي: وهم الأفراد الذين يعتقدون أن الأحداث يتم التحكم فيها من قبلهم وبأنهم مسؤولون عما يحدث لهم.
- ب- فئة مركز الضبط الخارجي: وهم الأفراد الذين يرون أن الأحداث يتم التحكم فيها من الخارج، ولا سيطرة لهم عليها.

#### ثانياً: نظرية رتشاردسون:

وتعتبر من أوائل النظريات لتفسيير مصطلح المرونة النفسية حيث وضع صياغة لمفهوم المرونة

بأنه القوة التي توجد داخل الفرد وتدفعه لتحقيق ذاته والإثمار والحكمة. ويرى (رشاردسون) أن الضغوط النفسية لها تأثير على قدرتنا على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث تتأثر بصفات المرونة وإعادة التكامل والتي تؤدي إلى أربع نتائج منها:

- أ - إعادة تكامل المرونة، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.
- ب- العودة إلى التوازن وإلى جهد يبذل لتجاوز التمزق.
- ج - الشفاء مع فقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن.
- د - حالة مختلفة وظيفياً، حيث يمكن اعتبار المرونة تتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة

(أبوزيد، 2017)

## (2) الكفاءة الذاتية:

ظهر مصطلح الكفاءة الذاتية على يد مؤسس نظرية التعلم الاجتماعي المعري «البرت باندورا» في السبعينيات من القرن العشرين،

ويعرّفها (bandura, 1997) بأنها مجموعة الأحكام الصادرة من الفرد والتي تعبّر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة وتحديها، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلّف بها.

ويعرف (Schwarzer, 1992: 42) الكفاءة الذاتية بأنها: «بعد من أبعاد الشخصية، تمثل في قناعات الفرد الذاتية في القدرة على التغلب على المشكلات الصعبة».

كما عرف (Zimmerman, 1995: 203) الكفاءة الذاتية بأنها: «مدى اعتقاد الفرد بقدراته على تنظيم وتنفيذ السلوكيات والإجراءات الالازمة من أجل تحقيق الأداء التعليمي والأكاديمي المرغوب فيه» ويعرّفها باندورا (Bandura, 1997: 3) بأنها: «المدى الذي يعتقد الفرد بأنه يملكه من القدرة على تنظيم وتنفيذ السلوكيات الالازمة لتحقيق النتائج المرجوة».

## مصادر الكفاءة الذاتية:

يشير باندورا (Bandura, 1997: 3) إلى العديد من المصادر الأساسية للكفاءة الذات وفقاً للنظرية المعرفية الاجتماعية، ومن أبرز هذه المصادر ما يلي:

أولاً: إعادة بناء الخبرات الشخصية والإنجازات الماضية: هو المصدر الأكثر تأثيراً للخلق إحساس قوي بالكفاءة الذاتية، فالنجاح في إعادة بناء الخبرات الشخصية والإنجازات الماضية يعني إيماناً قوياً بكفاءة الفرد الذاتية.

ثانياً: مراقبة أداء الآخرين، وخبرات التعلم: يشير هذا المصدر إلى تعلم سلوك ما من خلال مراقبة نجاحات وأخطاء الآخرين في الحياة اليومية، وملاحظة النماذج والتعلم عن طريق التقليد.

ثالثاً: الإيقاع اللفظي: يشير هذا المصدر إلى الإيقاع من خلال عمليات التشجيع والتعزيز والتقييم التي يتلقاها الفرد من الآخرين.

رابعاً: الحالة الفسيولوجية والعاطفية: يمكن للحالة الفسيولوجية والعاطفية أن تؤثر إيجاباً أو سلباً على تفسير نتائج الحدث أو المهمة . ويتمثل هذا المصدر في تقليل ردود الأفعال الشديدة والتقليل من الشعور بالتوتر والقلق.

#### أبعاد الكفاءة الذاتية :

ت تكون الكفاءة الذاتية من ثلاثة أبعاد، هي:

1- الكفاءة الذاتية السلوكية، حيث يمكن تقدير الكفاءة الذاتية السلوكية من خلال المهارات الاجتماعية والسلوكية التوكيدية التي يمارسها الفرد.

2- الكفاءة الذاتية المعرفية، وتشير إلى إدراك الفرد لقدراته على السيطرة على أفكاره ومعتقداته خلال ممارسته اليومية.

3- الكفاءة الذاتية الانفعالية، وتشير إلى معتقدات الفرد حول أداء أفعاله تأثير على الحالة الانفعالية والمزاجية له ( Bandura, 1997, 52 - 53).

18

#### الدراسات السابقة :

دراسة (Bingol et al, 2019) وهدفت إلى معرفة العلاقة بين الأدوار التنبؤية للمرونة النفسية على الكفاءة الذاتية والعلاقة مع بعض المتغيرات الديموغرافية، وتكونت عينة الدراسة من (844) طالباً جامعياً، من أربع جامعات تركية، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية المؤجزة، ومقاييس الفعالية الذاتية العامة، ونموذج المعلومات الشخصية، ودللت النتائج على وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية، كما أظهرت النتائج أن المرونة النفسية مؤشر هام للكفاءة الذاتية.

ورداً على دراسة (الحربي، 2019) والهدف منها معرفة المرونة النفسية لدى عينة بلغت (574) من طالبات الثانوية بالقصيم، وتم تطوير مقياس للمرونة من قبل الباحثة، وكشفت النتيجة وجود مستوى متوسط من المرونة عند عينة الدراسة .

ودراسة (يونس، 2018) وكانت ترمي إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبة من معلمات رياض الأطفال بكلية التربية في جامعة المنوفية، وتم استخدام مقاييس المرونة النفسية من إعداد الباحثة، ومقاييس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد (علوان، 2012)، ونتج عن الدراسة أن مستوى المرونة النفسية كان مرتفعاً، بينما كان مستوى الكفاءة متوسطاً، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية.

وهدفت دراسة (الراجر، 2017) إلى الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمات الرياضيات، وتكونت عينة الدراسة من (246) معلمة من معلمات الرياضيات بمدينة الرياض، واستخدمت الباحثة مقاييس الكفاءة الذاتية من إعدادها، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية عند عينة الدراسة من معلمات الرياضيات، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات عينة الدراسة وفقاً لعدد سنوات الخبرة.

ودراسة (العنزي، 2017) والتي هدفت إلى معرفة مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (379) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقاييس المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية، وتوصلت النتائج إلى أن المرونة النفسية مرتفعة لدى العينة، ولم تتوصل الدراسة إلى فروق في درجة المرونة النفسية تعزى إلى الجنس أو التخصص، بينما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية.

وهدفت دراسة (Kapoor&tomar, 2016) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية والإحساس ببعضوية المدرسة والقيادة، وتكونت العينة من 200 طالب بالمرحلة المتوسطة (109 ذكور - 91 إناث)، وتم استخدام مقاييس الكفاءة الذاتية للأطفال ومقاييس المرونة النفسية للأطفال والشباب The Child and Youth Resilience Measure، واختبار القيادة، ومقاييس الإحساس ببعضوية المدرسة، وتم التوصل إلى وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية (الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية) والقيادة والإحساس ببعضوية المدرسة.

بينما كانت دراسة (فيران، 2016) تهدف إلى معرفة علاقة الأفكار اللاعقلانية بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من المراهقين المحروميين من الرعاية الوالدية، وتكونت عينة الدراسة من (202) من المراهقين المحروميين من الرعاية الوالدية، واستخدم الباحث مقاييس الكفاءة الذاتية

ومقياس الأفكار اللاعقلانية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى المرونة متوسط لدى عينة الدراسة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والأفكار اللاعقلانية.

أيضاً تناول كل من (Celikkaleli & Kaya, 2016) دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية وكل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية الانفعالية، وتكونت العينة من 346 طالباً من طلاب الجامعة بتركيا (150 ذكور - 196 إناث) بمتوسط عمر 20 سنة، وتم استخدام مقياس التشوهات المعرفية الشخصية، ومقياس المرونة الثالث المعدل إعداد كل من Durak Maddi & Khoshba تعديل ومقياس الكفاءة الذاتية الانفعالية وبطارية الدور الجنسي، وتم التوصل إلى وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية وكل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية الانفعالية، وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية الانفعالية، ولا توجد علاقة بين الدور الجنسي والمرونة النفسية.

وتناولت دراسة (جديد, 2015) فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها بأنماط التوجهات الهدفية لدى الطلبة المعلمين (دراسة ميدانية) ومعرفة مستوى فعالية الذات، وبلغت عينة الدراسة (384) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة تشرين، واستخدمت الباحثة مقياس فعالية الذات ومقياس التوجهات الهدفية، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من فعالية الذات، وجود علاقة ارتباطية بين فعالية الذات والتوجهات الهدفية لدى عينة الدراسة.

وأجرى (مباركة وأبي مولود, 2014) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي، وبلغت العينة (798) طالباً وطالبة في المرحلة المتوسطة، واستخدم الباحثان مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التوافق الدراسي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

ودراسة (اليوسف, 2013) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (290) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة الحكومية بحائل، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في الكفاءة الذاتية يعزى إلى الجنس لصالح الذكور، بينما لم تجد فروقاً في الكفاءة الذاتية تعزى إلى متغير الصف الدراسي.

20

كما قام (Fields, 2013) بدراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة والكفاءة الذاتية والأوضاع الاقتصادية الاجتماعية، وتكونت العينة من 24 ولداً - 58 بنتاً في الصف 12، وتم استخدام مقياس الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، ومقياس المرونة النفسية الذي أعده (ويكتلدوينق)، ومقياس الكفاءة الذاتية، وتم التوصل إلى مستوى منخفض للكفاءة الذاتية عند عينة الدراسة، كما توصلت إلى أن المرونة النفسية والأوضاع الاقتصادية منبئات بالكفاءة الذاتية.

ودراسة (Agbaria, 2013) وهدفت إلى بحث العلاقة بين الدافعية للتعلم، والكفاءة الذاتية، ونسبة المشاركة في اختيار مهنة التدريس بين الطالبات العربيات، وتم استخدام مقياس استراتيجيات الدافعية للتعلم، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس السلوك التحفيزي، ومقياس المشاركة في اختيار مهنة التدريس، وتكونت عينة الدراسة من (181) طالباً من كلية القاسمي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية، والدافعية للتعلم، والمشاركة في اختيار مهنة التدريس، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين نسبة المشاركة في اختيار مهنة التدريس، والمدرسة والدافعية للتعلم.

21

وأجرى (شقرة، 2012) دراسة بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والرضا لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، وقد كانت عينة الدراسة 600 طالب وطالبة، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، ومن بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية تعزى للمستوى التعليمي للأباء وأمهات طلبة الجامعات، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية تعزى للترتيب الميلادي للطالب وأخوته.

وقام (Speight, 2009) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية والإنجاز الأكاديمي، وتكونت العينة من 121 مراهقاً (42 ذكور - 79 إناث) تم اختيارهم من طلاب الصف التاسع والعشر والحادي عشر، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الإنجاز الأكاديمي، وقائمة المعاملة الوالدية، وتم التوصل إلى وجود علاقة دالة ومحضة بين المرونة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية والإنجاز الأكاديمي وأساليب المعاملة الوالدية الجيدة.

ودرس (حسان، 2009) فاعلية برنامج إرشادي مقترن لزيادة مرونة الأنماط لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لزيادة الأنماط لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (116)، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج إذ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنماط في الاختبار القبلي والبعدي.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

يلاحظ الباحث من عرض الدراسات السابقة أن بعضها تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية مثل دراسة (Bingol,et al, 2019) ودراسة (يونس، 2018)، بينما تناولت بعضها الآخر علاقة المرونة بمتغيرات أخرى مثل دراسة (الحربي، 2019) ودراسة (العنزي، 2017) ودراسة (شقرة، 2012)، وتناولت دراسات أخرى علاقة الكفاءة الذاتية بمتغيرات مختلفة مثل دراسة (فيران، 2016) ودراسة (جديد، 2015) ودراسة (مباركة وأبي مولد، 2014).

وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تناولها لمتغيرات الدراسة (المرونة النفسية - الكفاءة الذاتية)، كما تتشابه مع بعضها في الهدف من الدراسة وهو معرفة مستوى كل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة وأيضاً العلاقة بينهما، كما أن الدراسة الحالية استخدمت مقياس (شقرة، 2012) لقياس المرونة النفسية وقد استخدمته عدد من الدراسات السابقة، وأخيراً تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الإطار النظري والأدبي الذي تناول المرونة النفسية والكفاءة الذاتية.

22

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة سواء في الإطار النظري، والاطلاع على وصف لمتغيرات الدراسة، أو من حيث مشكلة الدراسة وتبرير الدراسة الحالية إما دعماً لنتائج دراسات سابقة أو توفيقاً لنتائج تعارض بعضها البعض، تأييداً أو دحضاً.

وتتميز الدراسة الحالية بجمع متغيري الدراسة معاً في دراسة واحدة، وإخضاعها لعلاقات إحصائية تبادلية، إذ هناك قلة في الدراسات المحلية والعربية - على حد علم الباحث - تناولت متغيري الدراسة معاً، والدراسة الحالية تحاول التعرف على مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية في ذات الوقت وعلى نفس العينة مما سيجعل الدراسة ثرية بنتائجها وتفسير تلك النتائج.

كما تميز الدراسة الحالية بتطبيقها على عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وهم في مرحلة المراهقة التي تميز بعدد من السمات والمظاهر الخصبة للدراسة والبحث.

### فرضيات الدراسة

- 1- يتمتع طلاب المرحلة الثانوية بمستوى مرتفع من المرونة النفسية.
- 2- يتمتع طلاب المرحلة الثانوية بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية.
- 3- توجد علاقة دالة إحصائياً بين كل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 4- توجد فروق دالة إحصائياً على مقياس المرونة النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية تعزى إلى الجنس (ذكر - أنثى).
- 5- لا توجد فروق دالة إحصائياً على مقياس المرونة النفسية تعزى إلى الصنف الدراسي (الأول الثانوي - الثاني - الثالث).

### منهج واجراءات الدراسة

23

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي ل المناسبته لتحقيق أهداف الدراسة.
- **مجتمع وعينة الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مدينة جدة خلال الفصل الدراسي الأول الدراسي للعام 1441 – 1442هـ.
- **عينة الدراسة:** حرص الباحث على أن تكون العينة ممثلة لجميع طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مدينة جدة، لذلك تم تقسيم المدينة إلى خمس مناطق جغرافية تبعاً لمراكيز الإشراف التربوي التابعة لإدارة التعليم، وهي مراكز إشراف الشرق والغرب والشمال والجنوب والوسط، وتم اختيار خمس مدارس ثانوية للطلاب بالعينة العشوائية ومثلها للطالبات بمعدل مدرسة من كل مركز إشراف، وخلصت العينة النهائية على (300) طالب وطالبة، عدد الطالب (170) طالباً و(130) طالبة، وتترواح أعمار الطلاب بين (16 – 19) عاماً بمتوسط عمري قدره (16.87) وانحراف معياري قدره (0.56)، وتترواح أعمار الطالبات بين (16 – 18) عام بمتوسط عمري قدره (16.64) وانحراف معياري قدره (0.47).
- **والجدول التالي رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والمستوى الدراسي.**

### جدول (1)

#### توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي

المجموع	الجنس		الصف الدراسي
	أنثى	ذكر	
85	45	40	الصف الأول الثانوي
85	35	50	الصف الثاني الثانوي
130	50	80	الصف الثالث الثانوي
300	130	170	المجموع

#### حدود الدراسة

الحدود المكانية: مدينة جدة (المدارس الثانوية بنون وبنات).

الحدود الموضوعية: المرونة النفسية والكفاءة الذاتية مع متغيري الجنس والصف الدراسي.

الحدود الزمنية: الفصل الأول لعام 1441 - 1442 هـ.

#### أدوات الدراسة

##### أولاً: مقياس المرونة النفسية:

الباحث قام باستخدام وتطوير مقياس المرونة النفسية والذي أعده (شقرة، 2012)، لقياس المرونة النفسية لدى عينة الدراسة للوصول إلى النتائج، وتكون المقياس في صورته النهائية من (40) عبارة تتوزع على خمسة أبعاد كما يلي:

- البعد الانفعالي، ويشمل (16) فقرة.
- البعد العقلي، ويشمل (8) فقرات.
- البعد الاجتماعي، ويشمل (16) فقرة.

وقد وزعت درجات الإيجابة على فقرات المقياس على النحو التالي:

3 دائمًا، 2 = أحياناً، 1 = أبداً، للفقرات الإيجابية ويعكس التقدير للفقرات السلبية.

وقد تم استخدام المقياس في عدد من الدراسات المحلية والعربية السابقة، وأثبت أنه على درجة جيدة من الصدق والثبات يجعل الباحث مطمئناً لاستخدامه في الدراسة الحالية.

الصدق والثبات في الدراسة الحالية:

##### 1- صدق المقياس:

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي، حيث

طبق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (30) طالباً من خارج عينة الدراسة، ثم تم حساب معامل ارتباط يبررسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول (2)

#### معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.376	21	0.422	1
0.465	22	3.42	2
0.564	23	0.509	3
0.471	24	0.422	4
0.511	25	0.481	5
0.456	26	0.502	6
0.466	27	0.633	7
0.567	28	0.510	8
0.455	29	0.633	9
0.623	30	0.544	10
0.388	31	0.391	11
0.480	32	0.438	12
0.503	33	0.476	13
0.432	34	0.651	14
0.543	35	0.521	15
0.471	36	0.432	16
0.708	37	0.611	17
0.521	38	0.473	18
0.611	39	0.501	19
0.521	40	0.530	20

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية قيم جيدة، وتدل على صدق المقياس. كما قام الباحث بحساب ارتباط ابعاد المقياس بالدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول (3)****معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لقياس المرونة النفسية**

معامل الارتباط	عدد العبارات	البعد
0.807	16	البعد الانفعالي
0.546	8	البعد العقلي
0.863	16	البعد الاجتماعي

ويتبين من الجدول أعلاه أن قيم الارتباط عالية وتشير إلى صدق المقياس وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية

**2- ثبات المقياس:**

قام الباحث بحساب الثبات على عينة من خارج عينة الدراسة وقدرها (30) طالباً، عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق، وبفواصل زمني قدره أسبوعان، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين القوائمه وقد بلغ (0.87)، كما حسب الباحث الثبات بطريقة (ألفا كرونباخ) وبلغ معامل الثبات (0.86) وهي قيم مناسبة لأغراض الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول (4)**

ألفا كرونباخ	معامل الارتباط بين التطبيقيين	المقياس
0.86	0.87	المرونة النفسية

26

**ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية:**

الباحث قام باستخدام وتطوير مقياس الكفاءة الذاتية والذي أعده (علوان، 2012)، لقياس الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة للوصول إلى النتائج، وتكون المقياس في صورته النهائية من (20) عبارة تتوزع على خمسة أبعاد كما يلي:

- المجال الانفعالي (4) عبارات.
- المجال الاجتماعي (4) عبارات.
- الإصرار والمثابرة (4) عبارات.
- المجال المعرفي (4) عبارات.
- المجال الأكاديمي (4) عبارات.

ويتم الإجابة على المقياس في إطار مقياس خماسي التدرج كالتالي (أوافق بشدة 5 درجات)، (أوافق 4 درجات)، (محايد 3 درجات)، (غير موافق 2 درجات)، (غير موافق بشدة 1 درجة)

واحدة)، وتوجد عبارات موجبة وعبارات سالبة، وأعلى درجة للمقياس (100) درجة بينما أقل درجة (20) درجة.

وقد تم استخدام المقياس في عدد من الدراسات السابقة، وأثبتت قدرته على الإيفاء بالصدق والثبات المناسبين للوصول إلى نتائج دقيقة، كما تم استخراج الخصائص السكمومترية للمقياس في عدد من الدراسات السابقة التي استخدمته، وأثبتت جميعها أنه يتمتع بصدق وثبات مطمئن لاستخدامه لقياس الكفاءة الذاتية.

#### الصدق والثبات في الدراسة الحالية:

##### (أ) الصدق:

عرض الباحث المقياس على مجموعة من أساتذة التربية وعلم النفس وعددهم (10)، من جامعة شقراء وجامعة نايف العربية للحكم على دقة صياغة العبارات ومناسبتها لغرض الدراسة، وملاءمة ووضوح اللغة، ومدى قدرة عينة الدراسة الحالية على فهمها، واعتمد الباحث على نسبة اتفاق لا تقل عن (80 %) لمحكمي المقياس، وبناء على ذلك تم تعديل وتطوير المقياس ليصبح في صورته النهائية مكوناً من (20) فقرة تقيس الكفاءة الذاتية.

27

كما تم استخراج معاملات ارتباط فقرات المقياس مع البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة قوامها (30) طالباً، كما هو موضح في الجدول التالي:

**جدول (5)****معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية**

معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس	الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس	الفقرة
0.611	0.570	11	0.644	0.680	1
0.448	0.384	12	0.432	0.730	2
0.377	0.423	13	0.317	0.410	3
0.576	0.706	14	0.611	0.521	4
0.547	0.530	15	0.370	0.482	5
0.355	0.377	16	0.623	0.660	6
0.456	0.510	17	0.423	0.533	7
0.576	0.418	18	0.514	0.656	8
0.633	0.424	19	0.631	0.690	9
0.512	0.550	20	0.577	0.550	10

يتبيّن من البيانات الواردة في الجدول (5) أن قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الأبعاد ومع الدرجة الكلية للمقياس جيدة إحصائياً، وقد تراوحت بين (0.317 - 0.730)، وتشير إلى تمعّن المقياس بالصدق وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

28

كما قام الباحث بحساب ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول (6)****معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية**

معامل الارتباط	عدد العبارات	البعد
0.707	4	الانفعالي
0.546	4	الاجتماعي
0.463	4	الإصرار والمثابرة
0.532	4	المعرفية
0.654	4	الأكاديمي

ويتضح من الجدول أعلاه أن قيم الارتباط عالية وتشير إلى صدق المقياس وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

(ب) الثبات:

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على نفس عينة اختبار الصدق، وأعيد تطبيق الاختبار بعد أسبوعين، وقد بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.82)، وهو مرتفع ومطمئن. كما قام الباحث باستخدام معاملة (كرونباخ الفا) لحساب الثبات، وقد بلغ معامل الثبات (0.84)، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (7)

**معاملات ارتباط بيرسون وقيم ثبات الاتساق الداخلي للمقاييس**

الفا كرونباخ	معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين	المقياس
0.84	0.82	مقياس الكفاءة الذاتي ككل

3- الأساليب الإحصائية:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار(ت) لعينتين مستقلتين.
- تحليل التباين الأحادي.

4- نتائج الدراسة ومناقشتها:

نص السؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب وطالبات المرحلة الثانية؟

وللإجابة عن السؤال استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والرتبة لاستجابات أفراد عينة الدراسة بالنسبة لكل بعد من أبعاد المرونة النفسية وللمقياس ككل، والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8)

**مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة (ن=300)**

الرتبة	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العبارات	ابعاد المرونة النفسية
3	متوسط	0.22	2.30	16	الانفعالي
2	مرتفع	0.20	2.36	8	العقلی
1	مرتفع	0.21	2.41	16	الاجتماعي
	مرتفع	0.18	2.35	32	المرونة ككل

وقد تم تفسير مستوى المرونة النفسية بناء على مقياس ليكرت المفسر للمتوسط الحسابي كما يلي، ضعيف(من 1 - 1.66) ومتوسط (من 1.67 - 2.33) ومرتفع (من 2.34 - 3). وبذلك يتضح من الجدول (8) أن مستوى المجال العقلي والاجتماعي مرتفع بمتوسط مقداره 2.36 و 2.41 على التوالي بينما جاء البعد الانفعالي بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط (2.30)، وجاءت المرونة النفسية ككل مرتفعة بمتوسط مقداره (2.35).

وافتقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (يونس، 2018) ودراسة (العنزي، 2017) حيث توصلت تلك الدراسات إلى ارتفاع مستوى المرونة بشكل عام لدى عينة الدراسة، وتتفق بشكل جزئي مع دراسة (الحربي، 2010) ودراسة (فيران، 2006) التي توصلت إلى مستوى متوسط من المرونة عند العينة قد يتفق مع نتيجة البعد الانفعالي في الدراسة الحالية إذ جاء بدرجة متوسطة. ويعزو الباحث هذه النتيجة عند عينة الدراسة إلى أساليب التربية الأسرية الحديثة، وارتفاع مستوى التعليم والخبرات لدى الوالدين، مما يهيئ ل التربية حديثة تسمح للأبن (الطالب والطالبة) بالتعبير عن نفسها وإظهار مكامن القوة في شخصيتها، والتعامل الإيجابي مع الصراعات والمشكلات التي قد تتعارضها.

30

بالإضافة إلى تطور أساليب التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية والكثير من دول العالم، وانسجامها مع مبادئ علم النفس، وطراقي التربية الحديثة، وليس أدل على ذلك من منع الضرب في المدارس السعودية بشكل نهائي، وما هيأه ذلك من ظهور جيل جديد من الطلاب السعوديين (منهم عينة الدراسة) يتمتعون بمرونة نفسية وكفاءة ذاتية تتشكل مظاهرها من خلال التعامل مع حل المشكلات وتجاوز الصعوبات والتكييف الدراسي والتحصيل العلمي العالي.

ويعزو الباحث وقوع الجانب الانفعالي في مستوى متوسط إلى المرحلة العمرية والدراسية لعينة الدراسة وما يشوبها من ظروف تتعلق بعلاقاتهم الجديدة مع الأقران وما يكتنفها من صعوبات وإشكالات، وكذلك اختيار التخصص والقلق المستقبلي بشأن المهنة والتحديات المحيطة بكل ذلك بالإضافة إلى ظروف مرحلة المراهقة والحساسية الانفعالية لمن هم في مثل هذه السن.

ولا يستغرب الباحث نتيجة الدراسة حيث جاء مستوى المرونة غالباً مرتفعاً عند أفراد عينة الدراسة لأن المرونة النفسية ترتبط بمظاهر الصحة النفسية عموماً وأحد عوامل التكيف عند الأفراد، ولذلك فمن الطبيعي أن يكون لدى الأفراد مرونة نفسية تساعدهم على التعامل مع ظروف

ومتطلبات الحياة، والقلة قد يفتقدوها لعوامل فردية تعود للتشائمة الأسرية أو لطبيعة وسمات الفرد الشخصية.

نص السؤال الثاني: ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية؟ وللإجابة عن السؤال استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والرتبة لاستجابات أفراد عينة الدراسة بالنسبة لكل بعد من أبعاد الكفاءة الذاتية وللمقياس ككل، والجدول التالي يوضح ذلك:

### جدول (9)

#### مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة (ن=300)

الرتبة	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد المفردات	المجال
5	متوسط	0.53	2.22	7	المجال الانفعالي
4	متوسط	0.51	2.23	6	المجال الاجتماعي
3	متوسط	0.53	2.25	7	مجال الإصرار والمثابرة
1	مرتفع	0.44	2.39	7	المجالعرفي
2	متوسط	0.35	2.32	5	المجالالأكاديمي
	متوسط	0.42	2.27	32	الكفاءة الذاتية ككل

31

وببناء على ذلك يتضح من الجدول السابق أن متوسطات درجات استجابات العينة على مجالات الكفاءة الذاتية تقع في المدى المتوسط (2.32 - 2.22) بالنسبة لمجالات الكفاءة الذاتية، ماعدا المجال المعرفي فقد جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط (2.39)، والمقياس ككل جاء بمتوسط (2.27) في مستوى متوسط، وهو ما يشير إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية ب مجالاتها متوسطة عموماً لدى عينة الدراسة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، ويتحقق من الجدول أن ترتيب مجالات الكفاءة الذاتية لدى العينة من حيث المستوى (المجال المعرفي - الأكاديمي - الإصرار والمثابرة - الاجتماعي - الانفعالي). وبذلك يمكن الإجابة على سؤال الدراسة الثاني بأن مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية متوسط. باستثناء بعد واحد وهو المجال المعرفي فقد جاء مرتفعاً.

ويجد الباحث أن نتيجة الدراسة في السؤال الثاني متسقة مع نتيجة السؤال الأول، حيث جاءت المرونة النفسية بدرجة مرتفعة لدى عينة الدراسة، ولذلك غير مستغرب أن تكون كفاءتهم الذاتية إما مرتفعة أو على الأقل متوسطة، حيث أن الأفراد ذوي المرونة النفسية من أهم صفاتهم الإيجابية والتفاؤل والكفاءة الذاتية والثقة في أنفسهم وقدراتهم.

ويرى الباحث أن الفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية فمن الطبيعي أن نجد لديه سمات إيجابية تنسق مع مرونته النفسية.

وتفق نتيجة الدراسة هنا مع دراسة (يونس، 2018) إذ توصلت إلى أن مستوى المرونة متوسطاً لدى عينة الدراسة، وتختلف مع دراسة (Fields, 2013) إذ توصلت إلى انخفاض الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة، كما تختلف مع دراسة (الراجح، 2017) إذ توصلت إلى أن مستوى الكفاءة كان مرتفعاً عند عينة الدراسة.

إذا تمعنا في مفهوم الكفاءة الذاتية في أنها اعتقاد الفرد لمستوى قدراته الذاتية، وما ينطوي عليها من مقومات عقلية، معرفية، انجعالية، وحسية وفسيولوجية لمعالجة الموقف أو المهام والمشكلات في ظل المحددات البيئية القائمة، وكذلك إذا رأينا الصفات التي يتميز بها ذوي الكفاءة الذاتية من حيث كونهم ذوي تفكير فعال وقدررين على مواجهة المواقف المختلفة والتخطيط الجيد لها، وإذا أخذ الباحث في الحسبان تعريف المرونة النفسية الذي مر معنا في الإطار النظري للدراسة الحالية، كونها تعني قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بنفعالية وتعامل معها بشكل عقلاني، فإن كل ما سبق يجعل الباحث يعتقد أنه منطقياً كلما كان الأفراد يتمتعون بمرونة نفسية أدى ذلك لاكتسابهم لصفات ذوي الكفاءة الذاتية كالإنجاز والطموح والمثابرة والسعى لتحقيق الأهداف وغير ذلك.

32

ويرى الباحث أن البعض في جاء بدرجة مرتفعة عند أفراد عينة الدراسة، وقد يعود ذلك إلى ما يتمتع به الجيل الحالي من توفر وسائل التواصل والإنترنت، مما سهل البحث والاطلاع وتلقى كم كبير جداً من المعرفة والثقافات من شتى بقاع العالم دون عناء السفر أو التنقل، بل أصبحنا نجد كثيراً من صغار السن والأطفال يملكون مخزوناً هائلاً من المعلومات والمعرفة لا يقارن بمن هم في سنه من سنوات خلت.

ويفسر الباحث كذلك وقوع عينة الدراسة عموماً في مستوى متوسط وليس مرتفعاً إلى أن الطلاب يتعرضون في المرحلة الثانوية إلى عوامل جديدة تختلف عما ألفوه في المرحلتين الابتدائية والمتوسطة، سواء من حيث اختيار المسار العلمي أو الأدبي، أو من حيث التفكير مستقبلاً في اختيار التخصص والمهنة..، مما قد يعرضهم إلى بعض خبرات الفشل التي تؤثر في مستوى كفاءتهم الذاتية المدركة، وتجاوز تلك العقبات بما فيها التحصيل العلمي والمعدل الدراسي تعلم حتماً على ارتقاء ثقة الطلاب في أنفسهم ووعيهم بقدراتهم ومن ثم التمتع بمستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية.

والباحث قد يرجع وقوع معظم أفراد عينة الدراسة الحالية في مستوى الكفاءة الذاتية المتوسطة إلى البناء المعرفي لدى الفرد ومدى اكتسابه للخبرات المباشرة وغير المباشرة، ومدى تعرض الفرد إلى المواقف التي تتطلب القيام بهذه السلوكيات، ومن ثم تتمتع بـكفاءة ذاتية عالية أو العكس، وكل ذلك يعتمد بشكل كبير على كفاءة الفرد الذاتية المعرفية، ثم قدرته على الأداء والسلوك السوي في مهام حياته المختلفة، وتحتاج نتائج هذه الدراسة بشكل جزئي مع دراسة جرين (Green, 2000)، ودراسة (Bong, 1998)، ودراسة (Lemons, 2006) الذين أظهروا أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلاب مرتفع (فقط البعد المعرفي جاء مرتفعاً في الدراسة الحالية).

ويعتقد الباحث أن اختلاف نتيجة الدراسة الحالية في بعض الجوانب عن بعض الدراسات السابقة يعود إلى اختلاف عينة الدراسة من حيث البيئة وال عمر الزمني أو العدد، كما أن هناك عوامل أخرى قد لا تكون ظاهرة أدت إلى ذلك، ومن الطبيعي أن نجد اختلافاً بين نتيجة الدراسة الحالية وبعض الدراسات السابقة، ودور البحث العلمي تقضي النتائج للدراسات السابقة بشكل تراكمي إما لتعزيزها أو نفيها.

33

**نص السؤال الثالث:** «هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية؟».

وللإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث معامل بيرسون للارتباط، والجدول (10) يوضح النتيجة.

#### جدول (10)

#### معامل ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية بأبعادها مع الكفاءة الذاتية بأبعادها

أبعاد الكفاءة الذاتية					المتغيرات
الأكاديمي	المعرفي	الإصرار والمثابرة	الاجتماعي	المجال الانفعالي	أبعاد المرونة النفسية
**0.422	**0.233	*0.192	**0.261	**0.311	بعد الانفعالي
**0.429	**0.302	**0.455	*0.170	**0.410	بعد العقل
**0.230	**0.387	*0.187	**0.277	**0.490	بعد الاجتماعي
**0.377	**0.421	**0.257	**0.436	**0.277	المرونة النفسية ككل

\*\* دال عند مستوى 0.01، \* دال عند مستوى 0.05

تشير النتائج في الجدول (10) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية لاستجابات عينة الدراسة بين المرونة النفسية ككل وجميع أبعادها مع متغير الكفاءة الذاتية، والعلاقة طردية بمعنى كلما زادت المرونة النفسية زادت تبعاً لذلك الكفاءة الذاتية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Bingol, 2019) ودراسة (يونس، 2018) ودراسة (Speight, 2009) ودراسة (Celikkaleli&Kaya, 2016) ودراسة (Kapoor&Tomar, 2016)، إذ توصلت جميعها إلى علاقة طردية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية.

ويفسر الباحث ذلك في إطار العلاقة التبادلية المنطقية بين الطلاب ذوي السمات المتصفة بالمرنة النفسية ومع ما يمتلكونه من كفاءة ذاتية أتاحتها تلك المرنة للتعامل الإيجابي المرن مع الصعوبات والعوائق التي قد تعرّض مسيرتهم الدراسية أو حتى أي مشكلات أسرية واجتماعية خارج إطار المدرسة، لكنها ستؤثر بلا شك في إنجازهم العلمي وعلاقاتهم داخل محیط المدرسة. وكما سبق في الأدب النظري للدراسة فإن المرونة النفسية ترتبط بعدد من المفاهيم والمظاهر النفسية الجيدة لدى الأفراد ومنها مفهوم الكفاءة الذاتية التي تعتبر ذات أهمية كبيرة لدى المربين على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية وبكفاءة ذاتية عالية، يسهم في استهانة قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين، ولقد أوضح أمراً جلياً أن الكفاءة المرتفعة تقود إلى مزيد من الكفاءة والفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة، مما دفع علماء النفس إلى الاهتمام بهذا المفهوم كونه يسهم في تعديل السلوك ويوشر إلى توقعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام المختلفة وبمستوى متميز.

34

ويعتقد الباحث أن هذه الصفات النفسية (المرونة - الكفاءة) صفات نفسية إيجابية تدعموعي الفرد بقدراته وثقته في نفسه وفي ما يملكه من إمكانات تؤهله لحل المشكلات والتغلب على الصعوبات بأنواعها، لذلك لا غرو أن نرى أنهما ترتبطان بعلاقة موجبة إحداهما تدعم وتقوي ظهور الصفة النفسية الأخرى،

ويشير إلى ذلك ما ذكره (Weiten &Lioyd, 1997) أن المرونة النفسية تتدخل مع عدد من المفاهيم والمظاهر النفسية الإيجابية لدى الأفراد ومنها مفهوم الكفاءة الذاتية التي تعتبر ذات أهمية كبيرة لدى المربين على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية وبكفاءة مدركة عالية، يسهم في استهانة قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين، وأصبح من

المعروف أن الكفاءة الذاتية المرتفعة تقود إلى مزيد من الكفاءة والفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة، مما دفع علماء النفس إلى الاهتمام بهذا المفهوم كونه يسهم في تعديل السلوك ويشير إلى توقعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام المختلفة وبمستوى متميز.

**نص السؤال الرابع:** هل توجد فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس (ذكر - أنثى)؟

وللحقيقة من صحة هذا السؤال قام الباحث بحساب اختبار(t) لمعرفة الفروق، وقد تحقق الباحث من توافر شروط استخدام اختبار(t)، حيث كانت قيمة (f) لتجانس العينتين (ذكور - إناث) = (1.04)، وبما أن هذا الفرق غير دال عند مستوى الدلالة (0.05) فيمكن استخدام اختبار(t) لحساب الفرق بين متوسطي المتغيرين لأن الفرق بين تباينهما غير دال، كما أن الباحث حسب اعتدالية التوزيع من خلال الالتواء حيث كانت قيمة الالتواء = (0.47)، وبذلك يمكن استخدام اختبار (t) لأن التوزيع التكراري يقترب من التوزيع الاعتدالي، والجدول التالي يوضح ذلك:

### جدول (11)

#### الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس

الدلالة	قيمة (t)	ع	المتوسط	العدد	الجنس	أبعاد المرونة النفسية
غير دالة	0.975	3.07	19.15	170	ذكر	الانفعالي
		3.03	20.07	130	انثى	
غير دالة	0.177	5.22	18.12	170	ذكر	العقلاني
		5.11	19.23	130	انثى	
غير دالة	0.122	3.19	19.01	170	ذكر	الاجتماعي
		3.17	19.11	130	انثى	
غير دالة	1.132	10.45	36.22	170	ذكر	المرونة ككل
		10.25	37.10	130	انثى	

يتضح من الجدول (11) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور وإناث في المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( العنزي، 2017) ودراسة ( Celikkaleli&Kaya, 2016 ) إذ توصلت إلى فروق تعزى إلى الجنس لصالح الذكور.

ويفسر الباحث نتيجة الدراسة رجوعاً إلى الإطار النظري للدراسة والنظريات النفسية التي قد تكون فرقت بين الذكور والإإناث من حيث الفطرة، ولكنها أعطت سمات الشخصية والعوامل البيئية المكتسبة دوراً أكبر في تشكيل الشخصية، خاصة في العصر الحديث ومع التقدم التكنولوجي الهائل الذي أتاح لكل فرد (ذكر - أنثى) بتلقي كم كبير من المعارف والخبرات مما يؤثر بشكل كبير على تشكيل الشخصية، مما يرجح وبشكل ظاهر دور البيئة والعوامل المحيطة في تشكيل السلوك الإنساني سواء عند الذكور أو الإناث.

ويعزّز الباحث النتيجة كذلك إلى العمر الزمني لعينة الدراسة، والخبرات لطلاب المرحلة التعليمية لعينة الدراسة، مما يجعل من السهل ظهور سمات شخصية إيجابية لدىهم كالمرنة النفسية مثلاً، وما يتطلبه كذلك السياق الاجتماعي من المنافسة والتحدي واقتناص الفرص حتى مع صعوبة ذلك في بعض الأحيان.

والباحث يعزّز النتيجة كذلك إلى كون المرنة النفسية من الصفات الشخصية التي يشترك فيها الناس جميعاً ذكوراً وإناثاً، وليس من الغريب أن نجد أيّاً من الجنسين يتمتع بمرنة نفسية عالية أو منخفضة دون الآخر، ولا يؤثر في ذلك النوع بقدر ما تؤثر عوامل التنشئة والبيئة وغيرها مما يكتسبه الفرد (ذكر أو أنثى) خلال حياته.

36

والباحث يرى أيضاً أن التنشئة الاجتماعية في المجتمع قد تغيرت وخاصة في العالم العربي، إذ انفتح العالم على بعضه البعض، وتيسرت سبل التواصل والسفر والتنقل من دولة إلى أخرى، مما يتيح الانفتاح على ثقافات العالم وعاداتهم والتأثر بلا شك بكل ذلك.

كما أن الباحث لا ينسى انتشار التعليم في جميع مناطق المملكة، وتمكن الإناث من التعلم وتلقي كم كبير من المعرفة والثقافة كما هو الحال بالنسبة للذكور، عكس ما هو كائن قبل عشرات السنين. وتنوعت مصادر المعلومات من خلال وسائل التواصل والإنتernet عموماً، فلم تعد التنشئة تعزز لدى الذكور والإإناث ثقافة التبعية والخضوع والإحساس بالضعف، وضرورة اللجوء من قبل الإناث إلى الرجل عند مواجهة المواقف الصعبة مما كان يخلق لديهن معتقدات وأحكاماً حول ذاتهن بأنهن غير قادرات على التحدّي ولا سيما في المواقف الصعبة، والشعور بالعجز والاستسلام في حال الفشل، ناهيك عن الابتعاد عن ثقافة المبادرة والإصرار والمثابرة، وضرورةبذل الجهد بقدر الإمكان. فطبيعة التنشئة الاجتماعية التي كانت تتعرض لها الإناث تغيرت، ولم يعد من شأنها أن تحد من قدراتهن وطموحاتهن ودافعيتهن، وتخلق لديهن شعوراً بفقدان الثقة بالنفس

في مواجهة التحديات، مما يؤدي إلى خلق معتقدات وأحكام حول شخصياتهم تؤدي إلى مستوى منخفض أو متوسط من الكفاءة الذاتية لديهم.

**نص السؤال الخامس:** «هل توجد فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الصنف الدراسي (الأول - الثاني - الثالث)؟»<sup>٥</sup>.

وللحصول على صحة هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات عينة الدراسة عزواً إلى الصنف الدراسي على مقياس المرونة النفسية ويوضح ذلك الجدول (12) التالي:

**جدول (12)**

### **المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات الدراسة**

#### **على متغير المرونة النفسية**

مجالات المرونة النفسية	الصنف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانفعالي	الصف الأول	85	2.65	0.46
	الصف الثاني	85	2.41	0.47
	الصف الثالث	130	2.32	0.56
	الإجمالي	300	2.22	0.51
العقلي	الصف الأول	85	2.22	0.58
	الصف الثاني	85	2.16	0.32
	الصف الثالث	130	2.30	0.46
	الإجمالي	300	2.33	0.51
الاجتماعي	الصف الأول	85	2.41	0.51
	الصف الثاني	85	2.31	0.54
	الصف الثالث	130	2.36	0.32
	الإجمالي	2.21	2.37	0.25
المرونة ككل	الصف الأول	85	2.33	0.50
	الصف الثاني	85	2.40	0.34
	الصف الثالث	130	2.38	0.22
	الإجمالي	300	2.29	0.41

الجدول السابق يظهر أن المتوسطات ليست ذات فارق بعيد، وكون متغير الصنف يحوي ثلاثة فصول (أول - ثاني - ثالث) فقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي لاستيضاح الفروق بين المتوسطات ويوضح ذلك جدول (13) التالي:

### جدول (13)

#### تحليل التباين الأحادي لبيان دلالة الضروف

المجالى	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الانفعالي	بين المجموعات	0.333	3	0.120	2.321	غير دالة
	داخل المجموعات	7.182	297	0.6		غير دالة
	المجموع	7.54	299			
العقلى	بين المجموعات	0.032	3	0.171	2.232	غير دالة
	داخل المجموعات	0.121	297	0.026		غير دالة
	المجموع	7.72	299			
الاجتماعى	بين المجموعات	0.142	3	1.19	1.011	غير دالة
	داخل المجموعات	5.41	297	0.13		غير دالة
	المجموع	5.329	299			
المرونة ككل	بين المجموعات	0.033	3	2.79	0.541	غير دالة
	داخل المجموعات	2.476	297	0.11		غير دالة
	المجموع	2.432	299			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (F) غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) أي عدم وجود فروق بين مجموعات الدراسة في المرونة النفسية تعزى إلى متغير الصف الدراسي. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (شقرة، 2012)، وتوضح نتيجة الدراسة أن طلاب المرحلة الثانوية في جميع الصنوف يتمتعون بنفس القدر من المرونة النفسية، وأن متغير المستوى الدراسي أو الصف لا يظهر أي فروق بين عينة الدراسة.

ويفسر الباحث ذلك كون جميع الطلاب وفي مختلف الصنوف الدراسية (الأول - الثاني - الثالث) يطبق عليهم نفس النظام، ويتقاون نفس الأنشطة المدرسية، ويتم التعامل معهم دراسياً وإرشادياً على نفس المستوى.

والباحث كذلك يرجع سبب عدم وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لعامل المستوى (الصف الدراسي) كون المرونة صفة نفسية تتعلق بشخصية الفرد وقدراته النفسية والعوامل الأسرية والبيئية المحيطة أكثر من تعلقها بالمرحلة الدراسية والصف الدراسي، فقد نجد طلاباً ذوي مرونة في الصف الأول الثانوي ونجد من تنخفض مرونتهم في الصف الثاني أو الثالث الثانوي.

ولعل ارتباط المرونة النفسية بصفات نفسية أخرى كالثقة بالنفس والكفاءة الذاتية والفاعلية، جعل تأثير عوامل أخرى ثانوية كعامل العمر الزمني أو المستوى الدراسي جعله غير ذي جدوى، أو غير مؤثر، ولعل هذا ما ظهر من خلال نتيجة السؤال الحالى في الدراسة.

ولعل خبرات النجاح، والخبرات الإيجابية التي يمر بها الأفراد عموماً والطلاب هنا على وجه الخصوص تعزز ظهور المرونة النفسية لديهم، وتمكنهم من التمتع بها، والعكس صحيح، فخبرات الفشل والخبرات السلبية المتكررة تسلب الأفراد (الطلاب) مرونتهم النفسية وتمنحهم شعوراً بالفشل والإحباط، مما يحيد عامل الصف الدراسي هنا ويدعم نتيجة الدراسة كون المرونة تتأثر بعوامل أساسية وجوهيرية تقوّق عامل المستوى أو الصف الدراسي، وسبب تدني شعور بعض الطلاب والطالبات في الصف الأول الثانوي بالمرنة النفسية راجع إلى بعض خبرات الفشل التي يمررون بها في السنوات الدراسية الأولى خلال المرحلة الابتدائية المتوسطة، أو إلى ضعف استراتيجيات التعلم لدى هؤلاء الطلاب والطالبات في بداية حياتهم الدراسية، أما في المراحل العليا من المدرسة الثانوية فيصبحون أكثر تكيفاً وانسجاماً مع البيئة المدرسية، ولديهم قدر أكبر من الوعي .

#### التوصيات :

بناء على نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحث بما يلي:

- 1- الاهتمام من قبل المربين ومرشدي الطلاب وخاصة في المرحلة الثانوية بالحفظ على مستوى مناسب من المرونة النفسية لطلابهم وطالباتهم من خلال الحوار وإعطاء الثقة لهم لإبداء الرأي واستنتاج الحلول لما يعترضهم من مشكلات، وخاصة طلاب الصف الأول الثانوي.
- 2- وضع برامج إرشادية ميدانية تطبيقية للعمل على تدريب الطلاب والطالبات لاستخدام مهاراتهم وتنميتها للتعامل مع الضغوط بشتى أنواعها الدراسية والأسرية والاقتصادية.
- 3- الاهتمام أكثر بطلاب الصفوف الدراسية الأدنى من المرحلة الثانوية لما يواجهونه من صعوبات لم يألفوها في المراحل السابقة وأهمها اختيار التخصص وعقد علاقاته مع الأقران.

## البحوث المقترحة :

- 1- المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 2- المرونة النفسية كمنبئ للضعف النفسي لدى المراهقين من الجنسين.
- 3- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- (1) أبوحلاوة، محمد السعيد (2013): المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمها الوقائية، الكتاب الإلكتروني، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (29).
- (2) أبوحلاوة، محمد السعيد (2014): علم النفس الإيجابي - ماهيته ومنطقاته النظرية وأهدافه المستقبلية، الكتاب الإلكتروني، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (34).
- (3) أبوزيد، أحمد جاد الرب (2017) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم . مجلة التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، 18، 228 - 298.
- (4) أحمد، فاطمة سعيد (2014): المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الصادمة لدى عينة من المقيمين بدار التربية الاجتماعية بالخرج. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة حائل، العدد الرابع.
- (5) إسماعيل، عبد الله علي (2012): الكفاءة الذاتية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى عينة من طلاب السنة التحضيرية بجامعة الدمام. مجلة التربية، جامعة أسيوط، العدد (87).
- (6) البحيري، عبد الرقيب (2007): المرونة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من طالبات الكلية الأسرية الثانية بالبحرين. مجلة الدراسات النفسية، العدد (65) الجزء (4) جامعة البحرين.
- (7) الحربي، فاتن هادي (2019): المرونة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في منطقة القصيم. المجلة الدولية للعلوم النفسية، العدد (1)، ص 1 - 22.
- (8) الخطيب، أحمد سالم (2007): المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة الإرشاد النفسي، العدد (32) مجلد (5)، دار الزهراوي للنشر، بيروت.
- (9) الزعبي، أحمد محمد (2016): المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق، مج (32)، ع(2).
- (10) الرزق، أحمد (2006): علم النفس. دار وائل للنشر، عمان.
- (11) العنزي، صالح بن سالم (2007): المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة نزوى.

- (12) المحسن، سلامة (2006): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالإنجاز والتواافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- (13) المصري، نيفين محمد (2011): فلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعالية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- (14) جديد، ليلى (2015): فاعالية الذات الأكademie وعلاقتها بأنماط التوجهات الهدفية لدى الطلبة المعلمين. دراسة ميدانية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد (37)، العدد (12)، اللاذقية، سوريا.
- (15) حسان، فادي إبراهيم (2009): فاعالية برنامج إرشادي مقترن لزيادة مرونة الأنماط لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- (16) الراچح، نوال بنت محمد (2017): الكفاءة الذاتية لدى معلمات الرياضيات وعلاقتها بعض المتغيرات الأخرى. مجلة العلوم التربوية والت نفسية، البحرين، (18)، ص 489 - 515.
- (17) شقرة، يحيى عمر (2012): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.
- (18) شيرين، نهى أحمد (2018): المرونة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات المرحلة الإعدادية بالمنصورة. مجلة الدراسات النفسية، العدد 23، جامعة المنصورة.
- (19) علوان، سالي طالب (2012): الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد . مجلة البحوث التربوية والت نفسية، جامعة بغداد، (334)، ص 224 - 248.
- (20) فيران، احمد محمود (2016): الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المحروميين من الرعاية الوالدية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- (21) مباركة، ميدون وأبي مولود، عبد الفتاح (2014): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتواافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطات مدينة ورقلة. دراسة ميدانية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- (22) مجید، سلوی محمد (2008): المرونة النفسية وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية . مجلة الآداب والتربية، جامعة بابل، العدد (65).
- (23) اليوسف، رامي محمود (2013): المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بحائل. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والت نفسية، المجلد (2)، العدد (11)، ص 327 - 365.
- (24) يونس، ياسمينا محمد (2018) الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال، المجلة التربوية (52)، جامعة المنوفية.

**ثانياً: المراجع الأجنبيّة:**

- (1) Agbaria,Q.(2013): Self- efficacy and participation in choosing the teaching profission as predictors of academic motivation among arab studnts girls .australian journal education,38(3).74 - 91.
- (2) Bandura,A. (2000) Exercise of human agemcy through collective efficacy. Current directions in human science. New York: Free man.
- (3) Bandura,A.(1982): Social foundation of thoughtandaction exercise of control,W.H.Freeman,New York.
- (4) Bandura,A.(1997): Self - efficacy,the exercise of control.Stanford Uneversity.New York: W.H.Freeman and Company.
- (5) Bandura,A.(1999): Self - efficacy,the exercise of control.Stanford Uneversity.New York: W.H.Freeman and Company.
- (6) Bandura.A. (1994): Self - efficacy. INV.S. Ramachaudran (ED). Encychopedia of human behavior. NY: Academic press,pp.71 - 81
- (7) Bingol,T,Batik,m,Hosoglu,R,Kodaz,A(2019). PSYCHOLOGICAL Resilience and positivity as predictors of self - Efficacy .Asain J ournal of Education and Training,v5,n1 p63 - 69
- (8) Bong,M.(1998): Tests of the internal external frames of reference model with subject.specifi academi Self -efficacy and frame - specific academic self - concept.J.Edu.Psyhol.go,pp102 - 110
- (9) Chemers, M., Ha, L, & Garcia, B. (2001). Academic Self - Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment. Journal of Educational Psychology. 93 (1), 55 - 64.
- (10) Celikkaleli, M., Hu,L. & Kaya, B.F. (2016): Acaademic Self - efficacy and first - year college student performance adjustment, Journal of Educational Psychology,93 (1), pp 55 - 64.
- (11) Fields,A. (2013): Discovering Statistics Using Spss, London: Sage Publications.
- (12) FIELDS,T,Adedej.(2013): Locusof control,interest in schooling and self - efficacy of academic .New horizons in education ,59(1),25 - 37.
- (13) GaLILI, L,KRAUSZ(2010). Locusof control,interest in schooling and self - efficacy of academic .New horizons in education ,59(1),550 - 575.
- (14) Green. A. L. (2000): The perceived motivation for academic achievement among African, American College student. Dissertation Abstracts International. (UMI No.990378). humanities,7(1&2),19 - 25.
- (15) Kapoore ,C.L.M.,& Tomar, A.M. (2016): An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness and Academic Self - Efficacy. Open Journal of Sciences, 1 (6), PP1 - 4.
- (16) Lemons,G.K.(2006): Aqualitative investigation of College students , Creative Self - efficacy Unpublished Ph.D.dissertation.University of Northern Colorado.
- (17) Ricard. s.(2002): Developmental career counseling and assessment. London: sage.
- (18) Rutter, M. (1987): Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Orthopsychiatric Assocation,pp57, 316 - 313.

- (19) Schwarzer. hory. D. (1992). General perceived self efficacy in culture, Washington.DE Hemisphere.
- (20) Seligman, M.E.P (2011): FlourishL A New understanding of Happiness and Wellbeing and How to Achieve, Them, London: Nicholas Brealey.pp16 - 20.
- (21) Speight, N.P. (2009): The relationship between Self - Efficacy, resilience and academic achievement amog African American Urban adoless - Cents. Doctoral Dissertation, Washington DC: Howard University.
- (22) Zimmerman,B.J,&D.H(1995): self - efficacy and educational development.NEW YORK: Cambridge University press.

# Psychological flexibility and its relationship to self - efficacy and some demographic variables At high school students in Jeddah

DR. KHALID ABDULRAZAK ALGHAMDI •

## Abstract

The study aimed to know the level of psychological flexibility and self - efficacy of the study sample of high school students, and to know the relationship between psychological flexibility and self - efficacy and the relationship with some demographic variables, and the study sample consisted of (300) students from high school students in Jeddah, and the researcher used the psychological flexibility and the Self - Efficiency Scale), the study concluded that the study sample had a high level of psychological flexibility, except for the emotional aspect, which came with a medium degree, and the study also found that the study sample had a medium level of self - efficacy. As a whole and also its dimensions, except for the cognitive dimension, it was high, and the existence of a correlation between psychological flexibility in all its dimensions with self - efficacy, and the study also found that there were no statistically significant differences in psychological flexibility attributed to the variable of sex or academic level, and the study recommended attention to students of the first grades During the discussion and participation in the dialogue, and building extension programs to develop and increase psychological flexibility, and conduct more similar studies on other samples.

44

**Key words:** Psychological flexibility - self - efficacy - demographic - secondary school.

• Co-Professor, Psychology, Shaqra University, KSA.