

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

علاقة المرونة النفسية بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ

السنة الثالثة ثانوي

(دراسة ميدانية ببعض ثانويات بلدية الوادي)

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس.

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د. أسماء لشهب

إعداد الطالبتان:

إيمان بوهلال

كوثر شريط

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د. عبد الناصر غربي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
د. أسماء لشهب	أستاذ محاضر - أ	مشرفا ومقررا
د. عبد الوهاب بن موسى	أستاذ محاضر - أ	مناقشا

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

علاقة المرونة النفسية بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

(دراسة ميدانية ببعض ثانويات بلدية الوادي)

مذكرة مكتملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس.

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د. أسماء لشهب

إعداد الطالبان:

إيمان بوهلال

كوثر شريط

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د. عبد الناصر غربي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
د. أسماء لشهب	أستاذ محاضر - أ	مشرفا ومقررا
د. عبد الوهاب بن موسى	أستاذ محاضر - أ	مناقشا

السنة الجامعية: 2024 / 2023

شكر وتقدير

نحمد الله تعالى العلي القدير

حمدا طيبا مباركا فيه، حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه حمدا ملء السماوات والأرض وما بينهما على تيسيره وتوفيقه لنا لإنجاز هذا العمل.

كما نتقدم بالشكر للأستاذة الفاضلة د. أسماء لشهب على قبولها الإشراف علينا والدعم والإرشادات التي قدمتها لنا طوال الفترة إعداد هذا العمل.

إلى مديرة وعمال مركز التوجيه المدرسي والمهني بولاية الوادي.

إلى د. عائشة الأرقط نتقدم لها بجزيل الشكر والإمتنان لها، إلى كل من ساعدنا في إتمام هذا العمل ولو بكلمة تشجيع دون أن ننسى كل من وقف إلى جانبنا في سبيل إنجاح هذا البحث ولو حتى ببسمة رسمت على الشفاه.

وأخيرا نرف شكرنا لكل أفراد العائلة على مساندتهم لنا في مشوارنا الدراسي

..... بارك الله فيهم وشكر

إيمان بوهلال

كوثر شريط

فهرس الموضوعات

شكر وتقدير

فهرس الموضوعات

فهرس الجداول

10..... الملخص باللغة العربية

..... الملخص باللغة الأجنبية

أ..... مقدمة:

الجانب النظري

الفصل الأول

5..... الاطار العام للدراسة

6..... 1- الإشكالية:

9..... 2- الفرضيات:

10..... 3- أهداف الدراسة:

10..... 4- أهمية الدراسة:

11..... 5- التعريف الإحوائي لمفاهيم الدراسة:

11..... 6- الدراسات السابقة: دراسات في المرونة النفسية:

15..... 7- التعليق على الدراسات السابقة:

الفصل الثاني

المرونة النفسية

تمهيد:

19..... 1- مفهوم المرونة النفسية:

- 23..... 2- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:
- 25..... 3- السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية:
- 27..... 4- العمليات الستة التي تزيد المرونة النفسية:
- 28..... 5- العوامل التي تعزز المرونة النفسية:
- 29..... 6- إستراتيجيات لبناء المرونة النفسية:
- 31..... خلاصة الفصل:

الفصل الثالث 32

الصمود الأكاديمي

تمهيد:

- 33..... 1- مفهوم الصمود الأكاديمي:
- 34..... 2- الإتجاهات المفسرة للصمود الأكاديمي:
- 34..... 3- أبعاد الصمود الأكاديمي:
- 35..... 4- خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي:
- 36..... 5- مصادر الصمود الأكاديمي:
- 38..... 6- قياس الصمود الأكاديمي:
- 39..... 7- المفاهيم المرتبطة بالصمود:
- 42..... خلاصة الفصل:

43..... الجانب الميداني

الفصل الرابع 44

44..... الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

- 45..... أولاً: الدراسة الاستطلاعية:
- 45..... 1- حدود الدراسة الاستطلاعية:

45	2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:
46	3- عينة الدراسة الاستطلاعية:
46	4- نتائج الدراسة الاستطلاعية:
46	ثانيا الدراسة الأساسية:
46	1- منهج الدراسة الأساسية:
47	2- حدود الدراسة الأساسية:
48	3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:
51	4- أدوات الدراسة:
58	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:
59	خلاصة الفصل:
	الفصل الخامس
60	عرض ومناقشة نتائج الدراسة:
	تمهيد:
64	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:
64	2- تفسير مناقشة نتائج الدراسة:
71	خلاصة الفصل :
73	خاتمة:
75	قائمة المراجع:...
81	الملاحق:.

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الشعبة والجنس	49
02	يوضح توزيع أفراد مجتمع وعينة الدراسة على المؤسسات ميدان الدراسة	49
03	يوضح نسبة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة	50
04	يوضح تمثيل الجنسين في عينة الدراسة	50
05	يوضح توزيع تلاميذ عينة الدراسة على شعبي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة في عينة الدراسة	51
06	يبين معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ	54
07	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس المرونة النفسية.	54
08	يوضح البنود السلبية لمقياس الصمود الأكاديمي	56
09	يبين معامل ثبات مقياس الصمود الأكاديمي بطريقة ألفا كرونباخ	58
10	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس الصمود الأكاديمي	58
11	يوضح دلالة معامل الارتباط "بيرسون" بين المرونة النفسية والصمود الأكاديمي لدى التلاميذ عينة الدراسة	64
12	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المرونة النفسية للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لتخصصهم الدراسي(علوم تجريبية/ آداب وفلسفة	64
13	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لتخصصهم الدراسي(علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)	65

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
22	يوضح المفاهيم التي لها إرتباط بالمرونة النفسية.	01
28	يوضح العمليات الستة للمرونة النفسية	02
51	يوضح نسبة تمثيل الجنسين في عينة الدراسة	03
52	يوضح نسبة تمثيل شعبتي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة في عينة الدراسة	04
63	يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي المرونة النفسية والصمود الأكاديمي	05
64	يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي المرونة النفسية والصمود الأكاديمي بإختلاف التخصص الدراسي(علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)	06

الملخص باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والصمود الأكاديمي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة الوادي، ودراسة الفروق بينهم في المرونة النفسية والصمود الأكاديمي في ضوء متغير التخصص الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (220) تلميذا وتلميذة من تلاميذ الثالثة ثانوي للشعب (علوم تجريبية / آداب وفلسفة) ببعض ثانويات بلدية الوادي تم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية. تم إستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لمناسبته أهداف الدراسة، كما تم إستخدام مقياس المرونة النفسية "كونور دافيدسون" ترجمة هشام عبد الحافظ رابعة (2018) ومقياس الصمود "كاسيدي" ترجمة نوف بنت سعد بن ساعد اللحياي (2021).

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطيه موجبة متوسطة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المرونة النفسية والصمود الأكاديمي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص الدراسي، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية؛ الصمود الأكاديمي؛ تلاميذ الثالثة ثانوي.

الملخص باللغة الأجنبية

The current study aimed to identify the relationship between psychological flexibility and academic resilience among third-year secondary school students in the city of El-Wadi and the differences between them in psychological flexibility and academic resilience in light of the academic specialization variable. The study sample consisted of (220) male and female students from third-year secondary school students (experimental sciences / arts and philosophy). In some high schools in the Municipality of the Valley, they were randomly selected. The descriptive, correlational approach was used in order to suit the objectives of the study. The “Connor Davison” psychological flexibility scale and the “Cassidy” resilience scale were applied.

The results of the study found that there is a moderate positive correlation with statistical significance at the significance level (0.01) between psychological flexibility and academic resilience. The results also found that there are no statistically significant differences at the significance level (0.05) between the average scores of the sample members. The study on the resilience scale is due to the variable Academic specialization, as well as the absence of statistically significant differences at the significance level (0.05) between the average scores of the study sample members on the resilience scale due to the academic specialization variable.

key words:

* Psychological flexibility. * Academic resilience. * Third secondary school students.

مقدمة

مقدمة:

تزداد المشكلات السلوكية يوماً بعد يوم في عصر تضخمت فيه المشكلات وتعددت وباتت تؤثر على الأفراد والجماعات على الصعيدين الشخصي والإجتماعي، من هنا جاء الاهتمام بالصحة النفسية وشخصية الفرد، حيث أن العمل على تخفيف المشكلات السلوكية لا يتم إلا على أسس ومفاهيم الصحة النفسية والتأكيد على العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التكيف في المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.

ومن بين هذه العوامل المرونة النفسية التي تظهر كأحد المتغيرات الهامة في الشخصية من خلال القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات والضغوطات التي يواجهها الفرد، بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة الإجتماعية والمهنية والأكاديمية.

كما تشير المرونة النفسية إلى قدرة الفرد على إظهار السلوك الإيجابي التكيفي خلال مواجهة المصائب والصدمات، فالشخص غير المرن الذي لا يتقبل إدخال المتغيرات في ظروفه ونمط حياته يصعب عليه التكيف، وتختل ثقته بنفسه وبالأخرين كلما طرأ جديد وتغيرت معطيات الواقع، أما الشخص المرن فيستجيب للبيئة الجديدة إستجابة ملائمة تحقق التكيف بينهما، ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان مرناً والعكس صحيح، وإذا أراد الفرد التكيف مع الحياة يجب أن يتعلم سبل التعرف مشكلاته و الإلمام بجوانبها ومعرفة سبل مواجهته وإكتساب المهارة اللازمة للتعامل معها. (شقورة، 2012، 19).

مما سبق، يمكن القول إن إمتلاك مستوى جيد من المرونة مهم جداً للإنسان في أي مرحلة من مراحل الحياة ومؤشر على قدرته على تجاوز الصعوبات والعقبات والمواقف المؤذية نفسياً، وتزداد أهمية إمتلاك مستوى جيد من المرونة النفسية في المرحلة الثانوية حيث تعد هذه المرحلة بمثابة مرحلة إنتقالية من التعليم العام إلى التعليم الجامعي، كما تعد مرحلة إنتقالية من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب والتي يتطلب الإهتمام بالتلاميذ في تلك

المرحلة لما يتعرضون له من أحداث ومواقف مثيرة قد تؤثر بالسلب على النواحي الأكاديمية لديهم.

ولكي يتغلب التلاميذ على كل هذه، لابد وأن يتصفوا بخصائص الصمود الأكاديمي والذي يعد من المصطلحات الحديثة في علم النفس الإيجابي، وأصبح موضع إهتمام الباحثين في هذا المجال، حيث أن علم النفس الإيجابي يركز على الجوانب الإيجابية في شخصية التلميذ في ظروف محددة، بدلا من إخفاق التلميذ وسقوطه نتيجة التعرض لمخاطر الإضطرابات النفسية كالقلق والتوتر والخوف من الفشل يبرز مفهوم الصمود الأكاديمي ليأخذ بيد التلميذ فيساعده على تجاوز هذه الإخفاقات وقبول التحدي وتحقيق النجاح والتفوق الدراسي.

فالصمود الأكاديمي هو القدرة على مواجهة العثرات والتحديات والضغوط والمشاكل الدراسية بوصفها جزءا من الحياة الأكاديمية، وكذلك هو قدرة التلميذ على النجاح في التغلب على الصعاب والتحديات المتمثلة في ضعف الاداء الأكاديمي، وضعف المنافسات بين التلاميذ، وضغط الوقت وصعوبة المهام التي تواجههم أثناء مسارهم الدراسي (محمود 2021، 27).

وتعتبر كل من مفاهيم المرونة النفسية والصمود الأكاديمي ذات أهمية للفرد لما لها من دور قوي ومؤثر في تحقيق التلميذ لأهدافه وإثبات نفسه كعنصر فعال قادر على مواجهة كافة المصاعب والتحديات

وتسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على المرونة النفسية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ولإعدادها قمنا بالتطرق إلى جانبين نظري وآخر ميداني، حيث إشتمل الجانب النظري على ثلاث فصول أما الجانب الميداني فيضم فصلين وفيما يلي مكونات كل فصل.

الجانب النظري وقد تناول الفصل الأول، يمثل الإطار العام للدراسة بما يتضمن الإشكالية، الفرضية، أهمية الدراسة، ثم تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة، وأخيرا الدراسات السابقة والتعليق عليها، والفصل الثاني بعنوان المرونة النفسية وسنتطرق فيه إلى مفهوم المرونة النفسية، السمات الشخصية، العمليات التي تزيد المرونة النفسية، عواملها، نظرياتها، وإستراتيجياتها، أما الفصل الثالث بعنوان الصمود الأكاديمي و سنتطرق فيه إلى مفهومه، نماذجه، أبعاده، خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي، وقياسه، بالنسبة للجانب الميداني فيضم الفصل الرابع بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وقد تضمن الدراسة الإستطلاعية، وتضمن أيضا على الدراسة الأساسية، وقد تناولنا فيه، منهج الدراسة الأساسية، حدود الدراسة الأساسية، عينتها، أدواتها، وكذا الخصائص السيكمترية لها، وفي الأخير الأساليب الإحصائية، و الفصل الخامس شمل عرض وتحليل وتفسير النتائج وتفسير الفرضيات، وفي الأخير تطرقنا إلى الخاتمة بالإضافة إلى قائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة
7. التعليق على الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

يعد إمتحان البكالوريا من أهم الإمتحانات التي يجتازها التلميذ منذ بداية تعليمه إلى نهاية آخر مرحلة للتعليم الثانوي، ويبقى الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لتعزيز وتتويج الشوط الطويل الذي قطعه التلميذ خلال تعلمه، كما يعد تثمينا للمجهودات التي بذلها خلال كل سنوات الدراسة، وتكمن أهمية هذا الإمتحان في كونه يقدم شهادة للتلميذ تفتح أمامه أبوابا نحو التعليم الجامعي، وتمنحه الفرصة للمشاركة في العديد من المنافسات التي تمكنه من مواصلة تعليمه وبناء مستقبله، هذا ما يجعل التلميذ يعتبر إمتحان البكالوريا مرحلة انتقالية، الأمر الذي يولد لديه ضغطا نفسيا كبيرا ويضعه أمام تحديات لتحقيق طموحاته.

كذلك تظهر أهمية شهادة البكالوريا في الإعداد الرسمي لها من الجهات المعنية حيث نجد أن التنظيمات الرسمية المتعلقة بتنظيم إمتحان البكالوريا تضي عليه سمة تجعله مختلفا عن باقي الامتحانات، مما يعسر في أعين التلاميذ ويصبح كمصدر ضاغط، حيث أشارت دراسة بن شليفة (2011) إلى وجود مستويات في شدة الضغط النفسي لدى طلاب الثالثة ثانوي، الذي يواجه تلميذ مواقف تعليمية معينة تتطلب منه المزيد من المجهود وتحمل مسؤوليات دراسته، فالمقبل على إمتحان مصيري مثل إمتحان البكالوريا قد يتولد لديه ضغوطات تؤثر في سلوكه الدراسي، لا سيما أن هذا يتوافق مع مرحلة عمرية خاصة في حياة الأفراد ألا وهي مرحلة المراهقة التي تتسم بكثير من التغيرات العقلية والجسمية وكذا النفسية والاجتماعية والإنفعالية الهامة، والتي من خلالها ينمي شخصيته ويرسم طموحاته المستقبلية ويهيئ نفسه لحياة جديدة حيث تعتبر حياة المراهق النفسية جد معقدة وذلك لإحتوائها على عدة متغيرات في النمو. (منصور، 2010، 29).

ولكي يجتاز التلميذ هذه المرحلة الدراسية بنجاح وجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الدراسية ومواجهة ضغوط الحياة الأخرى، كما يتطلب ذلك تكيف التلميذ

الدراسي وإقتناعه بالتخصص الذي يدرسه وكل ذلك يتطلب قدرا من المرونة النفسية تمكنه من عبور وإجتياز هذه المرحلة بسلام. (ديهوم، 2016، 76).

وتعد المرونة النفسية أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية وتمثل قدرة الفرد على مقاومة الضغوطات علاوة على ذلك ترتبط المرونة والقدرة على التأقلم بالتأقلم بالإيجابية (سيكاتي، 2010، 20). فتظهر المرونة النفسية بدورها الهام في كيان الانسان إذ تساعد الفرد في التعامل مع الضغوطات التي تواجهه بأسلوب فعال والقدرة على تجاوز هذه المواقف والعودة الى الحالة الطبيعية والحفاظ على تماسكه. (الحمداي، 2013، 373).

وقد أكدت العديد من الدراسات على دور المرونة النفسية في حياة الطلبة، وتأثيرها على مسارات حياتهم حيث نجد دراسة زيغال (2019) والتي هدفت إلى تحديد درجة المرونة النفسية لدى عينة من المراهقين الإثيوبيين المكفوفين وتوصلت نتائج الدراسة إلى إنخفاض درجة المرونة النفسية لدى المراهقين المكفوفين، كما يتضح أنه كلما إرتفع تعليم الوالدين كلما إرتفعت درجة المرونة النفسية لدى المراهقين المكفوفين، حيث أشار "رولف" (Rolf, I (1999) إلى إسهام المرونة النفسية في الوقاية من بعض النتائج السلبية على الطلبة الذين يتعرضون للضغوطات كبيرة في حياتهم، أما "بيرنارد" (Bernard (2012 لقد أشار إلى أن الطلبة المرنين يمتلكون مستوى عال من الطموح يظهر في توقعاتهم العالية، ووجود أهداف لديهم ودافع للحياة فضلا عن وضوح قوة الشخصية وإمتلاك مهارات حل المشكلات. (عبد المعطي، 2006، 85).

ومع طموح وتطلعات مرحلة الشباب لا يتوقف الأمر عند مواجهة التحديات والتصدي لها فحسب، بل المضي قدما لتحقيق ما ترنو إليه النفس من آمال وأهداف، فالتلميذ الذي يستطيع تحقيق النجاح في دراسته على الرغم من المشكلات والتحديات التي تواجهه في عملية التعلم يتميز بصمود أكاديمي، إذ يعتبر الصمود الأكاديمي أحد مفاهيم علم النفس

الإيجابي الذي يركز على جوانب القوة في التلميذ، لجعله قادرا على مواجهة الأحداث الضاغطة، ومواكبة سرعة التغيير والشدة التنافسية التي يتميز بها عالمنا المعاصر.

وأشار شلبي (2020) إلى أن الصمود الأكاديمي هو قدرة الطالب على تحقيق النجاح من خلال عملية المثابرة مع وجود العقبات والصعاب التي تعمل على إعاقة التحصيل الأكاديمي، حيث يعود الطالب مرة أخرى إلى حالة من التوازن النفسي التي كان عليها قبل حدوث العقبات، فقد أصبح تمتع التلاميذ بالصمود الأكاديمي مطلباً أساسياً لتخطي كافة المعوقات التي تقف في طريق أدائهم الدراسي ونجاحهم. (الخليوي، المحمدي، 2023، 117).

وتجدر الإشارة إلى أن الإهتمام بالصمود ليس وليد اليوم، فقد إهتم الدين الإسلامي بالبناء النفسي السليم للفرد، إذ حثنا على الصبر على البلاء والرضا بالقضاء والقدر خيره وشره، وقد ذكر القرآن الكريم الكثير من الآيات التي تحث على ذلك منها قوله تعالى: "ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين". (القرآن الكريم البقرة، 155).

وتبرز أهمية الصمود الأكاديمي تحديداً في إتاحة الفرصة أمام الطلبة لتعلم الإستراتيجيات الفعالة في التغلب على سلوكياتهم السلبية، وبناء عادات إيجابية تمكنهم من المثابرة على التعلم في الأوقات الصعبة، ومواجهة التحديات، وتحقيق طموح أهدافهم الدراسية المنشودة.

وقد إتفقت العديد من الدراسات العربية والأجنبية على أهمية الصمود الأكاديمي، كدراسة النفيسة (2020) التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة احصائياً للتفكير الإيجابي والصمود الأكاديمي، وأن الفرد يصل لهذا الصمود عندما يتبنى سمات شخصية معينة تعينه على ذلك، حيث يلعب الصمود دوراً مهماً في القدرة على تجاوز المحن والصعاب بعد التعرض لها؛ مما يزيد لدى الفرد الرغبة في الإقبال على الحياة والعيش فيها حيث أن

الصمود علامة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية, وقد أشارت (Malik et Kour, 2016) إلى أن الصمود يسهم في فعالية التعامل مع الصعوبات والعقبات بنجاح في السياق الأكاديمي، فالطلبة الذين يتميزون بالصمود يتصفون بالمرونة التي لا تجعله يقف عائقا أمام التحديات التي يتعرض لها، حيث يفتح لها طريقا لتمر من خلاله, فالطلاب الصامدون يتصفون بمهارات أساسية هي المواجهة والمرونة ويكون هذا الصمود للتلميذ دليلا واضحا على قوته النفسية التي تزداد بازدياد خبراته حول المواقف والمحن التي يتعرض لها (العيسوي، 2008، 34).

على ضوء ما سبق إنبثقت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل توجد فروق في مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي؟
- هل توجد فروق في مستوى الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي؟

2- الفرضيات:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة).

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى كل من المرونة النفسية والصدوم الأكاديمي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- الكشف عن وجود وطبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والصدوم الأكاديمي لدى تلاميذ عينة الدراسة.

- الكشف عن إمكانية وجود فروق في مستوى المرونة النفسية في ضوء متغير التخصص الدراسي.

- الكشف عن إمكانية وجود فروق في مستوى الصمود الأكاديمي في ضوء متغير التخصص الدراسي.

4- أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من:

- خلال دراسة متغيري المرونة النفسية والصدوم الأكاديمي وهما من المواضيع التي أثارت إهتمام الباحثين المهتمين خاصة بعلم النفس الإيجابي.

- تقديمها إطارا نظريا عن المرونة النفسية باعتبارها أحد مؤشرات الصحة النفسية على مستوى العالم.

- العينة المستهدفة والمتمثلة في المراهقين المتمدرسين والمقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا.

- من الممكن أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم تصور منظم على مستوى المرونة النفسية والسمود الأكاديمي لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

5- التعريف الإجمالي لمفاهيم الدراسة:

* **المرونة النفسية:** تم تبني تعريف كونور و دافيدسون (2003) بأنها "القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا إيجابيا في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي". (محمد، أشرف 2020، 266).

وذلك لكون هذا التعريف يعد الأقرب لمفهوم المرونة في البحث الحالي، إذ أن الباحثان إستخدما مقياس كونور ودافيدسون للمرونة النفسية. (ترجمة هشام عبد الحافظ رابعة (2018)).

ويستدل عليها من خلال الدرجة المتحصل عليها على المقياس المعتمد في الدراسة الحالية. * **السمود الأكاديمي:** هو قدرة الفرد على مواجهة التحديات، وذلك من خلال إظهار التكيف المناسب الذي يمكنه من متابعة حياته الأكاديمية والتغلب على الضغوط والصعوبات الحادة أو المزمنة التي تعتبر تهديد رئيس للتطور التعليمي للطالبة. (اللحياني، ب.س، 217) ويستدل عليه بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس السمود الأكاديمي بأبعاده الثلاثة (المثابرة، التأمل والتكيف، التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية).

6- الدراسات السابقة: دراسات في المرونة النفسية:

1 - دراسة القلبي (2016): هدفت الدراسة إلى الكشف عن خصائص البنية العاملية النسخة الامريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية على عينة مكونة من طلاب الجامعة حيث طبقت النسخة المترجمة للمقياس على عينة مكونة من (376) طالب وطالبة من كليات جامعة دمياط وقد توصلت الدراسة من خلال نتائج التحليل العاملي وجود خمسة عوامل للمرونة النفسية هي: الكفاءة الشخصية ومقاومة التأثيرات السلبية وتقبل الذات الايجابية والسيطرة والإيمان بالقدر، وقد تم التحقق من الصدق الظاهري والصدق البناء

للمقياس. وإتضح أن معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة تتراوح بين (0.264 - 0.845) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001) كذلك تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته (0.840) كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معاملات الإتساق الداخلي والتي تراوحت بين (0.320 - 0.946)، وتشير النتائج الى تمتع المقياس بمعاملات ثبات وصدق مقبولة. (أمل، 2020، 107).

2 - دراسة العمري (2017): فقد هدفت الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت (200) طالبة من مختلف التخصصات والمستويات الدراسية وقد طبق عليهن مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة وقد أسفرت النتائج على أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

3 - دراسة اسماعيل (2017): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية، وقد طبقت الباحثة مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب إعداد " محمد سعد عثمان" (2010) ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد " بيير وآخرون (2006) على عينة عددهم (223) طالبا وطالبة بكلية التربية بـ "قنا" وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات اعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وكذلك توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كليه التربية.

4 - دراسة ياسمينا (2018): هدفت الدراسة إلى التحقق من نوع العلاقة المترابطة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال قبل الخدمة في كليه التربية بجامعة المنوفية، وتكونت عينة الدراسة من (150) من طالبات معلمات رياض الاطفال

الذين تم اختيارهن بشكل عشوائي وقد طبقت الباحثة أداة في الكفاءة المهنية الذاتية، والتي اعدّها "سالي علوان" (2012)، وأداة المرونة النفسية التي أعدتها الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة تمتع العينة بمستوى متوسط من الكفاءة الذاتية، ومستوى أعلى من المرونة النفسية، كما أظهرت النتائج أيضا وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لمعلمات رياض الأطفال قبل الخدمة. (أمل، 2020، 107).

5 - دراسة المهيرة (2018): هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط والمرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجامعة الاردنية تكونت عينة الدراسة من (60) طالبا من ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك خلال العام الجامعي 2015 / 2016، ولأغراض الدراسة طبق مقياسي الضغوط النفسية والمرونة النفسية، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة كان منخفضا على جميع الأبعاد باستثناء البعد الجامعي الذي كان متوسطا، أما المرونة النفسية، فقد كانت متوسطة لدى عينة الدراسة على جميع الأبعاد باستثناء البعد الروحي والذي كان مرتفعا. (سوزان، 2019، 532، 533).

6 - دراسة زيغال (2019) Zegeyel: هدفت الدراسة إلى تحديد درجة المرونة النفسية لدى عينة من المراهقين الإثيوبيين المكفوفين، وبتطبيق مقياس "كونور ديفيسون" المرونة النفسية على عينة قوامها (60) مراهقا كفيفا منهم (32 ذكور و 28 إناث) تراوحت أعمارهم بين (13 - 19) عاما وتوصلت النتائج إلى انخفاض درجة المرونة النفسية لدى المراهقين المكفوفين وقد اتضح ارتفاع المرونة لدى الذكور مقارنة بالإناث وارتفاع المرونة النفسية لدى المراهقين المكفوفين كفا مكتسبا عن المكفوفين كفا خلقيا كما اتضح أن كلف ارتفع تعليم الوالدين كلما ارتفعت درجة المرونة النفسية لدى المراهقين المكفوفين. (أمل، 2020، 107)

دراسات في الصمود الأكاديمي:

7- دراسة فالون (2010) Fallon : هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي للمدرسة والصمود الأكاديمي للطلاب والتعرف على العوامل المدرسية التي تعزز

الصمود الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية اللاتينية في المناطق الحضرية في شيكاغو بأمريكا وتكونت العينة من 150 طالبا و47 مدرسا وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود الأكاديمي، ووجود علاقة بين التفاؤل الأكاديمي والتحصيل الدراسي وان التفاؤل الأكاديمي مؤشر هام على الصمود الأكاديمي وأن المدارس يمكن أن تؤثر على الصمود الأكاديمي وأن المدارس قادرة على تعزيز الصمود الأكاديمي. (الخليوي، المحمدي، 2023، 119).

8 - دراسة صدوقي (2018): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين فعالية الذات الأكاديمية والصمود الأكاديمي مع التوافق الأكاديمي والأداء الأكاديمي إستخدم الباحث مقياس فعالية الذات الأكاديمية ومقياس الصمود الأكاديمي والتوافق الأكاديمي والأداء الأكاديمي ووجود علاقة موجبة بين الصمود الأكاديمي والتوافق والأداء الأكاديمي.

9 - دراسة مسير (2018): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصمود الجامعي والكشف عن الفروق تبعا للمتغيرات التخصص والجنس والمستوى الدراسي من 250 طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة القادسية، أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من الصمود الجامعي، ووجود فروق تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور ووجود فروق لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي، أما بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي فقد تبين وجود فرق لصالح مستوى السنة الرابعة.

10 - دراسة بلبل (2019): هدفت إلى التعرف على الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، ومدى تأثير كل من الجنس (ذكور، إناث) والمستوى الدراسي (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة) والتفاعل بينهما، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، وتكونت استخدمت الباحثة ثلاث مقاييس، مقياس اليقظة العقلية ومقياس الصمود الأكاديمي ومقياس ضغوط الحياة المدركة وتكونت العينة من (326) طالب وطالبة منهم (103) طالب و (223) طالبة بالمستويين السنة الأولى والسنة الرابعة، وتوصلت

الدراسة إلى وجود فروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي عليه قضاء العقلية، ووجود فروق في الجنس في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لصالح الإناث ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمثابرة والتأمل والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي. (الصريرة، 2023، 376).

11 - دراسة النفسية (2020): تناولت فعالية برنامج تدريبي لتنمية أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على تنمية الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعه القصيم وتكونت العينة من (28) طالبة من طالبات علم النفس بكلية التربية، وتم استخدام المنهج التجريبي وتوصلت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا للتفكير الايجابي والصمود الاكاديمي لصالح التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

12 - دراسة محمود (2021): هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أنماط مركز التفكير وفق نظرية الإنيكرام لأنماط الشخصية وهي: (الباحث، المخلص، المتحمس) والصمود الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين، وتكونت عينة الدراسة من (470) طالب وطالبة في كليات جامعة الزقازيق وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة موجبة بين نمط الشخصية (الباحث والمتحمس) والصمود الأكاديمي وكذلك وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين نمط الشخصية (المخلص) والصمود الأكاديمي. (الخليوي، المحمدي، 2023، 119)

7- التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمشكلة الدراسة المتبناة يتضح إختلاف أهدافها وفقاً لإختلاف متغيراتها وأدواتها المستخدمة وأنها تناولت متغيرات عديدة تستحق البحث والدراسة.

- إختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أن الدراسات السابقة هدفت إلى الكشف عن علاقة المرونة النفسية بمتغيرات مختلفة مثل: دراسة اسماعيل (2017) علاقتها باليقظة العقلية ودراسة العمري (2017) علاقتها بالرضا عن الحياة.

- من حيث مجتمع وعينات الدراسة، تناولت الدراسات السابقة فئات من الطور الثانوي مثل: دراسة فالون (2010) وهي مشابهة للعينة المستخدمة في الدراسة الحالية، إلا أن دراسات أخرى اختلفت في العينة وكانت من طلاب الجامعة مثل: دراسة مسير (2018) ودراسة بلبل (2019)، ودراسة النفيسة (2020)، ودراسة إسماعيل (2017)، ودراسة العمري (2017)، ودراسة أخرى اعتمدت عينات من معلمات رياض الاطفال مثل: دراسة ياسمينا (2018).

- تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لأهداف كل دراسة أما الدراسة الحالية فقد تم استخدام مقياس المرونة النفسية ل: كنور دافيدسون وهو نفسه الذي استخدمه زيغال (2019) في دراسته أما دراسة ياسمينا (2018) فقامت بإعداد المقياس بنفسها، ودراسة إسماعيل (2017) طبق مقياس للمرونة النفسية من إعداد محمد سعد عثمان (2010)، كما استخدمنا في دراستنا مقياس الصمود الأكاديمي لكاسيدي "Cassidy".

- أما بالنسبة للمنهج فقط اختلفت الدراسات في المنهج فنجد دراسة النفيسة (2020) استخدمت المنهج التجريبي، أما دراسة محمود (2021) فاستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي، وفي دراستنا استخدمنا المنهج الوصفي الإرتباطي وهو الأنسب لموضوع الدراسة الحالية.

- من حيث النتائج كشفت الدراسات التي تناولت المرونة النفسية عن وجود علاقة بين المرونة النفسية والعديد من المتغيرات الأخرى، فقد بينت نتائج دراسة زيغال (2019) إرتفاع درجة المرونة النفسية لدى المكفوفين كلما إرتفع تعليم الوالدين، ودراسة العمري (2017) الذي توصل إلى وجود علاقة إرتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، نفس النتيجة في دراسة إسماعيل (2017) وجود علاقة إرتباطيه دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، وأسهمت الأخيرة في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية، وكشفت دراسة ياسمينا (2018) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لمعلمات رياض الاطفال.

كما بينت الدراسات الخاصة بالصمود الأكاديمي وجود علاقة بين الصمود الأكاديمي ومتغيرات أخرى، كما في دراسة فالون (2010) توصل إلى وجود علاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود الأكاديمي، وأظهرت دراسة النفيسة (2020) وجود فروق دالة إحصائية للتفكير الإيجابي والصمود الأكاديمي لصالح التطبيق البعدي نجد أيضا دراسة بلبل (2019) التي توصلت إلى وجود فروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، كما كشفت دراسة صدوقي (2018) وجود علاقة موجبة بين الصمود الأكاديمي والتوافق والأداء الأكاديمي.

- وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها تهدف إلى التعرف على علاقة المرونة النفسية بالصمود الأكاديمي لدى طلبة الثالثة ثانوي وقد تسهم هذه الدراسة في تقديم إضافة للباحثين في مجال المرونة النفسية والصمود الأكاديمي.

- كما إستفادت الطالبتان من الدراسات السابقة في تبرير مشكلة الدراسة وإختيار المقياس والمنهج والأساليب الإحصائية الملائمة للدراسة وكذلك تفسير النتائج المتوصل إليها.

الفصل الثاني

المرونة النفسية

تمهيد

1. مفهوم المرونة النفسية
2. النظريات المفسرة للمرونة النفسية
3. السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
4. العمليات الستة التي تزيد المرونة النفسية
5. العوامل التي تعزز المرونة النفسية
6. إستراتيجيات لبناء المرونة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

كيف يتعامل الناس مع الأحداث التي تغير حياتهم؟ موت شخص عزيز الإصابة بمرض خطير خسارة وظيفة... الخ، أو غير ذلك من الأحداث الصادمة وكلها أمثلة لخبرات حياة الصعبة جدا، إذ يستجيب بعض الناس لمثل هذه الظروف بمجموعة من الإنفعالات والإحساس بالحيرة والغموض وعدم التأكد ومع ذلك يتوافق بصورة عامة بشكل جيد عبر الزمن مع مواقف الحياة الصعبة والأحداث الضاغطة، وهو ما يعرف بالمرونة النفسية Resilience وهي عملية مستمرة تتطلب وقتا ومجهدا واندماج البشر في إتخاذ عدد من خطوات المواجهة أو المجابهة والتأقلم الإيجابي وهو ما سوف يتم التطرق إليه في هذا الفصل، حيث سوف يتم التركيز على العناصر المذكورة في الفصل.

1- مفهوم المرونة النفسية:

تعريفات المرونة النفسية تنوعت وتعددت لذلك إكتفينا ببعض التعريفات لنبدأ أولا بالتعريف اللغوي.

لغة: قال ابن فارس "مرن" الميم والراء والنون، أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة. (ابن فارس، ب. س، 313)

وجاء في لسان العرب مَرَنٌ، يَمْرُنُ، مَرَانَةٌ ومُرُونَةٌ. وهو لين في صلابة ومَرَنْتَ يدُ فُلَانٍ على العمل أي صَلَبْتِ وإسْتَمَرْتِ، والمَرَانَةُ: اللين. (ابن منظور، ب. س، 403).

إصطلاحا: إن مفهوم المرونة كغيره من المصطلحات تعددت فيه المفاهيم وإختلفت، ومر ذلك الإختلاف إلى أن البعض ينظر إلى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه فمنهم من يرى أن المرونة هي التوسط، ومنهم من يرى المرونة أنها القابلية للتغير إلى الأحسن والأفضل، ومنهم من يرى المرونة في تحقيق خيري الخيرين ودفع شر الشرابين ومنهم من يرى المرونة في تقبل الآخرين وأفكارهم، ويمكن أن نستخلص من هذا التعريف أن

المرونة تكون في تقبل آراء الآخرين وأن لا يتصرف الإنسان على جانب واحد من الحق وأن لا يفرض رأيه على الآخرين. (الصوفي 1996، 141).

يعرف نيل وآخرون المرونة النفسية بأنها خاصية نفسية تسمح للإنسان بالاستجابة الفعالة والتعامل مع ضغوط الحياة.

يعرفها منصور بأنها عملية دينامية يعرض فيها مهارات تكيفية إيجابية في مواجهة الشدائد والمحن والتعامل بتوافق في مواجهة المشاكل العميقة والقدرة على إستعادة لياقته السابقة بعد الأزمة التي يمر بها.

تعرف الجمعية النفسية الأمريكية المرونة بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والمشكلات الصحية والمشكلات المالية وضغوط العمل، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية وإقتدار. (سوزان 2019، 530).

ومما سبق نجد أن جميع التعاريف عرفت المرونة النفسية بأنها القدرة على مواجهة المحن والتعامل مع الذات بطريقة إيجابية.

وبناء على ما سبق تعرف المرونة النفسية بأنها القدرة على مواجهة الشدائد والمحن بإيجابية والقدرة على التعافي من التأثيرات السلبية والعودة إلى الحالة السوية بعد الموقف الضغط.

المرونة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها:

تتشابه المرونة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى، ويكون هذا التشابه إما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية الى حدوث الظاهرة، أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينطوون تحت فئة هذا المفهوم وهي:

أ- مرونة الأنا: تعرف مكتبة ويلسون التعلم (2005) المرونة بأنها القدرة على إستخدام مهارة البصيرة وهي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الإختلاف في العلاقة الانسانية وعندما يتم

التصرف بطريق مخالف لتحسين العلاقة وبهذا تكون المرونة هي الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الإستجابة السلوكية وعندما تصل إلى الحسم في بناء العلاقة مع الآخرين.

ب- المناعة النفسية: مفهوم فرضي ويقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وإنقاص وأفكار ومشاعر يأس وعجز وإنهزاميه وتشاؤم.

ج- قوة الأنا: القدرة على التكيف مع شروط الواقع والإحتفاظ بأوضاع إنفعالية متزنة والتوافق مع المطالب الاجتماعية، والإتزان والقدرة على التحكم في الإنفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب، وفي مواقف الرضا وعند الخوف والخلو من الصراعات المرضية وتحقيق الصحة النفسية.

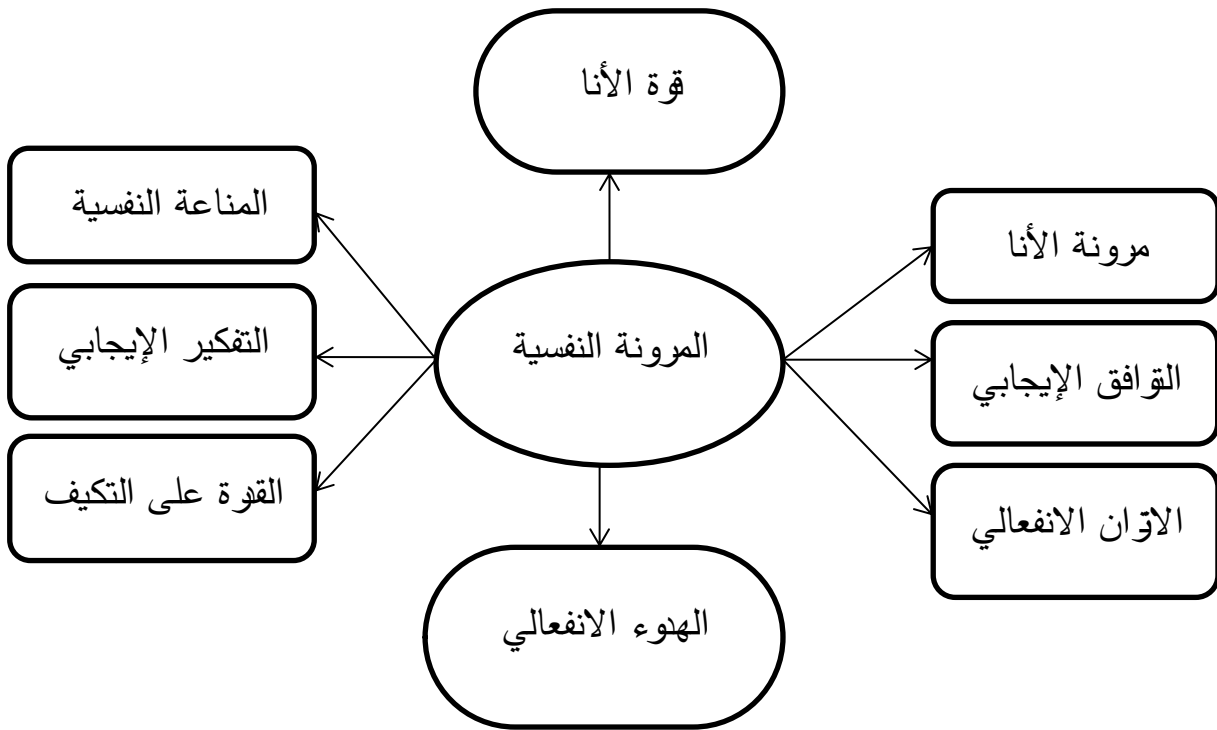
د- التفكير الإيجابي: وهو التفاؤل والإحساس بالقدرة والنجاح فيه حيث التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله. (شقورة 2012، 11، 412).

هـ- الهدوء الانفعالي: وهو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والإشراح. (الصفدي، 2013، 28).

و- الإتزان الإنفعالي: هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على إنفعالاته المختلفة، ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون إستجاباته الإنفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات. (شقورة، 2012، 13).

ي- التوافق الإيجابي: وهو قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي به إلى التشبع بحياة خالية من التآزم والإضطرابات مليئة بالتمس، ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين فلا يبدي ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكا إجتماعيا شاذًا بل يملك سلوكا معقولًا يدل على إتزانه الإنفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف.

ن- القدرة على التكيف: في علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يعبر سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة، و بناءً على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته. (فهيم، 1995، 16، 33).



شكل رقم (1): يوضح المفاهيم التي لها إرتباط بالمرونة النفسية.

نلاحظ من الشكل أعلاه إرتباط مصطلح المرونة النفسية بمجموعة من المفاهيم المتقاربة معها سواء كان بما يتضمنه معناه أو تأثيرها أو في الأحداث التي تؤدي إلى ظهورها حيث تحدد هذه المفاهيم.

ومنه يمكن القول بأن المرونة النفسية تعد حجر الزاوية في الصحة النفسية فنجد تعدد تعريفاتها، التي تشير إلى المرونة النفسية ما هي في الواقع إلا عدد من العمليات التي تتكشف مع مرور الوقت، إذ يمكن أن ينعكس ذلك من خلال إمكانية الشخص ومعاملاته المتكررة بين الناس والسياقات البيئية.

2- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

1 - نظرية التحليل النفسي:

أوضح مؤسس النظرية سيجموند فرويد أن الجهاز النفسي يتكون من الهو والأنا والأنا الأعلى، حيث كل منها مسؤول عن وظيفة خاصة، تتكفل الأنا Ego بالدفاع عن الشخصية وتعمل على توافقها مع البيئة كما يعمل على تأجيل إشباع مطالب الهو حتى يتوفر الموضوع المناسب الذي يسمح بالإشباع بدون آثار مؤلمة، ويتوجه الأنا بمستويات ثانوية أعلى من الوظائف العقلية مثل التفكير المنطقي وحل المشكلات وصناعة القرار لتحقيق التوافق وإحداث المرونة والتكيف.

وحدد دسوقي (1974) السلوك التوافقي في الإنسان وفق هذه النظرية هو السلوك الموجه للتغلب على العقبات البيئية، كما أن آليات توافقه التي يتعلمها هي الإستجابة المعتادة التي يسير عليها لإشباع حاجاته، وإرضاء دوافعه وتحقيق توتراته ففقدرة المرء تحت تأثير دوافعه على تحويل ما هو ذاتي إلي إجتماعي قابلية التكيف أو القدرة على التكيف كما يقول فرويد، فمدى التكيف والقدرة عليه يشكلان الجانب المهم من المرونة النفسية للفرد، تعتبر هذه النقاط التي أشار إليها فرويد مثل التوافق والتكيف وما شابه ذلك لها علاقة وطيدة بالمرونة بل يمكن عدها تعابير مرادفة لها.

2 - نظرية التحليل النفسي الإجتماعي:

قدم أدلر مفهوم في التحليل النفسي الإجتماعي من خلال تنمية المشاعر الإجتماعية وذلك بأن تأخذ تلك المشاعر صورة النشاط التعاوني، والأفراد الذين يؤدون أعمالاً مفيدة ويعيشون وفقاً لمبادئ مع إمكانية تغييرها وفقاً للظروف الواقعية والتوجه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية، لا يوفرون لأنفسهم القوت والرزق فقط لكنهم يستشعرون الإحساس الذي يقدره ذواتهم ثم مجتمعهم ذلك ما يسهم في تقدم المجتمع بشكل إيجابي وذلك من خصائص المرونة الإيجابية.

فالشخص المرن من وجهه نظر أدلر لا يفقد رؤية الواقع ويمتلك خطة حياة واقعية، ويرتبط بعلاقات إجتماعية متبادلة.

بعد ذلك طور أدلر مصطلح أسلوب الحياة، والذي يعني إتجاهات الفرد نحو المجتمع والعمل والحب وهو حركة الفرد المستمرة والمتسقة نحو الأهداف الواقعية التي يحددها الفرد لنفسه والأفكار التي يتبناها وينميها منذ طفولته، ويضيف إلي أن أسلوب الحياة يوجه نمو الشخصية، وتنتج الشخصية من نشاط القوة المبدعة للفرد، وهي العملية التي من خلالها تصنع مفاهيمنا وأفكارنا عن ذاتنا وعن عالمنا.

أوضح (رضا 2008) استناداً الي وجهة نظر أدلر فإن المرونة النفسية تعتمد على مدى تغيير الفرد الأساليب حياته وفقاً لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية، بما يحقق له سد ثغرات نقصه من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف للواقع الإجتماعي. (الحمداني، 2017، 76).

3 - نظرية رانك Rank في الشخصية:

تتاول رانك أدوار تطور الشخصية في نظريته حيث أشار الي ثلاث أدوار وهي:

- دور الشخص العادي: وهنا يتسم الفرد بمحاولة للتوافق مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه والشعور بأنه جزء من هذا المحيط ويكون مثله الأعلى أن يكون كغيره من الناس.

- دور الشخص العصابي: ويتسم ببدء إعتماذ الفرد على نفسه وتكوين وجهات نظر جديدة حيال نفسه والعالم ويكون مثله الأعلى أن يكون غير ما يريده الناس أن يكون.

- دور الشخص المتوافق: وهو أعلى درجات تطور الفردية حيث يصل الفرد الي درجة كبيرة من التوافق مع نفسه وبيئته وتنمو أرائته ويسود الجانب الأخلاقي ذاته، ويكون مثله الأعلى أن يكون كما هو في الواقع. (زهران، 2005، 62).

يقول رانك أن الفرد عندما يتخلى عن اللجوء إلى المقارنة ويكف عن قياس نفسه بمستويات الآخرين فإنه يصل إلى تكوين الإرادة الإيجابية الحقيقية. (زهران 2005، 68).

إستنادا إلى ذلك ترى الباحثة أن الفرد يحقق قدر من المرونة النفسية الإيجابية، حين تكون شخصيته تجمع بين دور الشخص العادي الذي يحاول التوافق مع نفسه ومع المحيط حوله، وبين دور الشخص المتوافق الذي يصل الي درجة عالية من التوافق مع نفسه وبيئته.

4 - النظرية الإنسانية لكارل روجرز:

نظرة روجرز للإنسان نظرة إيجابية فهو في نظره فاعل ذو إرادة يحكم عقله ويتدخل في تحديد مصيره ويندفع نحو أهداف إيجابية.

تناول روجرز مفهوم ذات إيجابي وضح من خلاله أن الأفراد عندما يتلقون اعتباراً إيجابيا غير مشروط من الآخرين خصوصاً أثناء السنوات المشكلة للشخصية فإنهم سينمون إعتبار ذات إيجابي، وهو اتجاه مفصل نحو ذاتهم، وهذا يسمح لهم أن ينمو قيمتهم الخاصة متفقة خبراتهم الواقعية وعلى الرغم من أنهم سوف يكونون واعين بالتوقعات المرتبطة بما يجب عليهم أن يفعلوه، فإنهم سينتقون بأحكامهم الخاصة بدلاً من أن يبقوا مقيدين بأحكام الآخرين ويفتح إعتبار الذات الإيجابي الباب للميول للتحقيق ويسمح للأفراد بأن يؤدوا وظائفهم على نحو يستثمرون فيه كل قدراتهم وإمكاناتهم. (كفافي ، 2013 ، 373).

يملك الفرد بطبيعته قدر من المرونة الإيجابية إذا قام بتنمية تلك الإيجابيات في مراحل تكوين شخصيته، فهو يملك نظره إيجابية للحياة، إيمان بقدراته وإمكانياته، يملك الإندفاعية لتحقيق الأهداف السامية ومحاولات مستمرة لتحقيقها.

3- السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية:

تعتمد المرونة النفسية إلى حد كبير على دقة تكوين سمات الشخصية في كل فرد، تم العمل على أربعة أبعاد مختارة لهاته الشخصية، والتي هي من الناحية النظرية تساهم في تكوينها وتتمثل في هذه الأبعاد في مشاعر إيجابية، وضبط النفس والإنتاح على الخبرة والإبتعاد عن الفضاضة.

السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية والتي تشمل:

1- القيم الموجهة (الأخلاق):

وتشمل البناء الخلقى والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة.

2- القدرة عللا تقبل النقد والتعلم من الأخطاء:

يحتاج الإنسان إلى أن يستمع لانتقادات الغير، فالإنسان معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ، كما أن الإنسان يحتاج إلى آراء الغير، فالإنسان السوي يحتاج أن يتعلم تقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، فالشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات أياً كان مصدرها، ويكون مستعداً أن يقيم الموقف، فيقبل ما يراه صواباً، أو يعدل فيه، أو يرفض ما لا يستريح إليه.

3- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها:

إن الإنسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية، ويحققها دون إهمال والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية، وبذلك يستطيع أن يعالج التردد، ويقوم بحمل المسؤولية وخاصة الجديدة، ويكون قادراً أن يخطط للمستقبل، فالقدرة على حمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد.

4- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه:

إن إحساس الإنسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرارات المناسب في وقته، دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه. (حبيب، 1995، 26 - 30).

4- العمليات الستة التي تزيد المرونة النفسية:

يرى ليوما وآخرون (2007) أن هناك ستة عمليات أساسية مترابطة كل منها يدعم البعض الآخر يركز على زيادة المرونة النفسية كما يشير كذلك سياروثي و بيريش (2010) أن هناك ستة عمليات أساسية تساعد على تنمية المرونة النفسية وهي:

1- إتصال الفرد مع اللحظة الراهنة أو الإستفسار: بمعنى الإدراك الواعي وإستغلال الخبرات في الموقف في اللحظة الراهنة, وتمكن الفرد من وضع تصور حسب المعلومات المتوفرة لديه حول إذا ما كان في استطاعته التغيير وإمكانية الإندماج المعرفي.

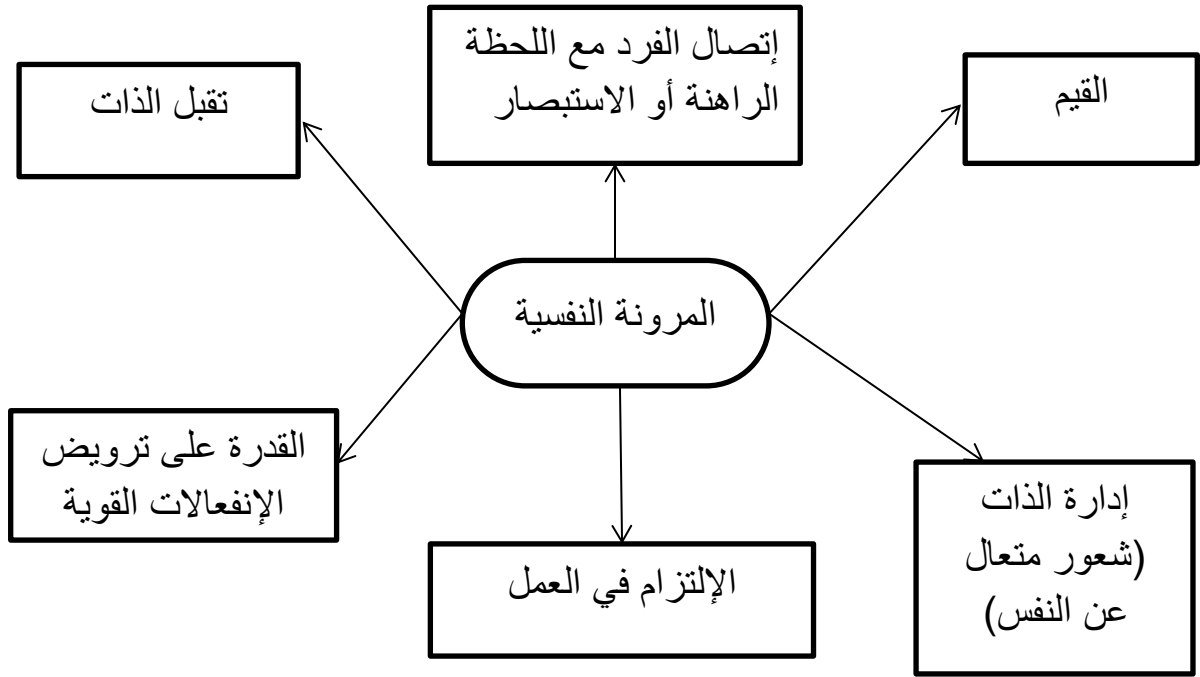
2- تقبل الذات: والنظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها والأحداث من حوله.

3- القدرة على ترويض الإنفعالات القوية والإندفاعات: والتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها للحد من تأثير العمليات غير المفيدة للسلوك لتسهيل التواجد في الموقف والمشاركة فيه.

4- إدارة الذات (شعور متعال عن النفس): وغالبا ما يطلق عليه مراقبة الذات وعي النفس.

5- القيم: القدرة على الإحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية وإختيار اتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماقك, وتعبر عن اختياراتك الشخصية و إعتقاداتك توفير الحافز والإلهام تقديم التوجيه لأفعالك إعطاء معنى للحياة, وتكون نابعة من أحاسيسك وتعبر عن أهدافك.

6- الإلتزام في العمل: أو تحمل المسؤولية وقد يتطلب التدريب على المهارات ويساعد في ذلك الإتجاهات والقيمة.



شكل رقم (2): يوضح العمليات الستة للمرونة النفسية

(بريش 2014، 17، 18)

نلاحظ من الشكل الموضح أعلاه وجود مجموعة من العوامل التي تزيد من المرونة النفسية للفرد والمتمثلة بستة عوامل أساسية وضرورة توفرها لزيادة المرونة النفسية.

5- العوامل التي تعزز المرونة النفسية:

هناك العديد من العناصر التي تقلل من التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الضاغطة وهناك دراسات عديدة أظهرت توفر الرعاية والمساندة وخلق جو من الحب والألفة والثقة على وضع خطط واقعية والثقة بالنفس وصورة الذات الإيجابية وتطوير مهارات التواصل والقدرة على إدارة الانفعالات القوية.

والعامل الذي يقلل من التأثيرات السلبية للضغوطات النفسية والمشكلات الإجتماعية هو توجيه الأفراد سريعي التأثر إلى المسارات التفاوضية مثل المساندة الخارجية الإجتماعية. حيث قامت "ويرفر" بالإشارة إلى أن هناك ثلاثة عوامل واقعية تسهم في تعزيز المرونة النفسية وهي:

1- الصفات الشخصية الإيجابية: والتي تتضمن الإيجابية نحو الذات.

2- جو العائلة: وتتمثل في وجود روابط قوية مع أفراد العائلة يسودها الود والألفة.

3- المجتمع الخارجي: الذي يقدم المساعدة والمساندة لأفراده ومن ضمنها الأصدقاء إضافة إلى هذه العوامل هناك بعض من الباحثين الذين توصلوا الى عوامل مرونة أخرى والتي هي ذات أهمية مثل:

أ- الفاعلية: والتي تمنع التوتر الذي يتبع المشكلة في الحالات الطارئة بدلا من أن يتحول الى ضغط دائم ومستمر, فهي حصيلة خبرات الماضي الناجحة في التعامل مع المشكلات ومن ثم ينجم عنها التفوق وتقييم الذات ويقابلها الفاعلية الضعيفة وتتبع من خلال التعامل غير الناجح مع الخبرات المؤلمة, و تلك الخبرات التي تعكس النظرة الإيجابية أو السلبية وتعرف الفاعلية على أنها الثقة الدائمة للشخص في قدراته وإمكانياته بالإضافة إلى الثقة والالتزام في بيئته الإجتماعية.

ب- السببية الشخصية: ويرى ديتشارمن أن الميل الدافعي للإنسان هو أن يكون فعالا في إنتاج التغييرات في بيئته ويشير إلى أن عملية الإنجاز هي الأسمى وأن جوهر السببية أن الإنسان مصدر للطاقة الإيجابية. (الصريرة، 2019، 8، 9).

6- إستراتيجيات لبناء المرونة النفسية:

هناك إستراتيجيات لبناء المرونة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حيث تذكر رابطة علم النفس الأمريكية عشر طرق لبناء المرونة النفسية وهي:

1. إقامة روابط مع الآخرين.

2. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيله للتخلص منها أو التغلب عليها.

3. تقبل التغيير واعتباره جزءا متضمنا بنويا في الحياة.

4. إندفع بالتحرك صوب أهدافك.

5. إتخذ قرارات حاسمة أو قاطعة.

6. تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه إستكشاف ذاتك.

7. تبني رؤية أو نظرة إيجابية لذاتك.

8. ضعي الامور أو الأشياء في سياقها أو حجمها الطبيعي.

9. لا تقعد الأمل وكن مستبشرا وملتسما للخير فيما هو قادم.

10. إعتني بنفسك.

وتكمن هذه الإستراتيجيات القائمة على المحافظة أو البقاء والتحصين من مستوى الإنفعالات الإيجابية، والتي يتصف بها الأفراد المرنون فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الإنفعالات الإيجابية لها الأثر الجيد في مواجهة العديد من الظروف الضاغطة. (الجمعية الأمريكية للطب النفسي، ترجمة أبو حلاوة 2010، 4-5).

ومن خلال ما تم عرضه نكون قد تعرفنا على أهم العوامل التي تعزز المرونة النفسية عند الأفراد، ونلاحظ أنها متمركزة حول الفرد وأسرته ومجتمعه بحكم أن الإنسان كائن إجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده، ولا يستطيع أن يكون شخصا ما بدون توفر هذه العوامل الأساسية والتي من الممكن تنميتها من خلال إستراتيجيات معينة.

خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستخلص أن المرونة النفسية هي مقدرة الشخص على مواجهة العقبات والضغط النفسية بسهولة ويسر دون إضطرابات, وهي إستعداد الفرد وقدرته على التكيف والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة, والضغوطات التي تنعكس على إستجاباته الحياتية وعلاقاته الإجتماعية وتتأثر بعوامل ومحددات داخلية وخارجية.

الفصل الثالث

الصمود الأكاديمي

تمهيد

1. مفهوم الصمود الأكاديمي
2. الإتجاهات المفسرة للصمود الأكاديمي
3. أبعاد الصمود الأكاديمي
4. خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي
5. مصادر الصمود الأكاديمي
6. قياس الصمود الأكاديمي
7. المفاهيم المرتبطة بالصمود الأكاديمي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الصمود الأكاديمي من المفاهيم المهمة في مجتمعنا الحاضر لما يشهده من ضغوطات نفسية وتغيرات سريعة وما يشهده العالم من تقدم علمي وتكنولوجي، ويعد الصمود الأكاديمي من الركائز المهمة في علم النفس الإيجابي والذي له الدور الفعال للأفراد في مواجهة المشكلات التي تواجههم وإدارة الأزمات والمحن.

1- مفهوم الصمود الأكاديمي:

يعد الصمود الأكاديمي أحد متغيرات علم النفس الإيجابي والذي زاد الإهتمام بدراسته بعد دعوة مارتن سليجمان إلى ضرورة البحث المتغيرات الإيجابية بدلا من المتغيرات السلبية التي سيطرت فترة طويلة من البحث العلمي على الباحثين.

فالصمود الأكاديمي يعرفه (Martin, 2013, 488) على أنه القدرة على التغلب على الصعوبات الحادة أو المزمنة التي تعتبر تهديد رئيسي للتطور التعليمي للطالب.

أشار (Kanath, 2015,414) إلى الصمود بأنه قدرة الفرد على التكيف بإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة والسلبية والقدرة على الرجوع بعد التعرض للأحداث السلبية بطريقة ناجحة، وهذه الخصائص مهمة لمساعدة الفرد على التغلب على الضغوط بفاعلية في حياته. (بلبل 2019، 24-78).

وأشار (Cassidy, 2016, 2) إلى أن الصمود الأكاديمي يهتم في المقام الأول بالصمود في السياقات التعليمية والأكاديمية، فالصمود الأكاديمي هو القدرة على التغلب على المحن الحادة أو المزمنة التي تمثل تهديدا رئيسيا للتقدم التعليمي للطالب، فهو القدرة على الإستمرارية في الأداء الأكاديمي الجيد رغم التعرض للمحن الأكاديمية. (Cassidy, 2016, 2).

ورأى حسن (2017) أن الصمود الأكاديمي مكون شخصي تتكامل فيه بعض الجوانب المعرفية والدافعية والوجدانية والسلوكية، ويعكس تكييف أساليب إيجابية في مواجهة وتذليل العقبات الأكاديمية التي تمثل تهديدا لنمو الطالب التعليمي. (عطية، 2017، 137).

كذلك يعرف الصمود الأكاديمي على أنه قدرة الطلاب على التعامل بفعالية مع النكسات والتحديات والضغط في بيئة المدرسة بمرور الوقت. (Fallon, 2010, 40).

يتضح مما سبق أن الصمود الأكاديمي قدره تكييفية تساعد الفرد على تحدي الصعاب والمحن التي يمكن أن تعرقل مسيرته الأكاديمية، وإستكمال دراسته بنجاح كما يتضح أن التعريفات السابقة إتفقت على أن صمود الأكاديمي قدرة يمتلكها الفرد وتختلف تلك القدرة من فرد إلى آخر لذا يمكن أن نجد بعض الأفراد يمتلكون مستوى عالي من الصمود الأكاديمي والبعض الآخر يمتلك مستوى منخفض من الصمود الأكاديمي.

2-الإتجاهات المفسرة للصمود الأكاديمي:

يوجد العديد من التصورات والنماذج المفسرة لصمود الأكاديمي ومنها تصور ريكيتس وآخرون (Ricketts, et al, 2017) لعوامل الصمود الأكاديمي، فالعامل الأول للصمود الأكاديمي هو معتقدات الطلاب الشخصية حول أهدافهم المستقبلية والبيئة الداعمة أثناء التعامل مع التحديات الأكاديمية.

ويقدم كل من سعاد قرني و أحمد عبد المالك (2017) تصورا لعوامل الصمود الأكاديمي مكونه من أربع عوامل للصمود الأكاديمي حيث كان العامل الأول يمثل الدافعية الأكاديمية، والعامل الثاني يمثل التوجه نحو الهدف، والعامل الثالث يمثل تحمل المسؤولية، والعامل الرابع يمثل المثابرة الأكاديمية، وكذلك تصور كل من محمد زهران، سناء زهران (2013) خماسي العوامل للصمود الأكاديمي، حيث كانت العوامل الخمسة هي: مركز الضبط، التخطيط للمستقبل، والمثابرة، والفاعلية، الذاتية، والقلق(محمود، عيسى، 2021، 21).

3-أبعاد الصمود الأكاديمي:

تعددت مكونات الصمود الأكاديمي وإختلفت من بحث لآخر تبعا لتوجهات الباحثين وإختلاف البيئة والثقافة والعينات ومتغيرات البحث المرتبطة.

وصنف Ricketts, Engellhard, Chang أبعاد الصمود الأكاديمي إلى بعدين: معتقدات الطالب الشخصية حول التعامل مع التحديات الأكاديمية، ومعتقدات الطالب حول أهدافه المستقبلية والبيئة الداعمة أثناء التعامل مع التحديات الأكاديمية.

(Ricketts, Engellhard, Chang, 2017, 81).

يشير (Cassidy,2016) إلى أن هناك ثلاثة أبعاد للصمود الأكاديمي يمكن ذكرهم على النحو التالي:

البعد الأول: المثابرة: وتعرف على أنها قدرة الفرد على الإستعداد لمواصلة النضال وممارسة الانضباط الذاتي والسيطرة وتماسك الشخصية.

البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة: ويعرف على أنه التفكير في نقاط القوة والضعف، وطلب المساعدة والدعم والتشجيع ومراقبة الجهد والإنجازات وإدارة العقبات والمكافآت.

البعد الثالث: التأثير السلبي والإستجابة العاطفية: ويعرف بأنه الإستجابة العاطفية واليأس وقبول التأثيرات السلبية. (Cassidy,2016, 7).

بينما يذكر قرني وأحمد (2017) أن للصمود الأكاديمي أربعة أبعاد:

البعد الأول: الدافعية الأكاديمية.

البعد الثاني: التوجه نحو الهدف.

البعد الثالث: تحمل المسؤولية.

البعد الرابع: المثابرة الأكاديمية.

(البلايل، 2020، 14).

4- خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي:

يتسمون بمجموعة من الخصائص والتي تتمثل فيما يلي:

1/ مهارات حل المشكلات: وتتضح في نسبة الذكاء الأعلى, والتفكير التجريدي والمرونة والقدرة على تجريب البدائل الذي يدل على التوافق مع الضغوط النفسي.

2/ الكفاءة الإجتماعية: وتتضح في الإستجابة الإنفعالية والمشاركة الوجدانية ومهارات الإتصال والتواصل والشعور بالمرح والسلوكيات التي تزيد من قدرة الفرد على التناغم مع الآخرين, كما أنهم يظهرون جاذبيه عامه وإنتباه النحو الآخرين وقدرته على إستنباط إستجابات تبادليه إيجابيه من الآخرين ولديهم القدرة على مراقبة إنفعالاتهم وإنفعالات الآخرين.

3/ الإستقلال الذاتي: بالإضافة للوعي الذاتي والشعور بالهوية والقدرة على العمل بإستقلالية وإتصافهم بالقدرة على ضبط البيئة الخارجية, والفاعلية الذاتية وموقع الضبط الداخلي.

4/ الشعور بالهدف والتوجه نحو المستقبل: والتوجه نحو الهدف والتخطيط الموجه نحو المستقبل, ومهارات تحقيق الهدف والتوجه نحو النجاح و دافعية التحصيل والطموحات التعليمية والشعور بالمعنى في الحياة.

5/ الشعور بالتفاؤل والحفاظ على النظرة التفاؤلية: وإستخدام إستراتيجيات المواجهة الإيجابية في حل المشكلات. (محمد، 2011، 21).

ويبتسم الأفراد الصامدون أكاديميا بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس والصلابة النفسية والتفاؤل عند مواجهة الأحداث الضاغطة, فتحويل المحنة إلى خبرة تؤدي إلى تقدم الفرد في حياته. (باشا، شنودة، 2014، 563).

وهذا لا يعني أن الطالب الذي يتميز بالصمود الاكاديمي لا يعاني من الضغوط الحياتية ولكنه قد يتأثر بالضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة, ولكن بشكل مؤقت ويستعيد توازنه وتوافقه مرة أخرى بشكل سريع دون التأثير على حالته النفسية والصحية والسلوكية.

5- مصادر الصمود الأكاديمي:

وينشئ الصمود الأكاديمي من معتقدات خاصة بالفرد تتفاعل مع الضغوطات البيئية لتحديد مهارات الأفراد في المواجهة, وتشمل هذه المعتقدات تصورات الفرد عن نفسه وعن قدراته

وعلاقاته الجيدة مع العالم من حوله وقد تتأثر هذه المعتقدات بالمتغيرات الشخصية والبيئية والعوامل الإجتماعية والإقتصادية والنمو والخبرة ودخل الأسرة.

وتعد العوامل الشخصية للفرد بالإضافة إلى دعم الأسرة وخدمة المجتمع بمثابة عوامل وقائية للصدوم الأكاديمي لرفع الأمل وتقدير الذات وزيادة التحصيل الدراسي واستعادة التوازن النفسي. (Rajan et al, 2017, 508).

ويجب أن تؤدي المؤسسة التعليمية والمعلمين دورا في التقليل من شعور الطالب بالفشل حيث أن المعلم يمكن أن يعزز خصائص الصمود الأكاديمي بين الطلبة المعرضين للخطر الأكاديمي، من خلال تزويدهم بعوامل ثقافية تسهم في رفع مستوى الصمود الأكاديمي لديهم مثل الثقة بالنفس وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل والإستقلالية وروح الفكاهة والتحكم في العواطف وإندماجهم في الأنشطة التعليمية والعلاقة الدافئة المفتوحة بين الطالب والمعلم. (بلبل، 2019، 24).

ورأى (Mirza, Arif, 2018) أن الصمود الأكاديمي مهارة يمكن تعليمها للطلبة وكل طالب لديه القدرة على تعلمها وتحسينها وتعزيزها بمرور الوقت جانبا إلى جنب مع الأسرة والمعلمين، وتوفير الظروف الداعمة التي تعزز الصمود الأكاديمي خاصة مع الطلبة المعرضين للخطر الأكاديمي. (Mirza, Arif, 2018, 36).

ونستنتج مما سبق أن الصمود الأكاديمي يتضمن تفاعل الطالب مع البيئة المحيطة به والتي تسمى بالعوامل الوقائية التي قد تكون داخلية أو خارجية، داخلية وهي: خاصة بالطالب مثل تصورات الطالب عن مستواها الأكاديمي وامكاناته وقدرته على التعامل مع الأحداث والمواقف السلبية والضغط ومستوى الطموح لديه والدافعية والتفاؤل والأمل والمثابرة والإستعداد والتنظيم الذاتي والمرونة في التعامل مع المواقف بالإضافة الى الحالة الصحية، وخارجية وهي: خاصة بالبيئة مثل الدعم بأنواعه الذي يتلقاه الطالب من الآخرين وتوقعات الوالدين والمقربين للطلبة وتوقعات المعلم والمشاركة في الأنشطة التعليمية سواء داخل أو

خارج المؤسسة التعليمية، كل هذا يحدد درجة ثقة الطالب بنفسه ومستوى صموده الأكاديمي في مواجهة الصعوبات الأكاديمية والتوافق معها.

6- قياس الصمود الأكاديمي:

تعددت المقاييس التي إهتمت بقياس الصمود بشكل عام ومن أشهرها مقياس (2013) Cannor et Davidson والذي يتكون من 25 مفردة موزعة على خمس أبعاد هي: الكفاءة الشخصية والثقة بالنفس و التقبل الايجابي والضبط والتأثيرات الروحية والدينية. وكذلك يوجد عدد من المقاييس التي تناولت الصمود ومكوناته ومنها:

1. مقياس (2006) Martin Marsh: وهو مقياس أحادي البعد ويتكون من ست مفردات ويقيس مدى قدرة الطلبة على التعامل مع التحديات والمحن في الإعداد الأكاديمي مثل التعامل مع الضغوط المدرسية والثقة بالنفس عند التعامل مع النكسات والتقدير المدرسية السيئة والنقدية الراجعة السلبية.

2. مقياس (2012) Kapikiron: وهو مقياس أحادي البعد ويتكون من ستة (6) مفردات، ويقيس مدى قدرة الطالب الفرقة الدراسية الثانوية في المدارس التركية على النجاح بالمدرسة رغم ما يعترضه من ظروف ومواقف أكاديمية صعبة وغير متوقعة.

3. مقياس زهران وزهران (2013): للصمود الأكاديمي ويتكون من خمسة أبعاد مركز الضبط والتخطيط للمستقبل والمثابرة والفاعلية الذاتية والقلق المنخفض.

4. مقياس (2016) Cassidy: وهو مقياس متعدد الأبعاد ويتكون من 30 مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد المثابرة والتأمل والتكيف لطلب المساعدة والتأثير السلبي والإستجابة الإنفعالية (خضير وأحمد، 2018، 07) .

وسوف نتبنى مقياس Cassidy في البحث نظرا لحدثة هذا المقياس لقياس الصمود الأكاديمي ولأنه مقياس متعدد الأبعاد حيث يتكون من ثلاث أبعاد، وتمتعه بخصائص سيكومترية جيدة.

7- المفاهيم المرتبطة بالصمود الأكاديمي:

1- عوامل الخطر:

يرى البعض أنه من المفيد التعرض لعوامل الخطر شرط التحكم بها، لأن هذا النوع من المخاطر يعمل على زيادة صمود الفرد ويمكنه من التعامل الجيد مع الشدائد في المستقبل وأن تجنب جميع المخاطر قد يكون له آثار سلبية باعتبار أن مسألة التجنب ليست هي الحل الأفضل دائماً.

وتجدر الإشارة عند الحديث عن عوامل الخطر إلى أهمية معرفة التقدير الشخصي للموقف من جانب من هو في وضع الخطر نفسه، لأن معرفة تقديره يعكس جزء من مدى تأثره به وطريقة تعامله معه، حيث قدمت أدلة على أن القدرة على الصمود ليست محددة بنوعية الفرد أو سياقه بل يمكن أن تكون أيضاً نتيجة لتفسيراته عن المحن التي يواجهها فما يعتبره شخص بأنه واقف صعب قد لا يكون كذلك بالنسبة لآخر. (زكي، حلمي، 2019، 21).

2- المستوى الاجتماعي والإقتصادي:

إن الفروق الاجتماعية والاقتصادية والثقافية تعتبر من أكثر عوامل الخطر إنتشاراً ضمن السياق التعليمي، والتي تعمل على تطور العديد من الصراعات والتحديات بالنسبة للطلبة الذين هم في مستوى إقتصادي منخفض حيث أنهم أكثر عرضة للرسوب أو التسرب مقارنة بالأسر المستقرة إقتصادياً.

وذلك يظهر من خلال زيادة عوامل المخاطر ومحدودية عوامل الحماية والفرص التحفيزية (Engle, Black, 2008, 245) , وبالرغم من هذا فهناك طلبة يكونون في وضع إقتصادي منخفض ويحقق نجاحاً أكاديمياً حتى في ظل وجود عوامل الخطر الأخرى والتي تحدث نتيجة لتدني حالتهم الاقتصادية فهؤلاء لديهم صمود أكاديمي وقد يبرر ذلك ما ذكرته لوثر Luthar بأن عوامل الخطر وعوامل الحماية ليست هي الأضرار للمتغير نفسه فالذكاء المرتفع أو الوضع الإقتصادي والإجتماعي المرتفع، قد يعملان كعوامل خطر وليس كعوامل

وقاية فالأفراد الذين يتمتعون بذكاء مرتفع قد يكونون أكثر حساسية لقضايا مجتمعهم وبالتالي هم أكثر عرضة للمشكلات والصعوبات (Shean, 2015, 14 15).

أما عن علاقة الوضع الإقتصادي والإجتماعي بالصمود فهي في تباين فقد ذكرت نتائج دراسة (Kobon Koç, 2016) بعدم وجود علاقة بين المستوى الإقتصادي والإجتماعي والمعدل التراكمي, لأن الأفراد الذين يأتون من خلفيات إجتماعية وإقتصادية منخفضة يتعلمون في وقت مبكر كيفية التعامل مع التحديات, وبالتالي يصبحون أكثر خبرة ويتعلمون كيفية تجنب المخاطر بشكل أفضل. (السيد ، 2020 ، 13).

3- العوامل الوقائية:

* **تقدير الذات:** هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه متضمنا الإيجابيات التي تدعوه الإحترام ذاته والسلبيات التي لا تقلل من شأنه بين الآخرين, وفي هذا الخصوص ذكر 92% من الطلبة بأن إعتقادهم الإيجابي في قدراتهم على إحداث التغيير كان عنصرا أساسيا في نجاحهم.

* **وجهة الضبط الداخلي:** هي سيطرة الفرد وتحكمه في أفعاله فيرى أن نتائج أفعاله تعود الى قدرته وإرادته, وليست على الصدفة أو على الآخرين "ضبط خارجي" فوجود ضبط داخلي لدى الطالب قد يؤثر على تحصيله وذلك عن طريق مواصلته للدراسة وإنما يبذله من مجهود سيؤدي لنتائج إيجابية.

* **المثابرة:** تعني الإنضباط الذاتي والإستعداد لمواصلة الكفاح من أجل إعادة التوازن في حياة الفرد بعد المحنة, وترتبط إرتباطا وثيقا بالإلتزام في أداء العمل وإستمرارية التوجه نحو الهدف والقدرة على رؤيه الوضع كتحدٍ حيث تعتبر دافعية الإنجاز أقوى منبئ للمعدل التراكمي. (الحارثي 2021، 36).

* **القيمة الأكاديمية:** هي مقدار ما يعتقد الطالب بأن ما يتعلمه في المدرسة مفيد ومهم بالنسبة له, حيث وجد أن القيمة أكاديمية والتركيز على التعلم من معززات الصمود الأكاديمي وأن الإهتمام بالتعليم العالي هو أفضل مؤشر على التحصيل فهؤلاء الطلبة لديهم

حافز داخلي ويكون أدائهم التعليمي ذا مغزى للوصول لأهدافهم وحرصهم على حضور المحاضرات لتحقيق الأداء الجيد في الاختبار.

* **تقديم الدعم والرعاية:** يشمل الرعاية من قبل الوالدين أو الاقران أو المعلمين فالطالب الذي تقدم له الرعاية يشعر بأن لديه شخص يهتم به ويستمتع له ويتحدث إليه, حيث يعتبر الدعم الأسري هو أهم عامل وقائي يؤثر على الصمود وأن عوامل الخطر التي مصدرها الأسرة تؤثر تأثيرا مباشرا في تنمية القدرة على الصمود, وأن الطلبة الذين يعيشون مع كلا الوالدين أكثر صمودا من الطلبة الذين يعيشون مع أحد الوالدين.

* **الوازع الديني:** أوضحت الدراسة الحواس(2016) أن البعد الديني من أكثر الأساليب استخداما في التعامل مع الضغوط, ويمكن تفسير ذلك لما تحويه الثقافة العربية من تمسك بالقيم الدينية والإيمان بقضاء الله وقدره, حيث يتم اللجوء إلى الله طلبا للرحمة والعون والصبر على الشدائد وفي نتائج دراسة (Parinya Phol, Changruksa, 2008) فقد أظهرت الطلبة المسلمون في كلية الدراسات الإسلامية مستوى متوسط في الصمود عند مقارنتهم بالتخصصات الأخرى, وذلك لأن الطلب الذين تخصصوا في قسم الدراسات الإسلامية شعروا بالالتزام الديني ووجدوا معنا للحياة والذي أعطاهم معنويات عالية عند مواجهتهم لأي محنة. (السيد ، 2020 ، 15).

وتتضح مكانه العوامل الوقائية الشخصية في نسبة نجاح عدد كبير من الطلبة إلى صفاتهم وسماتهم كمتعلمين والتي كانت الأساس في زيادة أدائهم للعمل الشاق والمثابرة والشعور بالسيطرة فيما إذا كانوا يحققون النجاح وينجحون أكاديميا أم لا. (Astudillo, 2015, 51) وما تراه الباحثة بأنها الركيزة الأولى لصمود أي فرد هي العوامل الوقائية الشخصية وأن الصمود لا بد أن ينبع من الفرد ذاته أولا ثم من المحيطين به الذين يدعمون صموده وفي ذلك يذكر عبد الجواد عبد الفتاح (2013) أن العنصر الأهم في الصمود هم الأشخاص المحيطون به، فوجود شخص واحد مستجيب ومهتم يمكن أن يحدث فرقا في إيجاد صفات الصمود أو غيابها.

خلاصة الفصل:

نستنتج مما سبق أن الصمود الأكاديمي يعد جانبا نفسيا مهما في عملية التعليم والتعلم، ويعبر عن قدرة الطالب على التغلب على العوائق والمشكلات المرتبطة بالتحصيل والانجاز الأكاديمي، ويعمل على إعادة حالة التوازن النفسي التي كان عليها الفرد قبل مروره بمحنة أو أحداث ضاغطة قد أعاقته عن مواصلة تحصيله وانجازه.

كما أن الصمود الأكاديمي يتطلب تفاعل الطلاب مع بيئتهم سواء (الداخلية أو الخارجية)، كل من هذا يحدد درجة ثقة الطالب بنفسه ومستوى صموده الأكاديمي في مواجهة الصعوبات الأكاديمية والتوافق معها.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

أولاً: الدراسة الإستطلاعية

1. حدود الدراسة الإستطلاعية
2. إجراءات الدراسة الإستطلاعية
3. عينة الدراسة الإستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

1. منهج الدراسة الأساسية
2. حدود الدراسة الأساسية
3. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
4. أدوات الدراسة
5. الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الإطار الذي يتم من خلاله تجسيد كل ما له دور نظري في الدراسة, وكأي بحث علمي لا يمكن الوصول فيه إلى نتائج موضوعية إلا من خلال إتباع إجراءات منهجية مضبوطة في سبيل إختبار فروض الدراسة والتأكد من تحققها من عدم تحققها, حيث سنقوم في هذا الفصل بالتطرق إلى كل ما له دور في الوصول الى البيانات المرتبطة بالظاهرة وذلك من خلال عرض أهداف وإجراءات الدراسة الاستطلاعية ونتائجها وكذلك عرض منهج الدراسة وحدود الدراسة الأساسية والاداة والأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات والمعطيات.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية أحد أهم المراحل في ثمار البحث العلمي من أجل الإعداد الجيد للجانب الميداني, حيث تسبق الدراسة الأساسية وتقوم بإبراز الخصائص السيكومترية لعينة الدراسة وهي تهدف الى إستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها.

1) حدود الدراسة الاستطلاعية:

1.1 (1) **الحدود المكانية:** وهو المكان الذي حدد خصيصا لإجراء دراستنا الإستطلاعية والمتمثلة في متقنة شنوف حمزة الواقعة ببلدية الوادي حي سيدي مستور.

1.2 (2) **الحدود الزمنية:** أجريت الدراسة الاستطلاعية يوم 6 مارس 2024 خلال الموسم الجامعي 2023/ 2024.

1.3 (3) **الحدود البشرية:** يقصد بالحدود البشرية في دراستنا الاستطلاعية بالعينة المتحددة بالدراسة المتمثلة في تلاميذ ثلاثة ثانوي بمتقنة شنوف حمزة بلدية الوادي.

(2) إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

حتى يتم القيام ببحث علمي طبقا لمواصفات محددة ودقيقة لابد من إتباع المرحلة الهامة في الإنجاز والتي تبين الأبعاد الأساسية للبحث وهذه المرحلة هي الدراسة

الإستطلاعية تمثلت حيثياتها إنطلاقاً من إعطاء المشرفة توجيهات لنا بضرورة إجراء دراسة أولية إستطلاعية على عينة مجتمع البحث والمتمثلة في تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بمتقنة شنوف حمزة، الترخيص بتقديم تسهيلات لإجراء الدراسة الميدانية مؤشر عليه من طرف رئيس القسم بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة الوادي وبعدها توجهنا إلى متقنة شنوف حمزة وبعد مقابلة مدير متقنه قاموا بتوجيهنا إلى الرقابة العامة، وقمنا بتوزيع الإستبيانات على عدد من تلاميذ الثالثة ثانوي وتم إختيارهم بالطريقة العشوائية وجمعنا الإستبيانات بصورة آنية لضمان عدم ضياعه مع إتاحة الوقت الكافي للإجابة عنه.

(3) عينة الدراسة الاستطلاعية:

هم مجموعة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمتقنة شنوف حمزة والبالغ عددهم 50 تلميذا تم إختيارهم بالطريقة العشوائية بمختلف الشعب (علمي / أدبي) والجنس ذكور / إناث.

(4) نتائج الدراسة الاستطلاعية:

كانت نتائج الدراسة الإستطلاعية محفزة ومشجعة للقيام بالدراسة الأساسية ولقد توصلنا من خلال الدراسة الاستطلاعية الى النتائج التالية:

- جمع المعلومات والبيانات حول الدراسة.
- إعادة حساب الخصائص السيكومترية للمقياسين المعتمدين في الدراسة والمتمثلة في الصدق والثبات.

ثانياً الدراسة الأساسية:

(1) منهج الدراسة الأساسية:

لقد إقتضت الدراسة الحالية الإعتماد على المنهج الوصفي، وهذا رجع إلى طبيعة الموضوع، وكون المنهج الوصفي يناسب أغراض الدراسة التي تهدف الى معرفة علاقة المرونة النفسية بالصمود الأكاديمي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فهو يصف لنا الظاهرة ويحللها ويفسرها كما في الواقع كما يهتم بالتعرف على المشكلة عن طريق وصف ظواهرها

وخصائصها وطبيعتها ومعرفة أسبابها وسبل التحكم فيها معتمدا على تجميع البيانات وتحليلها وبالتالي استغلال النتائج بغرض معالجة المشكلة، ثم تصميم هذه النتائج طبقا لمجموعة من القواعد الخاصة بجمع المعلومات والحقائق وتصنيفها ومقارنتها وتفسيرها. (عوض، 2006، 70)

ويعرف المنهج الوصفي على أنه:

طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة، فهو يهدف إلى جمع معلومات حقيقية ومفصلة عن الظاهرة كما يهدف إلى تحديد المشكلات الموجودة وتوضيح بعض المظاهر وكذا تحديد ما يفعله الأفراد في مواجهة مشكلة محددة. (شاروخ، 2003، 147). وتعني بهذا درجة المرونة النفسية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب الشعب (علمي / أدبي) والعلاقة بينهما.

ولقد تم إختيار المنهج الوصفي لأنه من المناهج الأكثر إستخداما في العلوم الإنسانية والإجتماعية، كونه يقوم برصد ومتابعة الظاهرة المراد دراستها بطريقة كمية ونوعية في فترة زمنية معينة، حتى نستطيع فهم الظاهرة فهماً جيداً والوصول إلى تعليمات تساعد على فهم الواقع.

2) حدود الدراسة الأساسية:

2. 1) الحدود المكانية: لقد تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث ثانويات ببلدية الوادي وهي ثانوية بوشوشة، ثانوية حمد لخضر، متقنة ميلودي العروسي ببلدية الوادي.

2. 2) الحدود الزمنية: وهي المدة الزمنية التي يتم إستغراقها أثناء القيام بالدراسة الأساسية حيث قمنا بتوزيع أداة الدراسة الإستبيان على عينة الدراسة يومي 17 و 18 مارس 2024.

2. 3) الحدود البشرية: يقصد بها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية بوشوشة، متقنة ميلودي العروسي، ثانوية حمد لخضر، البالغ عددهم 220 تلميذا.

2) مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

يعرف مجتمع الدراسة على أنه "جميع المفردات أو وحدات الظاهرة تحت البحث".
(النعيمي، البياتي، 2009، 79).

وفي الدراسة الحالية تكون مجتمع الدراسة من 871 تلميذاً بثانويات بوشوشة، تواتي حمد لخضر، ومتقنة ميلودي العروسي، مستوى الثالثة ثانوي.

وشملت عينة الدراسة الأساسية 220 تلميذاً بالأقسام النهائية بثلاث ثانويات بوشوشة، تواتي حمد لخضر، ميلود العروسي، ولقد تم إختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية.

وفيما يلي توضيح توزيع عينة الدراسة الأساسية في البحث:

الجدول (01) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الشعبة والجنس

المجموع	آداب وفلسفة				علوم تجريبية				المؤسسات	
	إناث		ذكور		إناث		ذكور			
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
62	%75.8	47	%24.2	15	151	%63.58	96	%36.42	55	بوشوشة
61	%73.77	45	%26.23	16	153	%60.78	93	%39.22	60	ميلودي العروسي
46	%63.04	29	%39.96	17	82	%69.51	57	%30.49	25	تواتي حمد لخضر
169	%71.60	121	%28.40	48	386	%63.73	246	%36.27	140	المجموع الكلي

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد التلاميذ في شعبة العلوم التجريبية أكثر من عدد التلاميذ في شعبة آداب وفلسفة الذين بلغ عددهم 386 تلميذاً، وهم أكثر عدداً من تلاميذ شعبة آداب وفلسفة الذي بلغ عددهم 169 تلميذاً، كما نلاحظ أن نسبة الإناث في الشعبتين أكثر من الذكور.

جدول (02) يوضح توزيع أفراد مجتمع وعينة الدراسة على المؤسسات ميدان الدراسة

عينة الدراسة		مجتمع الدراسة		المؤسسة
النسبة	عدد التلاميذ	النسبة	عدد التلاميذ	
%34.1	75	%38.38	213	الثانوية المختلطة بوشوشة
%36.4	80	%38.56	214	متقن ميلودي العروسي

ثانوية تواتي حمد لخضر	128	%23.06	65	%29.5
العدد الاجمالي	555	%100	220	%100

يتضح من الجدول أعلاه تقارب في توزيع عدد التلاميذ على المؤسسات ميدان الدراسة، وبالتالي تقارب في عدد أفراد عينة الدراسة من كل مؤسسة.

جدول (03) يوضح نسبة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة

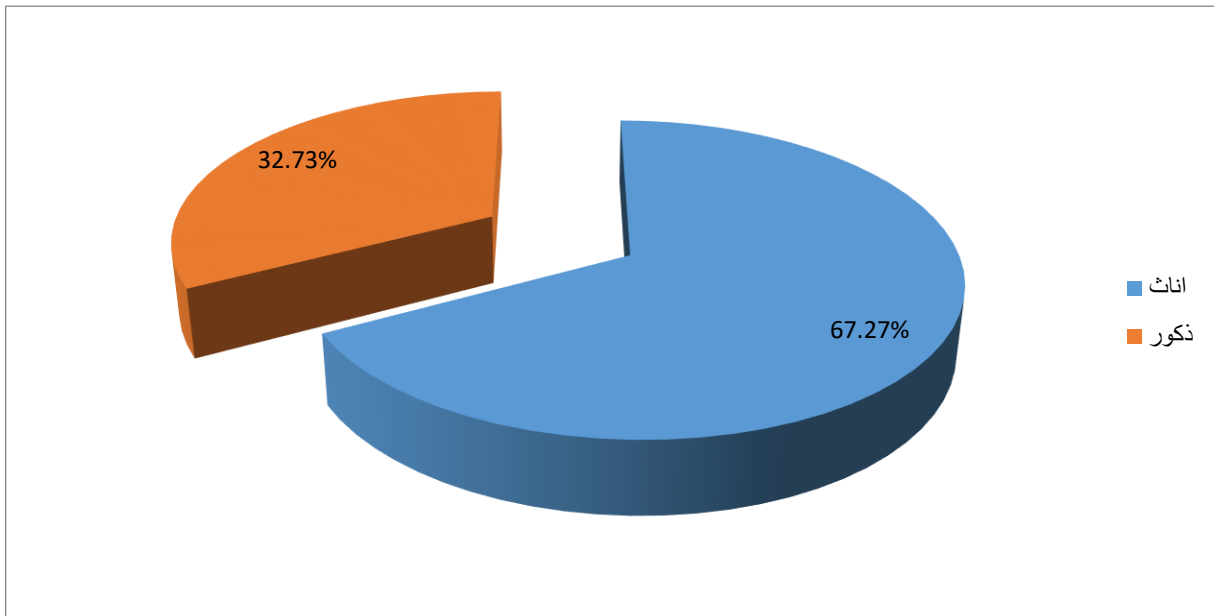
عدد أفراد المجتمع	عدد أفراد العينة	نسبة تمثيل العينة للمجتمع
555	220	%39.64

يتضح من الجدول أعلاه أن عدد أفراد العينة بلغ 220 تلميذاً، وهي عدد كافي لتمثيل أفراد مجتمع الدراسة بنسبة 39.64%.

جدول (04) يوضح تمثيل الجنسين في عينة الدراسة

المؤسسة	ذكور		اناث		المجموع	
	عدد التلاميذ	النسبة	عدد التلاميذ	النسبة	عدد التلاميذ	النسبة
الثانوية المختلطة بوشوشة	24	%32	51	%68	75	%100
متقن ميلودي العروسي	29	%36.25	51	%63.75	80	%100
ثانوية تواتي حمد لخضر	19	%29.23	46	%70.74	65	%100
العدد الاجمالي	72	%32.73	148	%67.27	220	%100

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة الإناث في عينة الدراسة أكثر من الذكور والتي بلغت نسبة الإناث 148 والذكور 72.



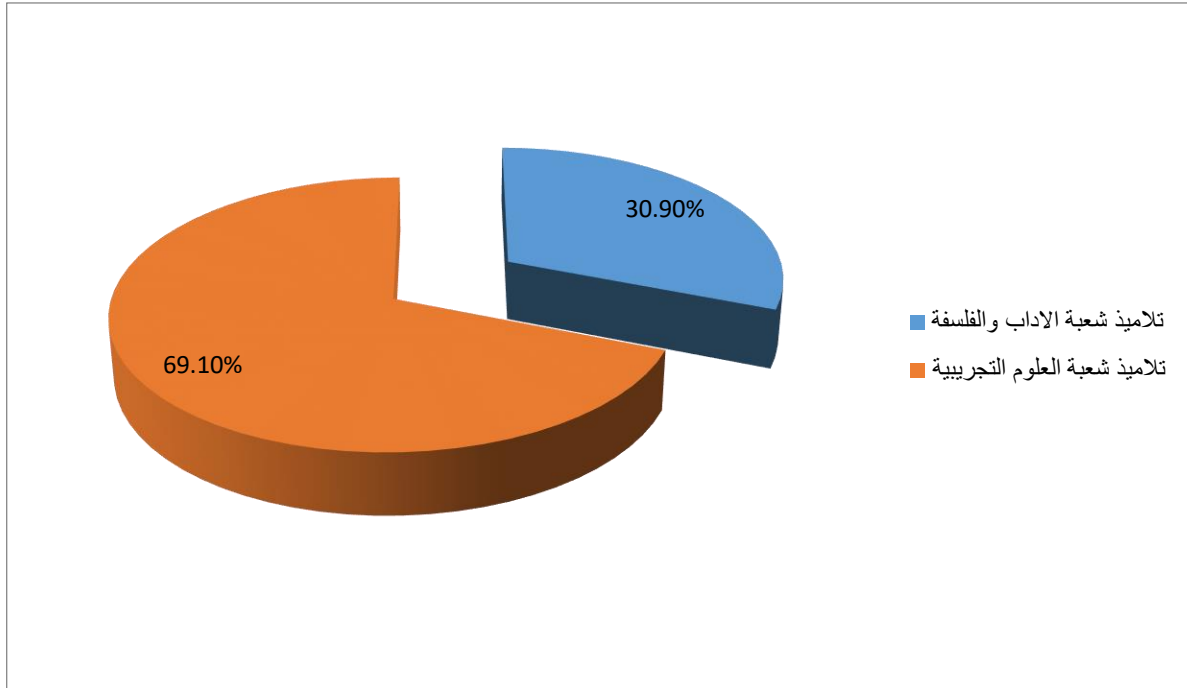
شكل (03) يوضح نسبة تمثيل الجنسين في عينة الدراسة

يتضح من الشكل أن نسبة الإناث تقدر بـ 67.27% وهي أكثر من الذكور ونسبتهم 32.73%.

جدول (05) يوضح توزيع تلاميذ عينة الدراسة على شعبي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة في عينة الدراسة

المجموع		آداب وفلسفة		علوم تجريبية		المؤسسة
النسبة	عدد التلاميذ	النسبة	عدد التلاميذ	النسبة	عدد التلاميذ	
%100	75	%29.33	22	%70.67	53	الثانوية المختلطة بوشوشة
%100	80	%30	24	%70	56	متقن ميلودي العروسي
%100	65	%33.85	22	%66.15	43	ثانوية تواتي حمد لخضر
%100	220	%30.9	68	%69.1	152	العدد الاجمالي

يتضح من الجدول أعلاه أن عدد التلاميذ في شعبة العلوم بلغ 152 تلميذاً، وهي أكثر من شعبة آداب وفلسفة وعددهم 68 تلميذاً.



شكل (04) يوضح نسبة تمثيل شعبتي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة في عينة الدراسة

يتضح من الشكل أعلاه أن نسبة التلاميذ في شعبة العلوم التجريبية تقدر بـ 69.10% وهي نسبة أكثر من التلاميذ في شعبة الآداب والفلسفة ونسبتهم 30.90%.
4- أدوات الدراسة:

لغرض جمع بيانات الدراسة تم الإعتماد على:

1- مقياس المرونة النفسية "كونور دافيدسون": الذي يتضمن 25 بنداً، وتكون المقياس بصورته الأصلية من أربعة أبعاد وهي:

* الصلابة: وهي عملية بموجبها الفرد تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغط كما أنه ينظر إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً للفرد.

* **التفاؤل** وهو عبارة عن نوع من النظرة الإيجابية إلى الجانب المشرق للأحداث وتوقع أفضل للنتائج.

* **الغرض أو الهدف**: هو ما يسعى الفرد الى تحقيقه وهو نهاية عملية لبداية نظرية لتحقيق الغاية المرجوة.

* **تعدد المصادر**: هو التنوع الذي يمتلكه الفرد من أجل الوصول الى الهدف بكل إيجابية وسلاسة معتمداً بذلك على قدراته الخاصة والظروف المحيطة.

وتكون المقياس من 25 فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي: الصلابة بـ 7 فقرات، وبعد التفاؤل بـ 7 فقرات، وبعد تعدد المصادر بـ 6 فقرات، وبعد الغرض أو الهدف بـ 5 فقرات.

تكون الإجابة على بنود الإستبيان بوضع علامة (x) أمام البدائل المناسبة من بين البدائل المتوفرة وهي مقسمة لخمس مستويات: (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً).

بدرجة كبيرة جداً: 5 - بدرجة كبيرة: 4 - بدرجة متوسطة: 3 - بدرجة قليلة: 2 - بدرجة قليلة جداً: 1.

وقد قام بترجمة المقياس هشام عبد الحافظ رابعة (2018) وطبقه على البيئة العربية (الأردن)، وقام بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية وإستخراج مؤشرات صدق وثبات المقياس.

أ. **الثبات**: فقد تم استعراضه بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test, Retest) حيث بلغت القيمة الكلية التقنية لمعامل الثبات الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0.89.

ب. **الصدق**: قام الباحث بالتأكد من كون المقياس يتمتع باتساق داخلي لمجالاته الأربعة تتراوح بين (0.95 و 0.06) وكذلك ارتبطت مجالاته الأربع إرتباطاً دالاً إحصائياً.

أما في الدراسة الحالية فقد تم إعادة حساب معاملات الصدق والثبات على النحو التالي:
أ. **الثبات**: بطريقة ألفا كرونباخ.

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل الالفا يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

جدول (06) يبين معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل ثبات ألفا	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	25	50	0.82	0.01

يتضح من خلال الجدول أن قيم معامل ألفا كرونباخ كانت عادية ومقبولة تراوحت 0.82 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وهو مؤشر على ثبات المقياس.

ب. الصدق: المقارنة الطرفية

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية.

جدول (07) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس المرونة النفسية.

المرونة النفسية	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة عند	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	11	11	22	12.79	2.4	0.01	لصالح الفئة العليا
المتوسط الحسابي (م)	111.86	85.21					
الانحراف المعياري (ع)	4.68	6.23					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة (12.79) أكبر من القيمة المجدولة (2.4) عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

2-مقياس "كاسيدي" للصدود الأكاديمي: ترجمة نوف بنت سعد بن ساعد اللحياي (2021) وقد طبقه في البيئة العربية (السعودية) ويحتوي على 30 بند موزعة على الأبعاد التالية:

المثابرة: وتعني كيفية التصرف عند تلقي التلميذ ملاحظات سلبية حول المستوى الدراسي. التأمل والتكيف لطلب المساعدة: التعامل والتكيف مع الملاحظات السلبية والسعي إلى التطوير من المستوى الدراسي.

التأثير السلبي والإستجابة الإنفعالية: وهي كيفية التصرف عند مواجهة صعوبات وتحديات دراسية.

ويتكون المقياس من 30 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: المثابرة ب 14 فقرة، التعامل والتكيف لطلب المساعدة ب 9 فقرات، التأثير السلبي والاستجابة الانفعالية ب 5 فقرات.

تكون الإستجابة على بنود الإستبيان بوضع علامة (×) أمام البدائل المناسبة من بين البدائل المتوفرة وهي مقسمة إلى خمس مستويات: (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة).

موافق بشدة: 5 - موافق: 4 - محايد: 3 - معارض: 2 - معارض بشدة: 1.

وهناك بنود سلبية في مقياس الصدود الأكاديمي وهي: (1، 3، 5، 11، 24، 25، 26، 27، 28، 30)، كما موضحة في الجدول التالي:

الجدول (08) يوضح البنود السلبية لقياس الصمود الأكاديمي

رقم البند	الفقرات السلبية
1	• سأرفض توجيهات أستاذي
3	• سوف أستسلم و أتوقف عن محاولة تحسين مستواي.
5	• سوف أغير خطط مستقبلي المهني.
11	• سوف أوجه اللوم لأساتذتي على إخفاقي الدراسي.
24	• ربما سأتضايق.
25	• سوف أبدأ التفكير بأن فرص نجاحي في المدرسة ضعيفة.
26	• ربما أصاب بالاكتئاب إذا لم أنجح عند المحاولة الأولى.
27	• سوف أشعر بخيبة أمل كبيرة عند مواجهة الصعوبات في دراستي.
28	• سوف أبدأ في التفكير في أن فرصتي في الحصول على الوظيفة التي أريدها أصبحت ضعيفة.
30	• سأشعر بالقلق وضياح الأمل.

وتكون الإجابة على بنود الإستبيان السلبية عكس البنود الإيجابية كما يلي:

موافق بشدة: 1 - موافق: 2 - محايد: 3 - معارض: 4 - معارض بشدة: 5

وقد تم تطبيق المقياس على البيئة العربية المملكة العربية السعودية لطالبات المرحلة الثانوية وقامت الباحثة نوف بنت سعد بن ساعد اللحياي بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أ. الثبات: قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام ألفا كرونباخ.

حيث وجد أن قيم معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت من (0.769 الى 0.845) وجميعها مؤشر على دلالات الثبات للمقياس طريقة التجزئة

النصفية، تم تقسيم عبارات المقياس الى نصفين: النصف الأول يتكون من 15 عبارة، والنصف الثاني 15 عبارة، وبلغ قيمة معامل الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معادلة جثمان 0.534 وبطريقة سبيرمان براون 0.683 وهي قيم عالية يمكن الوثوق بها كدلالات تؤكد مقياس بدرجة من الثبات وصلاحيه المقياس للتطبيق.

ب. الصدق: صدق التكوين الفرضي

تم حساب صدق التكوين الفرضي عن طريق إيجاد معامل الاتساق الداخلي للمقياس بين الأبعاد الثلاثة الرئيسية وبعضها وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ووجدت الباحثة أن جميع المعاملات مرتفعة والتي تراوحت بين (0.320 و 0.839) وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 وهي مؤشرات صدق مرتفعة ومقبولة تشير على دلالة صدق التكوين الفرضي للمقياس.

صدق المقارنة الطرفية: تم حساب صدق المقارنة الطرفية باستخدام إختبارات ووجدت الباحثة أن جميع قيم التاء المرتفعة والتي تراوحت بين 32.826 و 50.671 و جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 وهي مؤشرات صدق مرتفعة ومقبولة تشير على دلالة صدق المقارنة الطرفية للمقياس وجميع الأعداد والمقياس ككل يتمتع بالقدرة التمييزية بين مرتفعي ومنخفضي الصمود الأكاديمي.

وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات على النحو التالي:

أ. الثبات: بطريقة ألفا كرونباخ

جدول (09) يبين معامل ثبات مقياس الصمود الأكاديمي بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
الصمود الأكاديمي	30	50	0.81	0.01

من خلال الجدول يتضح لنا أن معامل ألفا كرونباخ يقدر ب 0.81 وهي قيمة عالية ودالة عند مستوى دلالة 0.01.

ب. الصدق: المقارنة الطرفية

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية

جدول (10) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا الفئة الدنيا على

مقياس الصمود الأكاديمي

المرونة النفسية	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	11	11	22	15.53	2.4	0.01	لصالح الفئة العليا
المتوسط الحسابي م	134.64	104.71					
الانحراف المعياري ع	4.21	5.85					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة 15.53 أكبر من القيمة المجدولة 2.4 عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا، وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

6) الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم الإعتماد في عملية تحليل البيانات على تقنيات الإحصاء الوصفي وتقنيات الإحصاء الاستدلالي، وسيتم ذكرها كآتي:

- تقنيات الإحصاء الوصفي:

التكرارات، النسب المئوية، المدرج التكراري، المنحنيات البيانية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.

- تقنيات الإحصاء الاستدلالي:

إعتمدت الدراسة معامل الارتباط "بيرسون" لدراسة العلاقة بين درجات أفراد العينة في مقياس المرونة النفسية ومقياس الصمود الأكاديمي، وذلك للتعرف على العلاقة بين متغيري هذه الدراسة، حيث " يستخدم معامل إرتباط بيرسون في حساب قيمة العلاقة بين متغيرين متصلين، وتتنوع قيمهما توزيعاً اعتداليا بشرط ألا يقل عدد الأفراد عن 30 فرد" (الدريز، 2006، 176).

إختبار (ت) والذي يستخدم لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة وللعينات المتساوية وغير المتساوية (مقدم، 2011، 109). وقد إستخدمنا في حالتنا معادلة حساب " ت " لعينتين غير متساويتين.

ويجدر الإشارة إلى أنه تمت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة عن طريق الإعلام الآلي وذلك باستخدام برنامج "الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية" SPSS

(Statistical Package for Social Sciences)

خلاصة الفصل:

لقد تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وقد تم تبيان طريقة إجراء الدراسة الاستطلاعية والنتائج التي تم التوصل إليها, إعتدنا عليها في إعداد الدراسة الأساسية التي تطرقنا إليها في الجزء الثاني من الفصل و كبداية لهذا الجزء تم ذكر المنهج المتبع في دراستنا وحدود إجراءاتها وعرفنا مجتمع وعينة الدراسة موضوع البحث ثم تطرقنا إلى ذكر الأداة التي تم من خلالها جمع بيانات الدراسة الأساسية وتم توضيح إجراءات تطبيقها والأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل البيانات المتحصل عليها.

الفصل الخامس

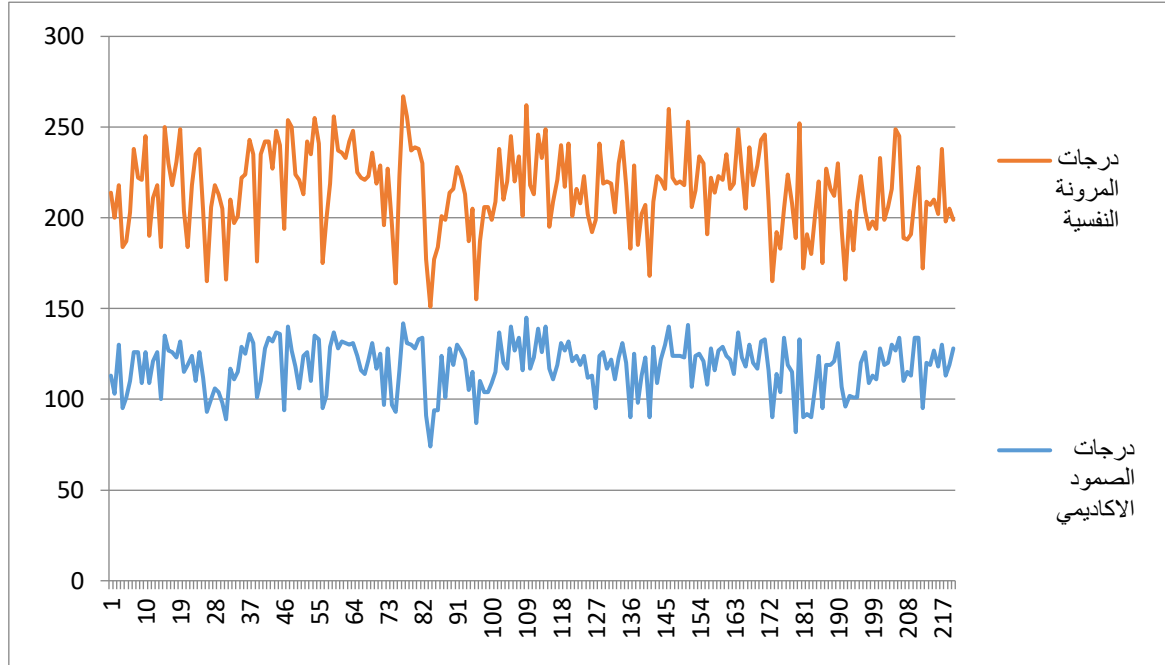
عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد.

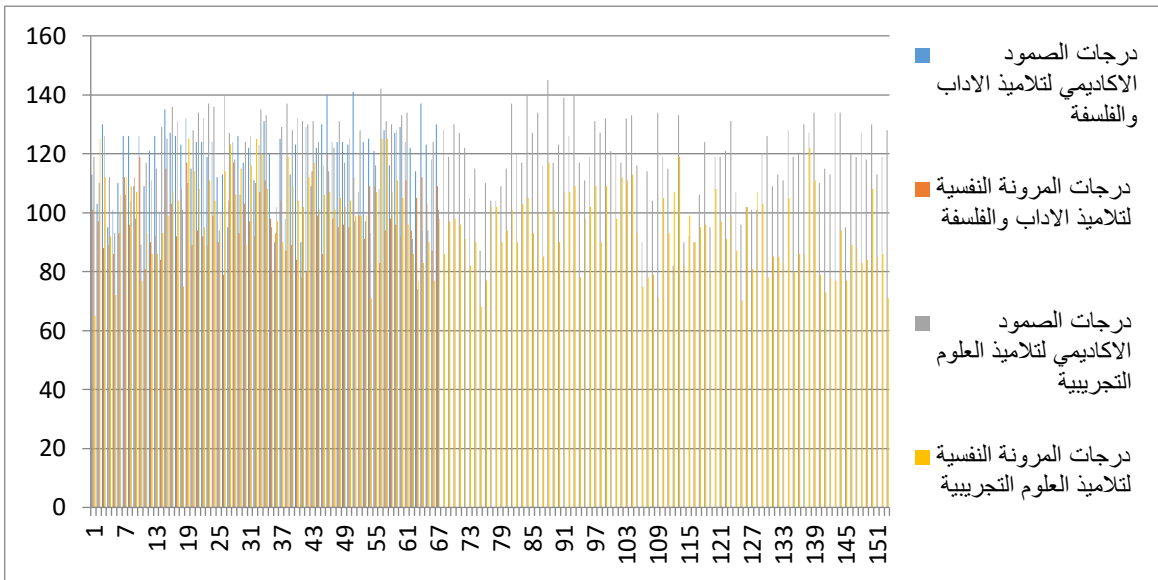
- 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
 - 2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
- ملخص الفصل.

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة من خلال تطبيق أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية للفرضيات، ثم تفسيرها على ضوء الإطار النظري وما توصلت إليه الدراسات السابقة.



شكل (05) يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي المرونة النفسية والصمود الأكاديمي يتضح من خلال الشكل أن درجات التلاميذ على المقياسين تتراوح ما بين (100 - 250) درجة، وهناك تقارب في درجات التلاميذ على مقياس الصمود الأكاديمي بين (100 - 150) درجة بينما هناك تباين في درجات التلاميذ على مقياس المرونة النفسية بين (150 - 250) درجة.



شكل (06) يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي المرونة النفسية والصمود الأكاديمي باختلاف التخصص الدراسي (علوم تجريبية/ أداب وفلسفة)

يتضح من الشكل أعلاه أن هناك تقارب في درجات التلاميذ على مقياس المرونة النفسية باختلاف التخصص الدراسي، كما نلاحظ تقارب في درجات التلاميذ على مقياس الصمود الأكاديمي باختلاف التخصص الدراسي.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

قبل التطرق إلى عرض نتائج إختبار فرضيات الدراسة، سيتم التطرق إلى عرض الدرجات الخام التي تحصل عليها التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي المرونة النفسية والصمود الأكاديمي.

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة." وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون"، والجدول رقم (11) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (11) يوضح دلالة معامل الارتباط "بيرسون" بين المرونة النفسية والضمود الأكاديمي لدى التلاميذ عينة الدراسة

متغيرات الدراسة	قيمة معامل الارتباط "بيرسون"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	0.43	218	0.01
الضمود الأكاديمي			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط "بيرسون" قد بلغت (0.43)؛ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية والضمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة؛ وتدل قيمة معامل الارتباط على أنها علاقة طردية متوسطة.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علوم تجريبية/آداب وفلسفة)"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام إختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين وعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (12) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المرونة النفسية للتلاميذ عينة الدراسة تبعاً لتخصصهم الدراسي (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)

التدفق النفسي	علوم تجريبية	آداب وفلسفة	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	153	67	220	0.6	1.9	غير دال	/
المتوسط الحسابي (م)	96.63	97.77					
الانحراف المعياري (ع)	14.07	10.67					

ويتضح من النتائج الواردة في الجدول (12) أن قيمة "ت" المحسوبة (0.6) أصغر من القيمة المجدولة (1.9) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه ترفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق فإنه لا توجد فروق بين المتوسطين، وبالتالي تقبل الفرضية التي

تتص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة).

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

التي تتص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علوم تجريبية/آداب وفلسفة)"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام إختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين وعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (13) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول رقم (13) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي للتلاميذ عينة الدراسة تبعاً لتخصصهم الدراسي (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)

الصمود الأكاديمي	علوم تجريبية	آداب وفلسفة	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	153	67	220	0.8	1.9	غير دال	/
المتوسط الحسابي (م)	117.72	119.34					
الانحراف المعياري (ع)	14.52	11.29					

يبين الجدول رقم (13) أن قيمة "ت" المحسوبة (0.8) أصغر القيمة المجدولة (1.9) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه تقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علوم تجريبية/آداب وفلسفة).

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها الدراسة الحالية، سيتم تفسير ومناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة، وما ورد في الإطار النظري.

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي نصت على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية والصدوم الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة". وقد أثبتت قيمة معامل الارتباط "بيرسون" وجود علاقة طردية متوسطة دالة إحصائياً.

مناقشة فرضيات الدراسة:

مناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية والصدوم الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة ومن خلال الجدول رقم (11) تبين أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية والصدوم الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة وهذه العلاقة علاقة طردية متوسطة وأن قيمة معامل الارتباط بيرسون قد بلغت 0.43 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01.

وتشابهت دراستنا مع دراسة أماني عبد التواب (2018) والتي هدفت إلى معرفة القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمتابعة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية والتي توصلت دراستها الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والمتابعة الأكاديمية ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين مستوى الطموح والمتابعة الأكاديمية أيضاً وجدت فروق دالة إحصائياً في المتابعة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية تعزى لمتغير التخصص الصف الدراسي، كما نجد دراسة القطاوي وحسن علي (2016) والتي تمحورت حول المتابعة الأكاديمية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحمل الغموض لدى عينة من طلاب الجامعة المصرية والسعودية وتوصلت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المتابعة الأكاديمية والصلابة النفسية وتحمل الغموض.

وتشابهت أيضاً دراستنا مع دراسة فالون (2010) والتي توصلت الى وجود علاقة موجبة بين

التفاؤل الأكاديمي والصدوم الأكاديمي ووجود علاقة بين التفاؤل الأكاديمي والتحصيل

الدراسي لدى تلاميذ المدارس الثانوية وإن التفاؤل الأكاديمي مؤشر هام على الصمود الأكاديمي وأن المدارس قادرة على تعزيز الصمود الأكاديمي.

ويمكن تفسير هذه النتائج الى أن المرونة النفسية تشير إلى القدرة على التكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة وتؤثر بشكل كبير على كيفية تحقيق التلاميذ لطموحاتهم الأكاديمية.

وتعتبر كل من المرونة النفسية والصمود الأكاديمي من العوامل المهمة التي تؤثر على نجاح التلاميذ وتقدمهم في البيئة التعليمية يمكن تحليل العلاقة بين المرونة النفسية والصمود ديمي من خلال فهم كيفية تأثير كل منهما على الآخر والعوامل المشتركة التي تربط بينهما وهذه العوامل منها:

1- القدرة على التغلب على العقبات: التلاميذ الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية يستطيعون التعامل مع الفشل الانتكاسات بطريقة بناءة مما يساعدهم على الإستمرار في السعي نحو تحقيق أهدافهم الأكاديمية.

2- التكيف مع المتغيرات: فالمرونة النفسية تساعد التلاميذ على التكيف مع التغيرات في المناهج الدراسية أو الظروف التعليمية مما يتيح لهم مواصلة تحقيق الطموحات الأكاديمية دون الشعور بالإحباط.

3- إدارة الضغوط الدراسية: تلاميذ المرنون نفسيا يتمكنون من إدارة الضغوط الدراسية بشكل أفضل مما يساعدهم على التركيز على أهدافهم الأكاديمية والعمل بجد لتحقيقها.

4- زيادة الدافعية والتحفيز: المرونة تعزز من الدافعية الذاتية والتحفيز لدى التلاميذ مما يجعلهم اكثر استعدادا لمواجهة التحديات والسعي نحو تحقيق الطموحات الأكاديمية.

ونستنتج مما سبق أن العلاقة بين المرونة النفسية والصمود الأكاديمي علاقة تكاملية تسهم في تحقيق النجاح الأكاديمي للتلاميذ تطوير مهارات المرونة النفسية يعزز من قدرة التلاميذ على السعي نحو تحقيق أهدافهم الأكاديمية بفعالية مما ينعكس إيجابا على أدائهم التعليمي ومستقبلهم الأكاديمي.

1 مناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لتغيير الشعبة علمي / أدبي. ويمكن تفسيره بعدة عوامل هذه العوامل قد تكون مرتبطة بطبيعة المرونة النفسية كمهارة شخصية والتأثيرات البيئية والاجتماعية المشتركة وطرق التدريس والتفاعل في المدارس وهذه بعض الأسباب التي قد تفسر عدم وجود فروق واضحة في المرونة النفسية بين مختلف الشعب الدراسية.

1- المرونة النفسية كمهارة عامة:

- **طبيعة المرونة النفسية:** فالمرونة هي قدرة عامة تتعلق بكيفية تعامل الفرد مع الضغوط والتحديات بشكل عام وليست مرتبطة بشكل وثيق بمجال دراسي معين قد تتطور هذه المهارة من خلال تجارب حياتية متنوعة بدلا من التأثيرات في الأكاديمية فقط ومن الدراسات التي تناولت المرونة النفسية كمهارة عامه وتتطور من خلال تجارب الحياة نجد دراسة اسماعيل 2017 والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة داليا عند مستوى دلالة 0.01 بين المرونة النفسية واليقظة العقلية كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

نجد أيضا دراسة عملي (2017) والتي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

- **تأثيرات خارجية:** عوامل خارجية مثل البيئة الأسرية الاصدقاء والتجارب الشخصية تلعب دورا كبيرا في تطوير المرونة النفسية مما يقلل من تأثير التخصص الأكاديمي , وفي هذا الصدد نجد دراسة ياسمينا (2018) والتي توصلت وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لمعلمات رياض ودراسة المهارة (2018) والتي توصلت إلى أن المرونة النفسية كانت متوسطة لدى عينة الدراسة طلبت ذوي الاحتياجات الخاصة على جميع الأبعاد باستثناء البعد الروحي والذي كان مرتفعا.

2- التأثيرات البيئية والإجتماعية المشتركة:

* **البيئة المدرسية المشتركة:** التلاميذ في نفس المدرسة قد يواجهون بيئة تعليمية ومجتمعية متشابهة ما يؤدي إلى تطوير مستويات متشابهة من المرونة النفسية بغض النظر عن التخصص.

* **برامج التعلم المدرسي:** العديد من المدارس تقدم برامج دعم نفسي وتوجيه تساعد جميع التلاميذ بغض النظر عن تخصصهم على تطوير مهارات التكيف والمرونة النفسية.

3- طرق التدريس والتفاعل في المدارس:

- **أساليب التدريس:** أساليب التدريس قد تكون متشابهة عبر الشعب المختلفة حيث يركز المعلمون على تنمية مهارات التفكير النقدي والتكيف مع التحديات في كافة التخصصات.

- **الأنشطة المشتركة:** الأنشطة اللامنهجية والمشاريع المشتركة بين التلاميذ من مختلف التخصصات يمكن أن تعزز المهارات النفسية.

4- الفروق الفردية والتكيف الشخصي:

- **الفروق الفردية** قد يكون تأثير الفروق الفردية بين التلاميذ أكبر من تأثير الشعبة الدراسية فبعض التلاميذ يتمتعون بمرونة نفسية عالية بفضل سماتهم الشخصية وتجاربهم الحياتية.

- **التكيف الشخصي:** وهي قدرة التلميذ على التكيف مع الضغوط والتحديات تختلف بناء على تجاربهم الفردية ومواردهم الشخصية وليس بالضرورة بناء على تخصصهم الدراسي.

5- الدعم النفسي والإرشادي:

- **برامج الإرشاد النفسي** في الثانويات التي توفر برامج إرشادية نفسية وشخصية تساعد التلاميذ على تطوير مهارات المرونة النفسية بغض النظر عن تخصصهم الدراسي مما يقلل من التباين بين الشعب الدراسية وهذا يوفره مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاسيما بالنسبة للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

3) مناقشة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغيري الشعبة (أدبي / علمي) وترجع الطالبان الى عدم وجود فروق إلى:

1- الصفات الشخصية للصمود الأكاديمي

- السمات الشخصية: الصمود الأكاديمي يرتبط بصمات شخصيه مثل المثابرة الدافعية الذاتية والتحمل وهذه السمات يمكن ان تكون موزعه بشكل متساو بين التلاميذ بغض النظر عن تخصصهم الأكاديمي كما توصلت دراسة بلبل 2019 الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين اليقظة العقلية والمثابرة والتأمل والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي.

- القدرة على التكيف: التلاميذ الذين يظهرون صمودا أكاديمي يتمتعون عادة بقدرة عالية على التكيف مع مختلف التحديات وهذه القدرة ليست مرتبطة بشكل محدد بالتخصص الدراسي.

2- تأثير البيئة أو المناخ المدرسي:

- بيئة المدرسة والمجتمع: جميع التلاميذ يتعرضون لتأثيرات بيئية مثل الثقافة المدرسية الدعم الأسري والضغوط الاجتماعي مما يؤدي إلى تطوير مستويات متشابهة من الصمود الأكاديمي.

- البرامج والمبادرات المدرسية: المدارس قد تقدم برامج ومبادرات لتعزيز الصمود الأكاديمي لدى جميع التلاميذ مثل التوجيه الأكاديمي الدعم النفسي و ورش العمل التحفيزية.

- طرق التدريس أيضا وهي أساليب التدريس الشاملة: أساليب التدريس التي تركز على تعزيز مهارات التفكير النقدي حل المشكلات والعمل الجماعي يمكن أن تسهم في بناء صمود أكاديمي قوي بين جميع التلاميذ بغض النظر عن تخصصهم.

- **المناهج المتكاملة:** مناهج التعليم التي تركز على تطوير مهارات الحياة والتعلم النشط يمكن أن تساعد جميع التلاميذ في تطوير صمود أكاديمي بغض النظر عن الشعبة الدراسية.

- ومن بين الأسباب أيضا عدم وجود فروق فردية لأن الصمود الأكاديمي يعتمد بشكل كبير على الفروق الفردية بين التلاميذ مثل الشخصية مستوى الدافعية الذاتية وقدرتهم على التعلم من الفشل.

- بالإضافة أيضا إلى إستراتيجيات التعلم الشخصية فالتلاميذ قد يستخدمون إستراتيجيات تعلم فردية تساعدهم في تحقيق النجاح الأكاديمي وهذه الاستراتيجيات يمكن أن تكون فعالة بغض النظر عن التخصص الأكاديمي.

- وعموما إن عدم وجود فروق في الصمود الأكاديمي حسب متغير الشعبة الدراسية يعكس تأثير العوامل العامة والشاملة التي تساهم في تطوير هذه المهارة فالصمود الأكاديمي يتأثر بالسمات الشخصية البيئات الإجتماعية والتعليمية والدعم النفسي المتاح لجميع التلاميذ لذا من المهم توفير بيئة تعليمية داعمة وشاملة تعزز من قدره جميع التلاميذ على الصمود الأكاديمي بغض النظر عن تخصصهم الدراسي.

- وهذا ما توصلت إليه أيضا دراسة صدوقي (2018) إلى عدم وجود علاقة موجبة بين الصمود الأكاديمي والتوافق والأداء الأكاديمي ودراسة محمود(2021) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة موجبة بين نمط الشخصية الباحث المتحمس والصمود الأكاديمي كذلك وجود علاقة سالبة بين نمط الشخصية المخلص والصمود الأكاديمي.

خلاصة الفصل :

تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج التي أسفرت عنها الدراسة من خلال تحقق أو عدم تحقق الفرضيات الثلاث، حيث بينت نتائج الفرضية الأولى أنه توجد علاقة بين المرونة النفسية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمعنى أنه تحقق الفرض .

خاتمة

خاتمة

بعد عرضنا لما سبق نستخلص بأن موضوع المرونة النفسية والصمود الأكاديمي يعتبران عاملان هامين في الصحة النفسية والتي بدورها تمثل الأساس الذي يسعى التلاميذ في مرحلة الثانوية الى تحقيقه والحفاظ عليه، (خاصة المقبلين على شهادة البكالوريا).

وكما هو معلوم أن الضغوطات النفسية مرتبطة بشكل كبير بأحداث الحياة اليومية وتعد الحياة المدرسية أهم الوضعيات الحياتية توليدا للتحديات والضغوط بالنسبة للمراهق المتمدرس، وبالأخص على المقبلين على شهادة البكالوريا. هذه المرحلة الدراسية التي تكثر فيها التغيرات والتحديات والمشكلات المختلفة التي تواجه التلاميذ ويعملون على تجاوزها وإيجاد حلول للتكيف معها، لذا فان المرونة النفسية والصمود الأكاديمي يعتبران من أهم القدرات النفسية لبناء وتكوين شخصيتهم، لذا لابد من اعطائها الأهمية الكبرى لتحقيق الصحة النفسية والقدرة على مواجهة وحل المشكلات التي تصادفهم في حياتهم اليومية والمدرسية، وقد خلصت هذه الدراسة الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصمود الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

ومن هنا نقترح بعض التوصيات التي تساعد على تنمية وتحقيق المرونة النفسية والصمود الأكاديمي نذكر منها:

- العمل على تقديم برامج إرشادية للتلاميذ التي تدعم وتقوي المرونة النفسية والصمود الأكاديمي لديهم.

- الإرشاد بمجال الصحة النفسية ويتم هذا من طرف مستشاري التوجيه والإرشاد التربوي بالثانويات.

قائمة المراجع

- أسماء نايف الصرايرة(2023)، الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة. مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، العدد الأول.
- الدريير, عبد المنعم أحمد (2006). الإحصاء البارامتري واللابارامتري, مصر: عالم الكتب.
- حبيب صموئيل (1995). كيف تكون علاقات ناجحة، الطبعة الأولى، دار الثقافة، القاهرة
- مريامة بريشي ونبيلة باوية(2014)، المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الموسم الجامعي.
- إلهام سرور معزي البلال (2020) الطفو الدراسي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في المدارس الرسمية في منطقة تبوك، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية.
- ايناس محمد عبد الله محمود ومحمد عيسى محمد عيسى (2021). تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية.
- ايناس محمد عبد الله محمود، محمد عيسى محمد عيسى (2021). تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية، دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية.
- باشا شيماء عزت و شنودة ايمان نصرى (2014). الصمود والمساندة الاجتماعية والضغط كمنبئات بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية لعلم النفس الكلينيكي والإرشادي.
- بوكشكولة نسرين، مريش سهير(2022)، دور التوجيه والارشاد المدرسي في علاج المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد

- المدرسي، إشراف حديد يوسف، جامعة جيبل، مذكرة ماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي، السنة الجامعية.
- الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2020) ترجمة سعيد أبوحلاوة، الطريق الى المرونة النفسية، العدد 29.
- حسن كمال اسماعيل عطية (2017). التباين في استراتيجيات المواجهة الأكاديمية وأساليب اتخاذ القرار طبقا لمستوى الاستقلال والصمود الأكاديمي لدى عينة من طلاب الفرقة الدراسية الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية.
- د سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز بسيوني ووجدان بنت وديع بن محمد خياط، الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية،
- د/ عائشة بنت محمد الخليوي أ. م. د / عفاف بنت سالم المحمدي (2023). علاقة الصمود الأكاديمي بالتفكير الايجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود، لمجلة علوم التربية وعلم النفس كلية التربية -جامعة الملك سعود- المملكة العربية المتحدة.
- الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين (جامعة عين شمس).
- دراسة: مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية، كلية التربية، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، عدد: يونيو- ج 1- (86).
- رشا محمد عبد الرحمن وأشرف محمد الغرب (2020). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات، دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان، الامارات العربية المتحدة، كلية التربية، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، عدد أبريل - ج 1- (84).
- رولا مجدي هاشم الصفدي (2013). المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظة غزة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة.

- رياض سليمان السيد طه (2020). العلاقات السببية بين التكيف الأكاديمي والمساندة الاجتماعية وفاعلية الذات لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- زهران محمد و زهران سناء (2013). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس، مجلة الإرشاد النفسي.
- صلاح الدين شاروخ (2003). منهجية البحث العلمي للجامعيين، دار العلوم، الجزائر.
- الصوفي حمدان عبد الله. مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، جامعة أم القرى مكة المكرمة 1996.
- عائشة بنت محمد الخليوي، عفاف بنت سالم المحمدي (2023). علاقة الصمود الأكاديمي بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، العدد 15.
- عائشة عبید الله مبارك قويضي العازمي (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، العدد (16)، الجزء (3).
- عبد المعطي حسن مصطفى (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة، مصر.
- عطيه أشرف محمد محمد (2011). الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقديرات الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين.
- مجلة البحث العلمي في الآداب (2010). (العلوم الاجتماعية والانسانية) العدد الواحد والعشرون -الجزء الرابع- أبريل.
- المجلة العلمية لكلية التربية (2019). -جامعة أسيوط- المجلد 35- العدد الرابع- جزء ثاني- أبريل
- محمد أحمد حسب الله وآخرون. لسان العرب لابن منظور، دار المعرفة.

- محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي، غازي جمال خليفة 2009. طرق ومناهج البحث العلمي، مؤسسة الورق: عمان.
- محمد عوض العايدي (2005). إعداد وكتابة البحوث والرسائل الجامعية مع دراسته عن مناهج البحث، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- مصطفى فهمي (1995). الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف، ط3، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- معجم مقاييس اللغة - لأبي الحسين أحمد بن فارس بن زكريا (395 هـ)، تحقيق وضبط عبد السلام محمد هارون، جزء 5.
- مقدم، عبد الحفيظ (2011). الاحصاء والقياس النفسي والتربوي" مع نماذج من المقاييس والاختبارات". ط3. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- نورة دخيل علي الحارثي (2021). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفيا وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، مجلة كلية التربية، أسيوط.
- نوف بنت سعد بن سعد اللحياني، ب. س، الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة.
- هناء محمد زكي. أمينه حسن محمد حلمي (2019). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- وفاء كنعان خضير - مهدي شهاب أحمد (2018). الصمود الأكاديمي لدى طلبة جامعة تكريت.
- يحيى عمر شعبان شقورة (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات، محافظة غزة، دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية: غزة.
- يسرى شعبان ابراهيم بلبل (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الاكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية، جامعة الزقازيق. المجلة التربوية.

- Rajan, S. K. Harifa, P.R, piennyu, R. (2017), Academic resiliencelous of control, academic engagement and self, efficacy among the scool children Indian, Journal of positive psychology.
- Cassidy,s (2016).The acodemic resilience scalr (ARS, 30):A new – multidimensional construct measure Frontiers in psycology.
- Sabir. F. Ramzan, N, Malik, F (2018). Resilien self – compassion, mindfulness and emotional Well–being of doctors. Indian Journal of positive psychology.
- and Validation of a scoole to measure academic resilience in mathematics, European Journal of psychological Assess met. –
- Mirza, M.S., Arif, M.I. (2018). Fostering academic resilience of students at risk of Failure at secondary school level, Journal of Behavioural sciences.
- Ricketts, S.N., Engel/ hord, G. J, chang, M(2017) Development

الملاحق

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي-

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي التلميذ ، أختي التلميذة: تحية طيبة وبعد

يحتوي هذا الاستبيان على مجموعة من العبارات نرجو أن تقرأ كل عبارة جيدا وتحاول فهمها وتحدد رأيك فيها، بحيث تعكس إجابتك شعورك الحقيقي بكل صدق وذلك بوضع علامة (x) واحدة فقط أمام كل عبارة. لا تترك أي عبارة دون إجابة، مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، فلكل شخص رأيه الخاص. نشكرك مسبقا على حسن تعاونك معنا، ولك منا خالص التقدير والامتنان.

الجنس : ذكر أنثى

القسم: الشعبة :

الرقم	العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
01	أستطيع التعامل مع المشاعر السلبية					
02	أستطيع التعامل مع كل شيء					
03	لا يحبطني الفشل					
04	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة					
05	لدي القدرة على تحقيق الأهداف					
06	لدي القدرة على إتخاذ قرارات صعبة					
07	أنا شخص قوي					
08	لا أشعر بالإحباط وإن كانت الأمور ميؤوسا منها					
09	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط					
10	أصرف بناء على الحدس					
11	أستأنف أعمالي بحيوية ونشاط بعد تعرضي للمرض أو الإجهاد					
12	أنظر للجانب المشرق (الإيجابي) للأشياء					
13	أبذل قصاري جهدي بغض النظر عن طبيعة العمل					
14	أفضل لعب دور القائد عند حل المشكلة					
15	أؤمن بقدرة الله على مساعدتي					
16	أعتقد أن لكل حدث سببا					
17	لدي القدرة على إقامة علاقات صديقة وأمنة مع الآخرين					

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
18	سوف اشجع نفسي وادعمها لاجتياز المصاعب الدراسية					
19	سأجرب طرقا مختلفة للدراسة والاستتكار					
20	سأحدد اهدافي كي انجزها					
21	سوف اطلب التشجيع من عائلتي واصدقائي					
22	سوف افكر في نقاط القوة والضعف لدي لمساعدتي على العمل بشكل أفضل					
23	سوف اكافئ نفسي عندما انجز مهامى الدراسية					
24	ربما سأتضايق					
25	سوف أبدأ التفكير بأن فرص نجاحي في المدرسة ضعيفة					
26	ربما أصاب بالاكئاب اذا لم انجح عند المحاولة الاولى					
27	سوف اشعر بخيبة امل كبيرة عند مواجهة الصعوبات في دراستي					
28	سوف أبدأ في التفكير في ان فرصتي في الحصول على الوظيفة التي أريدها أصبحت ضعيفة					
29	سوف أحاول التحكم في نفسي عند الخوف					
30	سأشعر بالقلق وضياح والامل					

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	سأرفض توجيهات أستاذي					
2	سأستفيد من ملاحظات أساتذتي لتحسين ادائي الدراسي					
3	سوف استسلم واتوقف عن محاولة تحسين مستواي					
4	سوف استخدم الموقف كدافع لتحفيزي					
5	سوف اغير خطط مستقبلي المهني					
6	سوف انظر للموقف على انه يمثل تحديا لي					
7	سأبذل قصارى جهدي للتوقف عن الافكار السلبية					
8	سوف انظر الى الموقف على انه وضع مؤقت					
9	سأعمل بجدية أكبر					
10	سأحاول التفكير في حلول جديدة					
11	سوف اوجه اللوم لاساتذتي على اخفاقي الدراسي					
12	سأستمر في محاولة تحسين مستواي الدراسي					
13	سوف أتمسك بطموحاتي طويلة المدى					
14	أتطلع الى اظهار انني استطيع تحسين درجاتي					
15	سوف استفيد من نجاحتي السابقة في تحفيز ذاتي					
16	سأبدأ في مراقبة وتقييم انجازاتي ودرجاتي الدراسية					
17	سوف اطلب المساعدة من اساتذتي					

الرقم	العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
18	خبرات النجاح السابقة تمنحني الثقة لمواجهة التحديات الجديدة					
19	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات التي تحدث					
20	أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أتعرض لها					
21	لدي إحساس قوي بهدفني بالحياة					
22	أعمل من أجل تحقيق أهدافي					
23	أسيطر على مجريات حياتي					
24	أحب التحدي					
25	أفتخر بإنجازاتي					