



جامعة القدس المفتوحة  
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة

القدس المفتوحة – فرع رام الله والبيرة

**Resilience and its Relation with Perceived Self-Efficacy  
among Al-Quds Open University Students'- Ramallah and  
Al-Bireh Branch**

إعداد

دنيا محمد حسن الريماوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

13/ حزيران / 2020



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة

القدس المفتوحة – فرع رام الله والبيرة

**Psychological Resilience and its Relation with Perceived Self-  
Efficacy among Al-Quds Open University Students'-  
Ramallah and Al-Bireh Branch**

إعداد

دنيا محمد حسن الريماوي

بإشراف

الأستاذ الدكتور زياد أمين بركات

قدمت هذه الرسالة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

13/ حزيران / 2020

المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس

المفتوحة-فرع رام الله والبيرة

**Psychological Resilience and its Relation with Perceived Self-Efficacy among Al-Quds Open University Students'-  
Ramallah and Al-Bireh Branch**

إعداد

دنيا محمد حسن الريماوي

بإشراف

الأستاذ الدكتور زياد أمين بركات

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في 13/ حزيران/ 2020

أعضاء لجنة المناقشة

أ. د. زياد بركات جامعة القدس المفتوحة مشرفاً ورئيساً  
أ. د. أحمد أبو أسعد جامعة مؤتة عضواً وممتحناً خارجياً  
د. إياد أبو بكر جامعة القدس المفتوحة عضواً وممتحناً داخياً

## الإهداء

إلى من أفنوا حياتهم في سبيل مساعدتي في خلق أجنحة الحرية الخاصة بي

أمي وأبي

إلى الكتف القوي الذي لا أميل عليه إلا وكان سنداً هائلاً

إخوتي وأختي

إلى الداعمات أبدأً ورفيقات الدرب للوصول لمجدٍ نراه ليس ببعيد

صديقاتي العزيزات

الباحثة: دنيا محمد الريماوي



## شكر وتقدير

أحمد من وهبني الروح والجسد، ومنّ عليّ بالنمو في السياق الذي نموت به، وأوصلني إلى هنا.

أتوجه بالشكر لمشرفي الأستاذ الدكتور زياد بركات على متابعته الحثيثة والقيّمة لتخرج الرسالة

بما هي عليه بين أيديكم.

وأشكر السادة المناقشين الأستاذ الدكتور أحمد أبو أسعد ممتحناً خارجياً، والدكتور إياد أبو بكر

ممتحناً داخلياً، على مقترحاتهم الثرية لإغناء هذه الرسالة.

وبليغ شكري لمجتمع الدراسة الذي من دون تعاونه لما تمكنت من إتمام رسالتي.

وأختّم توجيهي شكري وامتناني للجنود المجهولين ممن رجعت إليهم في الكثير من الاستفسارات

والتعديلات التقنية والإحصائية واللفظية والإملائية لرسالتي.

الباحثة: دنيا محمد الريماوي

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	صفحة الغلاف
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	التفويض
د	الإهداء
هـ	شكر وتقدير
و-ح	قائمة المحتويات
ط-ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
ل	الملخص باللغة العربية
م	الملخص باللغة الإنجليزية
الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها	
4-2	1.1 المقدمة
6-4	2.1 مشكلة الدراسة
7-6	3.1 أسئلة الدراسة
8_7	4.1 فرضيات الدراسة
9_8	5.1 أهداف الدراسة
9	6.1 أهمية الدراسة
10_9	7.1 حدود الدراسة ومحدداتها

11-10	8.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	
26-13	2.1 الإطار النظري
37_26	2.2 الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>	
39	1.3 منهجية الدراسة
40	2.3 مجتمع الدراسة
41_40	3.3 عينة الدراسة
49_41	4.3 أدوات الدراسة
49_41	5.3 صدق الأدوات وثباتها
50	6.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها
51_50	7.3 إجراءات تنفيذ الدراسة
52_51	8.3 المعالجات الإحصائية
<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>	
1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة	
58_54	1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
63_58	2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة	
64_63	1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
66_64	2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
68_66	3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
69_68	4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
71_69	5.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
73_71	6.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة
74	7.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة
<b>الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها</b>	
1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها	
76	1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها
78_77	2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

	2.5 تفسير فرضيات الدراسة ونتائجها
79_78	1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ونتائجها
80_79	2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ونتائجها
81_80	3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ونتائجها
82_81	4.2.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ونتائجها
83	5.2.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة ونتائجها
84-83	6.2.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة ونتائجها
85_84	7.2.5 تفسير نتائج الفرضية السابعة ونتائجها
85	3.5 التوصيات والمقترحات
89_86	المراجع باللغة العربية
91_89	المراجع باللغة الإنجليزية
118_92	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
39	توزيع مجتمع الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والكلية	1.3
40	توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والكلية	2.3
42	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس المرونة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع المتوسط الكلي للمقياس، وقيم معاملات ارتباط كل مجال مع المتوسط الكلي للمقياس	3.3
43	معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة كرونباخ ألفا	4.3
44	درجات احتساب مستوى المرونة النفسية	5.3
46	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع المتوسط الكلي للمقياس، وقيم معاملات ارتباط كل مجال مع المتوسط الكلي للمقياس	6.3
47	معاملات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بطريقة كرونباخ ألفا	7.3
48	درجات احتساب مستوى الكفاءة الذاتية المدركة	8.3
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس المرونة النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	1.4
54	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال النفسي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	2.4
55	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	3.4
56	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال العقلاني مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	4.4
57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	5.4
57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الإصرار والمثابرة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	6.4

59	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	7.4
60	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال المعرفي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	8.4
61	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الانفعالي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	9.4
62	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الأكاديمي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	10.4
63	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الجنس	11.4
64	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الكلية	12.4
65	نتائج تحليل التباين الأحادي على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الكلية.	13.4
66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.	14.4
67	نتائج تحليل التباين الأحادي على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.	15.4
68	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الجنس.	16.4
69	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الكلية.	17.4
70	نتائج تحليل التباين الأحادي على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الكلية.	18.4
71	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة	19.4
72	نتائج تحليل التباين الأحادي على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.	20.4
74	معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة	21.4

## قائمة الملحق

الصفحة	موضوع الملحق	الملحق
93	كتاب تسهيل المهمة	أ
94	إحصائية مجتمع الدراسة	ب
100-95	كتاب التحكيم	ت
106-101	مقاييس الدراسة قبل التحكيم	ث
107	أسماء السادة المحكمين	ج
113-108	مقاييس الدراسة بعد التحكيم	ح
118-114	مقاييس الدراسة بعد اختبارات الصدق والثبات	خ

المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع

رام الله والبييرة

إعداد: دنيا محمد حسن الريماوي

بإشراف: أ.د. زياد بركات

2020

ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة في فلسطين، ومعرفة مستوى كل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة في ضوء متغيرات الجنس، والكلية، والدخل الشهري للأسرة، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي التحليلي منهجاً لإتمام هذه الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (283) منهم (96) طالباً و(187) طالبة، اختير أفرادها بطريقة عشوائية طبقية وفق متغيري الجنس والكلية من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة، وخلصت الدراسة للنتائج الآتية: أن مستوى المرونة النفسية مرتفعاً، وأن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة متوسطاً، ولا يوجد فروق دالة إحصائية لمتغيري المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة حسب



متغيرات الجنس، والكلية، والدخل الشهري للأسرة، ووجد أن هناك علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الكفاءة الذاتية المدركة، طلبة جامعة القدس المفتوحة/  
رام الله والبييرة.

**Psychological Resilience and its Relation with Perceived Self-Efficacy among Al-Quds Open University Students'- Ramallah and Al-Bireh Branch**  
**Preparation: Dunia Mohammed Hasan Al-rimawi**

**Supervision: Prof. Ziad Barakat**

**2020**

**Abstract**

The study aimed to know the relationship between psychological resilience and perceived self-efficacy among Al-Quds Open University students Ramallah and Al-Bireh branch in Palestine, and to know the level of both psychological resilience and perceived self-efficacy in the light of gender variables, college, and monthly family income. The study adopted the descriptive, analytical approach to complete this study, the study sample consisted of (283) of them (96) males and (187) females, whose members were chosen in random, stratified manner according to the gender and college variables from Al-Quds Open University students Ramallah and Al-Bireh branch, and the study concluded the following results: that the level of psychological resilience is high, and the level of perceived self-efficacy is moderate, and statistically there are no significant differences between the variables of psychological resilience and perceived self-efficacy according to the gender, college, and monthly household income variables, and it was found that there is a positive relationship between mental resilience and perceived self-efficacy.

**Key words: psychological resilience, perceived self-efficacy, students of Al-Quds Open University / Ramallah and Al-Bireh.**

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 أسئلة الدراسة

4.1 فرضيات الدراسة

5.1 أهداف الدراسة

6.1 أهمية الدراسة

7.1 حدود الدراسة ومحدداتها

8.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

# الفصل الأول

## خلفية الدراسة ومشكلتها

### 1.1 المقدمة

الإنسان مدني بطبعه إذ يعيش في جماعات، تتيح له فضاءات للأمان والتعلم والحماية، وتشكل له في الوقت نفسه مصدراً للمشكلات والقلق والتوتر؛ فالحياة مليئة بالتحديات والتناقضات إيجاباً وسلباً، وتزدحم بالفرص والمتطلبات المتعددة اجتماعية، ونفسية، وعاطفية، وسلوكية، وفكرية، وأكاديمية. ويحتاج الإنسان لإمتلاك المعارف والقدرات والمهارات والإدراكات المتناسبة للتعامل مع هذا الواقع. والإنسان الفلسطيني في مجتمع له خصوصيته من بين المجتمعات نرى بأنه من المهم بمكان الاهتمام بمفاهيم تتعكس عليه بالإيجابية أكثر وللمساعدة في بناء شخصية قوية قادرة على مقاومة آليات القمع الصهيونية ومساعدتهم المباشرة وغير المباشرة في إلغاء وجود الفلسطيني.

وفي هذا الإطار تناقش الدراسات الحديثة مفهوميين في غاية الأهمية وهما المرونة النفسية، والكفاءة الذاتية المدركة؛ فالمرونة النفسية والتي يعرفها ماستين (Masten, 2018: 2) بأنها "قدرة النظام (الإنساني) على التكيف بنجاح مع التحديات الكبيرة التي تهدد وظيفة النظام أو قابليته للحياة أو تطويره". والتي تلعب دوراً حاسماً في مواجهة تحديات وتناقضات الحياة المختلفة باختلاف مستويات تلك التحديات، إذ وصفها الشعبي يأتي بمعنى "نحني للريح ولا ننكسر". في حين أن الكفاءة الذاتية المدركة هي "معتقدات الناس بقدراتهم على ممارسة السيطرة على أدائهم الخاص وعلى الأحداث التي تؤثر على حياتهم وتؤثر المعتقدات في الفعالية الشخصية على خيارات الحياة، ومستوى التحفيز، وجودة الأداء، والمرونة عند الشدائد"

(Bandura, 1994: 14-15). والتي ربما تساعد الإنسان في مواجهة التحديات اليومية أيضاً. وتحاول هذه الدراسة قياس هذين المفهومين لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وارتباطهما معاً تبعاً لمتغيرات الجنس، والكلية، والدخل الشهري للأسرة.

وتأتي أهمية متغير الجنس في هذه الدراسة من اختلاف الدور الاجتماعي بينهما والتعاون بين الجنسين في تكوين المجتمع على ما هو عليه لتفحص الباحثة إن كان له أثر على متغيري الدراسة.

أشارت دراسة (العزري، 2016؛ المنوخ والحمداني، 2013) بأن متغير الجنس لا يؤثر في المرونة النفسية بينما خالفتم دراسة الهاشمية (2017) فظهرت نتائجها لصالح الإناث وشقورة (2012) لصالح الذكور.

وركزت كل من دراسة (محمد ورزاق، 2017؛ علوان، 2012) بأن متغير الجنس لا يؤثر في الكفاءة الذاتية المدركة إلا أن دراسة دبي (2017) اختلفت معهم وأكدت على أنه هناك علاقة بين الجنس والكفاءة الذاتية المدركة لصالح الإناث.

أما يتعلق بمتغير الكلية فتأتي أهميته لارتباطه بطريقة التفكير وتحليل الأمور، إذ أن من يمتلك قدرات أكبر على الحفظ والتذكر سيختلف بطريقة ما عن لديه قدرات التركيب والتحليل، وليس المقصود هنا إجراء مقارنة للأفضلية بقدر معرفة تأثير كل نوع من طريقة التفكير في اكتساب المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة.

وأكد كل من (العزري، 2016؛ يوسف، 2014) على أن متغير الكلية لم يؤثر بالنسبة للمرونة النفسية وخالفتم دراسة الزعبي (2016) وكانت لصالح كلية الآداب، وبالنسبة لمتغير الكفاءة الذاتية المدركة فدراسة علوان (2012) تؤكد على أن متغير الكلية له أثر في الكفاءة

الذاتية المدركة لصالح الكليات ذات الدراسات العلمية ودراسة شاهين وأبو زيد (2014) لصالح كليات الدراسات الأدبية، ولم يكن هناك دراسات مخالفة.

وتعتقد الباحثة أن متغير الدخل الشهري للأسرة أهمية لدراسته فهو مرتبط بكل جوانب حياتنا اليومية ويشكل تحدٍ من جهة ومساعد من جهة أخرى، كما أكدت دراسة (Sünbül and Çekici, 2018) بأنه له أثر وكانت مستوى المرونة النفسية عالٍ في تلك العينة لصالح المحرومين اقتصادياً، بينما دراسة شقورة (2019) أظهرت أن لا أثر له في متغير المرونة النفسية، في حين لم تتناول الدراسات الواردة علاقة الدخل في الكفاءة الذاتية المدركة.

وتفترض الباحثة أن موضوع هذه الدراسة يساعد فئة الشباب (الطلبة جامعة القدس المفتوحة) خصوصاً والجامعات عموماً على إدراك ومعرفة مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وما لها من أهمية في تقدم الطلبة، وتساعدهم في جوانب حياتهم المختلفة الشخصية منها والاجتماعية والأكاديمية وغيرها من السياقات التي يمر بها الطلبة، وتشكل عامل مساعد للجامعات لتوفير مساحة تطبيقية يراعون فيها مساعدة الطلبة على اكتساب آليات للتعامل مع الضغوط من حولهم.

## 2.1 مشكلة الدراسة

توجهت الباحثة لدراسة مفهومي المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة نظراً لحدائهما في الأوساط البحثية، إذ بدأ الاهتمام بهما عالمياً منذ نهايات القرن المنصرم (Luthar, Lyman, & Crossman, 2014)، في حين بدأ المجتمع الفلسطيني بإدراجها في دراساته منذ بداية سنة

(2000)، وينبع الاهتمام فيهما بأنهما يسعيان للتركيز على نقاط القوة لدى الشخص (الذاتية والخارجية) وتقويتها مما يؤسس لبناء شخصية اجتماعية قوية.

ورغم اشتراك المجتمع الفلسطيني مع غيره من المجتمعات في العديد من الأمور، إلا أن له خصوصيته بحكم ظروفه المختلفة عن باقي المجتمعات، ما يجعل من المُجدي الاهتمام بمفهوم المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة في واقعنا، حيث أشارت بعض الدراسات الفلسطينية كدراسة فتيحة (2013) بضرورة تعزيز آليات الجلد (المرونة النفسية) في نسيج المجتمع الفلسطيني عبر تعزيز العلاقات الاجتماعية داخله لتعزيز الصمود في وجه آلات القمع الصهيونية، ومآلات أجنداتها السياسية على الصعيد الثقافي والفكري والاقتصادي والاجتماعي وحرية التنقل.

وقد شعرت الباحثة إثر دراستها في جامعة القدس المفتوحة ولوجود أقرباء وأصدقاء لها يدرسون فيها، بأن الطلبة لديهم ضغوطات في مجالات عدة ورغم ذلك يستمرون في الدراسة وندرة من ينسحبون كلياً من الجامعة، بجانب قصة حياة أحد كوادر الجامعة أ.د. حسني عوض والتي رأيت فيها إلهاماً للطلبة، وقصة الزميلة أميرة الياسيني والتي صارت وصرعت مرض سرطان الثدي وأكملت مرحلة الماجستير، فهؤلاء وغيرهم يشكلون أنموذجاً في قدرتهم على تكوين آليات للمرونة النفسية ووصولهم لكفاءة ذاتية مدركة مرتفعة. لذلك رغبت الباحثة عمل بحثها حول المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة ومعرفة الفروق بينهما استناداً لمتغيرات الجنس والكلية والدخل الشهري للأسرة.

وأشارت دراسة كل من (حجازي، 2019؛ عبد صعبه، 2016) على أن الجنس لا يؤثر على المرونة النفسية، في حين ناقضتهما دراستي (شقورة، 2012؛ الهاشمية، 2017) الأولى لصالح الإناث والثانية لصالح الذكور، ووضحت دراسة (دبي، 2017) أن الجنس يؤثر في

الكفاءة الذاتية المدركة وخالفتها دراستي (محمد ورزاق، 2017؛ رميصاء، 2017) لصالح الإناث.

وجاءت دراسات (الهاشمية، 2019؛ الزعبي، 2016؛ المنوخ والحمداني، 2013) على أن الفروق كانت بالنسبة للكلية لصالح طلبة الآداب والدراسات الأدبية وخالفتها دراستي (العزري، 2016؛ يوسف، 2014)، أما دراسة علوان (2012) فأظهرت أن الكفاءة الذاتية المدركة كانت لصالح طلبة الفرع العلمي وعلى النقيض دراسة شاهين وأبو زايد (2014) كانت لصالح طلبة كلية الدراسات الإنسانية.

في متغير الدخل الشهري للأسرة تؤكد دراسة (Sünbül and Çekici, 2018) على أنه إيجابي على المرونة النفسية بينما تخالفه دراسة شقورة (2019)، في حين لم تناقش الدراسات أثر هذا المتغير على الكفاءة الذاتية المدركة.

وتسعى هذه الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيس ما علاقة المرونة النفسية بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة؟

### 3.1 أسئلة الدراسة

ومن السؤال الرئيس السابق يمكن اشتقاق عدة أسئلة فرعية:

السؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة؟

السؤال الثاني: ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة؟



السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة تعزى إلى متغير: الجنس، الكلية، والدخل الشهري للأسرة؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة تعزى إلى متغير: الجنس، الكلية، والدخل الشهري للأسرة؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة؟

#### 4.1 فرضيات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، فقد فحصت الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة تعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة تعزى إلى متغير الكلية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة تعزى إلى متغير متوسط الدخل الشهري للأسرة.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة تعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة تعزى إلى متغير الكلية.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة تعزى إلى متغير متوسط الدخل الشهري للأسرة.

الفرضية السابعة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة عند مستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبييرة.

## 5.1 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى طلبة البكالوريوس في جامعة القدس المفتوحة.
2. التعرف إلى مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة البكالوريوس في جامعة القدس المفتوحة.
3. التعرف إلى دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات مستوى المرونة النفسية لدى طلبة البكالوريوس في جامعة القدس المفتوحة تعزى إلى متغير: الجنس، والكلية، والدخل الشهري للأسرة.

4. التعرف إلى دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة البكالوريوس في جامعة القدس المفتوحة تعزى إلى متغير: الجنس، والكلية، والدخل الشهري للأسرة.

5. التعرف إلى طبيعة علاقة الارتباط بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة البكالوريوس في جامعة القدس المفتوحة.

## 6.1 أهمية الدراسة

يمكن تحديد أهمية هذه الدراسة من ناحيتين أولهما الأهمية النظرية إذ تسعى لدراسة مفهومي المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة -والتي تأتي امتداداً لأبحاث سابقة، ويبنى عليها في أبحاث لاحقة- على طلبة جامعة القدس المفتوحة إحدى الجامعات الفلسطينية، كشريك لدراسات مشابهة عن المتغيرين السابقين في جامعات فلسطينية أخرى للخروج بتصوير عن مستوى كلا المتغيرين السابقين لدى طلبة الجامعات الفلسطينية على مستوى الوطن، وتمكن طلبة الجامعة المستهدفة في الدراسة من فهم أنفسهم واحتياجاتهم في ظروف حياتهم اليومية.

ثانيهما الأهمية التطبيقية والتي يُؤمل أن يُستفاد منها طلبة الجامعة بمساعدتهم في تعزيز ونشر آليات مرونة نفسية فيما بينهم ورفع كفاءتهم الذاتية المدركة، وأيضاً إدارة الجامعات في تشكيل لجنة إرشادية من مرشدين/ات ذوو كفاءة لمساعدة الطلبة على استبصار قدراتهم ونقاط قوتهم، ويستفاد منها كمرجع لطلبة الدراسات العليا والباحثين للاستفادة من أدوات الدراسة ونتائجها، وأخيراً يُؤمل أن يستفيد ذوي الاختصاص ممن يقدمون خدمة الإرشاد لإثراء معلوماتهم التطبيقية عند العمل مع طلبة جامعيين.

## 7.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تحدد نتائج الدراسة استناداً على الحدود الآتية:

**الحد البشري:** طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبيرة فرع رام الله والبيرة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية (الجنس/ الكلية).

**الحد الموضوعي:** إذ تتحدد الدراسة بمفهوم المرونة والكفاءة الذاتية وقد تم التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة وهي:

1. مقياس المرونة النفسية: تطوير الباحثة دنيا الريماوي استناداً لمجموعة من المقاييس والأطر النظرية التي وردت في الدراسات (حجازي، 2018؛ العزري، 2016؛ المنوخ والحمداني، 2013) ومن نظريات (Werner, 1995; Rutter, 2012, 1985).

2. مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: للباحثة سالي علوان (2012) من دراستها "الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد".

**الحد المكاني:** جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة.

3. **الحد الزمني:** خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2020/2019م.

## 8.1 التعريف الإجرائي للمصطلحات

**المرونة النفسية:** "قدرة النظام (الإنساني) على التكيف بنجاح مع التحديات الكبيرة التي

تهدد وظيفة النظام أو قابليته للحياة أو تطويره" (Masten, 2018: 2).

وتعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية

المُطبق في هذه الدراسة.

الكفاءة الذاتية المدركة: "معتقدات الناس بقدراتهم على ممارسة السيطرة على أدائهم الخاص وعلى الأحداث التي تؤثر على حياتهم وتؤثر المعتقدات في الفعالية الشخصية على خيارات الحياة، ومستوى التحفيز، وجودة الأداء، والمرونة عند الشدائد" - (Bandura, 1994: 14-15).

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الأفراد في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة. طلبة جامعة القدس المفتوحة/ رام الله والبيرة: هم الطلبة الذين أنهوا مرحلة التوجيهي بنجاح، وسجلوا في جامعة القدس المفتوحة لدراسة تخصص ما بدرجة البكالوريوس، ومعظمهم من محافظة رام الله والبيرة، ومن مميزات طلبة هذه الجامعة أن أعمار طلبتها متفاوتة وجزء منهم عاملون وموظفون.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1.2 الإطار النظري

#### 2.2 الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1.2 الإطار النظري

تعرض الباحثة في هذه الجزئية الأدب النظري المتعلق في المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة بما يخدم هدف الدراسة لمعرفة المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية، لما لهما من أهمية في حياة الإنسان في كل الأوقات عموماً وفي أحلكها خصوصاً.

#### 1.1.2 المرونة النفسية (Psychological Resilience)

منذ بدء الخليقة هنالك صعوبات تواجهنا، فقد مرَّ الإنسان في العصر الحجري بصعوبات للبقاء على قيد الحياة واستطاع أن يجد الطرق للمحافظة على حياته، وتمكن الإنسان على مر العصور من التأقلم والتكيف مع البيئة التي يعيش فيها، فتعامل مع الرياح العاتية، ومع الحيوانات المفترسة، ومع البراكين والزلازل، والحروب، والقائمة تطول بهذه التحديات المختلفة، حيث ابتكر الإنسان آليات للتعامل معها من مواجهة أو هروب أو عدم إبداء أي ردة فعل (التجمد)

كانت عفوية ثم منهجها مع الزمن. وكي يظل حياً وقوياً تطور شيئاً فشيئاً من خلال التجربة وصولاً للعلم إذ أصبح واعياً للآليات التي يستخدمها في كل سياق بما فيه من خصوصية.

### تاريخ مفهوم المرونة النفسية (History of the Concept of Psychological Resilience):

حسبما جاء في دراسة لوثر وليمان وكروسمان (Luthar, Lyman, & Crossman, 2014) عن تطور الأبحاث حول المرونة النفسية فقد بدأت مع أطفال ذوي الفصام، في ستينيات وسبعينيات القرن المنصرم، وعمل كل من جيرمزي (Garmezy)، وأنتوني (Anthony)، وروتر (Rutter) على هذا البحث حيث وجدوا أنماط صحية غير متوقعة عند هؤلاء الأطفال، قام بعدها مورفي (Morphy) وموريارتي (Moriarty) بتوسيع نطاق البحث حول قدرة الأطفال على الصمود بدراسة أنماط ضعف التكيف لأطفال تعرضوا لضغوط طبيعية، ومن بعد هذا البحث نشرت فيرنير (Werner) بحثها حول مجموعة من الشباب المعرضين للخطر إذ ظهر لديها شباب يتصرفون بشكل إيجابي وآخرين لا يفعلون ذلك، وعزته للعلاقات القوية والداعمة مع الأسرة، وأنظمة داعمة غير رسمية خارج المنزل، وصفات مميزة كحب الاختلاط بالآخرين.

ركزت الدراسات على إيجاد الصفات الشخصية للأطفال المرنين. ووجد جزء من الباحثين مثل جيرمزي (Garmezy)، وماستين (Masten)، وروتر (Rutter)، وفيرنير (Werner)، وسميث (Smith) أن التكيف الإيجابي (المرونة) يتأتى من عوامل متعلقة بالطفل، ومن هنا تم الاتفاق على (3) عوامل لتحديد المرونة وهي: سمات الأطفال أنفسهم، وخصائص أسرهم،



وخصائص بيئاتهم الاجتماعية الأوسع، كان ذلك في الثمانينات وأوائل التسعينيات (Luthar, Lyman, & Crossman, 2014)، شكل ذلك أول تغيير في مفهوم المرونة النفسية.

تبع ذلك التغيير الثاني الذي ناقشه أنتوني (Anthony) مشيراً إلى أن المرونة عملية وسيرورة وليست سمة ثابتة، وكان هذا واضحاً من التسميات، فقد كان يطلق على من يظهر أداء جيد رغم المخاطر بأنه ذو حصانة ومناعة (invulnerable)، ويعكس هذا المصطلح معنى ضمنى (الأداء الجيد في المخاطر مطلقاً ولا يتغير). كما أكد (Felming & Ledogar, 2008) بأن الباحثين المعاصرين اتفقوا على أن عوامل المرونة تختلف بين سياقات المخاطر المتباينة وهذا ما أوصلهم لفكرة أن المرونة عملية، وكى يتم وصف هذه العملية في سياق محدد فإنها بحاجة لتحديد وقياس المخاطر في ذلك السياق. وعلى نفس النسق استنتج لوثر وليمان وكروسمان (Luthar, Lyman, & Crossman, 2014) من جيرمزي (Garmezy) وماستين (Masten)، وفيرنير (Werner) وسميث (Smith) أنه قد بدأ تغير المفهوم تدريجياً للوصول لمصطلح المرونة (Resilience) ويعني ضمناً أن التكيف الإيجابي رغم المخاطر ليس دائماً، فهو تقدم تنموي بنقاط ضعف ونقاط قوة جديدة تظهر مع تغير ظروف الحياة.

وجاء التعديل الأخير للوثر (Luthar) ودورنبرجير (Doernberger) وزيجلر (Zigler) بشأن مفهوم المرونة النفسية بأنها ليست ظاهرة شاملة بل ممكن أن تكون ضمن مجال محدد، فمثلاً من الممكن أن يُظهر طفل مرونة في المجال الأكاديمي ويخفق في المجال الأسري (كطلاق الوالدين)، وأيضاً ربما يُظهر مرونة سلوكية مع وجود اضطرابات نفسية داخلية (كالإكتئاب (Depression)، والقلق (Anxiety))، فلذلك أصبح هناك مصطلحات أكثر تحديداً

كالمرونة العاطفة، والمرونة السلوكية، والمرونة الأكاديمية (Luthar, Lyman, & Crossman, 2014)، لا تسعى هذه الدراسة لتناولها.

### مفهوم المرونة النفسية (The Concept of Psychological Resilience):

حسب قاموس كامبرج تُعرف المرونة النفسية بأنها "القدرة على أن تكون سعيد، وناجح

الخ، إثر حدوث شيء صعب أو سيء" (Cambridge University Press, 2020).

وإصطلاحاً "تعرف المرونة النفسية (Psychological Resilience) من وجهة نظر النظم

التربوية بأنها قدرة النظام على التكيف بنجاح مع التحديات التي تهدد وظيفته أو بقاءه أو تطوره"

(Masten, 2018: 2).

ويعرفن لوثر وليمان وكسرمان (Luthar, Lyman & Crossman, 2014:125) المرونة

النفسية بأنها: "بأنها ظاهرة أو عملية تعكس تأثيراً إيجابياً نسبياً على الرغم من تجارب الشدائد أو

الصددمات الكبيرة. نظراً لأن المرونة هي بنية فائقة تشمل بعدين متميزين - الشدائد والتكيف

الإيجابي- لا يتم قياسها بشكل مباشر أبداً، بل يتم الاستدلال بشكل غير مباشر بناءً على أدلة

على البنيتين المصنفتين".

حسب معجم اللغة العربية المعاصر "مرن / مرّن على يمرّن، مرّانةً ومرّونةً، فهو مرّن،

والمفعول ممرّون عليه: مرّن الشيءُ لأن في صلابته: مرّن المعدن بالتسخين، مرّن سلوكُ

الشخص: سلس وتكيّف حسب الظروف: لمس مرّونة في تعامله معه، عنده مرّونة طبع، مرّنت

يُدّه على العمل: تعودّته ومهرت فيه، مرّن على الكلام: تدرّب عليه" (عمر، 2008: 2090).

يعرف روتر (Rutter, 1985: 336) المرونة النفسية بأنها "تقليل التعرض لخبرات المخاطر البيئية، أو التغلب على الإجهاد أو الشدائد، وهو مفهوم تفاعلي حيث يجب الاستدلال على وجود المرونة من الاختلافات الفردية في النتائج بين الأفراد الذين عانوا من ضغوط كبيرة أو محنة كبيرة".

### صفات الأشخاص ذوي المرونة النفسية (Traits of Psychological Resilience):

من صفات الأشخاص ذوي المرونة النفسية التي اتفق عليها عدة باحثين (يوسف، 2014؛ عبد صبحه، 2016؛ العزري، 2016):

1. الصبر: رديف المرونة، وتعد من الدرجات الإيمانية الأسمى، إذ تتأتى من خلال القدرة على العمل وبذل الجهد اللازم لإنجازه بجانب خفض التوتر والقلق والغضب، كي يستطيع التعامل مع الموقف بصبر وحكمة.
2. الاستبصار: قدرة الشخص على قراءة الموقف بعناصره وإدراكه للمواقف التواصلية مع الأشخاص من حوله وبناء نموذج سلوكي للتعامل مع الموقف.
3. تقبل النقد البناء: الاعتراف وعدم الإصرار على الموقف الخاطيء وتقبل التعديلات الآتية من البيئة الخارجية، وأن يقيم الموقف تقييم موضوعي.
4. القيم الموجهة (الأخلاق): المثل والقيم الأخلاقية التي يتعامل من خلالها الشخص مع الأشخاص من حوله، وتشمل روحانياته الدينية.
5. المبادأة: استطاعة الشخص البدء في مواجهة الضغوط الملقاة عليه بعد فحص ودراسة للموقف الضاغط.

6. القدرة على تحمل المسؤولية: أن الشخص يستطيع أن يقوم بواجباته، دون الخضوع

للمشتتات من حوله، وقادر على مواجهة الخوف بواقعية و مرونة.

7. القدرة على اتخاذ القرارات بذاته: قدرة الفرد على إيجاد حل لمشكلاته وقدرته على تقييم

الموقف واتخاذ القرارات الحاسمة بشأنها.

8. تكوين العلاقات: أي قدرة الشخص على إنشاء علاقات اجتماعية داخل وخارج إطار

العائلة، والحفاظ على هذه العلاقات يعزز من قدرته على مواجهة الضغوط.

**النظريات النفسية المُفسرة لمصطلح المرونة النفسية (Psychological theories explaining**

**:the term psychological resilience)**

تستعرض هذه الجزئية مجموعة من النظريات النفسية التي تفسر مصطلح المرونة

النفسية أو تتحدث عن صفات الأشخاص المتصفين بالمرونة النفسية ومنها نظرية عوامل الخطر

والحماية، ونظرية عوامل الحماية، ونظرية التحليل النفسي، والنظرية الواقعية، والنظرية

الوجودية.

### **1. نظرية عوامل الخطر والحماية (Risk-Protective Factors Theory)**

قام روتر Rutter بدراسة المرونة النفسية من خلال عوامل الخطر والحماية، ركز في

دراساته المختلفة على آليات اكتساب المرونة (Shean, 2015)، وأشار روتر (Rutter, 2012)

(1985) أن الأطفال محميين بعجزهم الإدراكي، فيتم توعيتهم ببناء بنى معرفية تتعزز فيما بعد

بالتجارب، فلذلك الأكبر سناً يكتسبون آليات الحماية من المخاطر من التجربة النابعة من

الضوابط والنماذج الاجتماعية، والإشراف الأبوي. بكلمات أخرى يبني الشخص نقاط قوته

الشخصية من مقدار تكيفه مع الأدوار التي يضعها المجتمع والعائلة له والمتأتية من علاقات إيجابية.

ولإيضاح معنى عوامل الخطر والحماية، نأخذ مثال التبني والذي يمكن أن يكون عوامل حماية في حال وفر الوالدين المتبنين الرعاية النفسية والعاطفية والمادية الجيدة، ومن الممكن أن تكون من عوامل الخطر في حال كان الوالدين المتبنين مهملين وعنيفين (Shean, 2015).

ووجد روتر (Rutter) أن الأطفال لا يكونوا مرنين في كل عوامل الخطر التي يمرون بها، فإن استطاع الطفل تحمل طلاق والديه ربما لن يستطيع تحمل فشله الأكاديمي (Shean, 2015).

وقد عزا الاختلافات في الاستجابات لعوامل الحماية والخطر للفروق الفردية بين الأشخاص في الجينات، والشخصية، والمزاج (Shean, 2015).

ناقش روتر في دراستيه (Rutter, 2012,1985) أهمية منشأ المرونة النفسية منذ الطفولة للكبر واستنتج من خلالهما أن التغيرات الهرمونية والعصبية والعقلية والتغيرات في الكفاءة الذاتية المدركة والفعالية تلعب دور محوري في عملية التكيف الناجح. وأن الفروق الفردية لا تقل أهمية عن العلاقات العاطفية الجيدة، كما تؤدي التجارب الإيجابية إلى احترام الذات والكفاءة الذاتية.

إلا أن سنوات الطفولة ليست حاسمة، فالعمليات المعرفية دوراً رئيسياً في الاستجابات العاطفية، والسلوكية، والسمات المزاجية، والتي تعمل من خلال التفاعلات كالتفاعل الفردي الذي يرتبط سلوكه على نحو كبير بالسياق (Rutter, 1985).

هذا فيما يتعلق بالعمر، أما بالجنس فيشير روتر (Rutter, 1985) أن النساء أكثر قدرة على تكوين عوامل الحماية حتى على صعيد المخاطر الجسدية.

ويؤكد روتر (Rutter, 2012) على أهمية التعرض لعوامل الخطر وأنها جزء مهم لتنمية الشخصية، إذ كلما تعرض الشخص لتجارب الخطر زادت قدرته على مواجهتها واكتساب دفاعات فعالة، وبالتالي تزيد مهاراته الحياتية في مواجهة مواقف أو تجارب أو عوامل خطر. وخرج من دراساته المتعددة بأن المميزات العقلية كالتخطيط، والثقة بالنفس، وضبط النفس، وانعكاس الذات، والعزم، والشعور بالمسؤولية هي أول عوامل الحماية، وثانيهما أهمية العلاقات الاجتماعية كدفع الأم، ودفع الأخوة، والجو الأسري الإيجابي، وكلا العاملين يؤثر كل منهما على الآخر بشكل تفاعلي، فتحتاج العمليات العقلية لاحتضان أسري إيجابي للطفل، كما أن العلاقات الاجتماعية بحاجة لوجود عمليات عقلية مما تم ذكره سابقاً (Shean, 2015).

## 2. نظرية عوامل الحماية (Protective Factors Theory)

ركزت هذه النظرية على عوامل الحماية لدى الشخص والأسرة والمجتمع، إذ يؤمن فيرنير (Werner) بأنه إذا تم التركيز على عوامل الحماية والوقاية من الخطر الآتية من الشخص نفسه وبيئته ستسير الأمور بقوة تلك المصادر الداعمة (Shean, 2015).

بالنسبة لعوامل الحماية للشخص فقد اتفقت جميع الأمهات للأطفال ذوي المرونة العالية بأنهم نشيطين، ومحبوبين، وحنونين، ويسهل التعامل معهم. وعند الشباب وجدوا بأن الشباب الذين تمتعوا بمرونة عالية كان لديهم قدرة على تحديد أحداث الحياة المجهدة، واعتقاد بكفاءتهم، ومفهوم إيجابي للذات (Werner, 1995).

ومن عوامل الحماية في الأسرة الرعاية الجيدة كتوفير جو عاطفي صحي (يؤسس لدى الأبناء قدرة على التعبير العاطفي)، ومصدر داعم للأطفال، ومعتقدات دينية توفر الاستقرار والمعنى في أوقات الشدة (Werner, 1995).

أما عن عوامل الحماية في المجتمع للشباب فقد تمثلت في الخدمة العسكرية التطوعية، والمشاركة الفعالة في الكنيسة، وبرامج تعليم في الكليات، ووجود صديق أو شريك زواج داعم، وكبار السن في المجتمع الذين شكلوا دعم عاطفي وقدموا المشورة في أوقات الأزمات (Werner, 1995).

### نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory)

يرى فرويد (1982) عن الشعور والاشعور كقسمين للحياة النفسية، ومن هذه التقسيمة أكمل فرويد نظريته عن الأفكار والكبت الذي يحدث لهم، إذ فسر الكبت بأنه "هو الحالة التي تكون فيها الأفكار قبل أن تصبح شعورية" (فرويد، 1982: 27)، وعرف الأنا على أنها "منظمة دقيقة للعمليات العقلية، وتشرف على وسائل الحركة، أي تفرغ التهيجات في العالم الخارجي، وتشرف على مراقبة الأحلام، ويصدر عنها الكبت (إذ تمنع بعض نزعات العقل من الظهور والنشاط الأخرى)" (فرويد، 1982: 32)، فالأنا هي مكان خلق القلق، فحين يشعر الأنا بالتهديد فإنه يبدأ يتعلم الهرب كرد فعل عكسي، ويبدل رد الفعل الفطري هذا فيما بعد، وتحل محله حيلة المخاوف المرضية. وتطيع الأنا التحذير من مبدأ اللذة.

وحسب ما فهم مما ورد فآليات الدفاع عن الذات وحمايتها يأتي كرد فعل من الأنا كي يظل آمناً؛ إذ تتطور تلك الآليات بتطور الحياة واختلاف أنواع الخطر والقلق الممكن أن تتعرض لها الأنا.

### النظرية الواقعية (Realistic Theory)

تدعو هذه النظرية للقدرة على الإختيار ولهذا سميت أيضا بنظرية الإختيار، وتؤمن هذه الدراسة المؤسسة على يدي ويليام جلاسر بأن الإنسان مسؤول عن ما يختار أن يفعله، وهو المسيطر على حياته، وربما نكون نتاج ماضيينا، لكن لسنا ضحية لهذا الماضي إلا إذا اخترنا أن

نكون ضحاياها، وتؤمن بأهمية العلاقات الاجتماعية (أبو أسعد، وعربيات، 2015) وما سبق يرتبط بشكل كبير بمفهوم المرونة النفسية الذي يؤكد على أن تجارب الماضي إذا قررنا الاستفادة من تجارب الماضي في خلق آليات المرونة التي تمكنه من التعامل مع الأحداث بشكل أقوى في المستقبل.

تدرس هذه النظرية المفاهيم التالية (صبحي والسعدي، 2013):

1. الدافعية: وهي سعي الشخص لتلبية حاجاته الإنسانية الأساسية، إذ تشكل ضرورة لتحقيق

الذات، ومن يعمل بصدد تلبية هذه الدافعية هو إنسان مسؤول (صبحي والسعدي، 2013)،

فتؤكد هذه النظرية على أن الإنسان يُخلق مع احتياجات أساسية تكون دافعة لتطوره في

حياته كاحتياجه للبقاء، والمحافظة على نوعه، والحب، والانتماء، والسيطرة، والحرية،

والمرح (Corey, 2012).

2. المسؤولية: أي يجب أن يكون الأشخاص مسؤولين عن اختيارهم فبالتالي لا يعاقبوا ولا

يلوموا أحد أو شيء من البيئة الخارجية، وهم المسؤولون عن سلوكياتهم الفعالة وغير

الفعالة في حياتهم (Corey, 2012).

3. العلاقات الاجتماعية: وتناقش هذه النظرية أيضاً كيف أن الإنسان ربما يواجه مشاكل في

حياته بسبب عدم قدرته على التواصل، أو أن يكون قريب من الآخرين، أو أن يكون

لديه على الأقل علاقة اجتماعية واحدة تؤثر إيجابياً عليه (Corey, 2012).

### النظرية الوجودية (Existential Theory)

تتناول النظرية الوجودية عدة مفاهيم كالموت والحرية والانعزال، وتحدث بشكل خاص

عن القلق الناشئ من الموت. فكما أدرج يالوم (Yalom, 1931: 43) تعريف رولي ماي (Rollo

May) للقلق بأنه "شيء يهاجمنا من كل الاتجاهات في نفس الوقت" إذ ينشأ الخوف بأنه غير



مفهوم وغير محدد فلذلك لا نستطيع مواجهته مما يزيد من المشكلة، وهذا يولد شعور بالعجز والذي بدوره يزيد من القلق، وعرفه كيركيجار (Kierkegaard) بأنه "الخوف من لا شيء"، أي أنه غير معروف مصدره.

والسبيل الوحيد لمعرفة أساليب التعامل مع القلق هي أنه يصبح (الاشيء شيء) أي أن يتم تحديد مصدر القلق، فمن هذا التحديد نستطيع حماية ذاتنا من خلال إما تجنب ذلك الشيء أو إيجاد مصادر دعم لتقف معنا ضده أو منهجة نظام معين للتمكن من التخلص من هذا الشيء الذي يسبب القلق (Yalom, 1931) ويلتقي هذا مع المرونة النفسية والتي تنتج من قدرة الشخص في التعامل مع أنواع القلق والتي تتشابه مع عوامل الخطر التي تم ذكرها في النظرية الأولى.

## 2.1.2 الكفاءة الذاتية المدركة (Perceived Self- Efficacy)

عند مواجهتنا لأحداث الحياة اليومية وعندما نتناولها الأبحاث لا بد من الوصول لمصطلح الكفاءة الذاتية والذي نحتاج وجوده في شخصيتنا كي نستطيع مواجهة الظروف التي نراها إشكالية لنا وتشكل تحدٍ في كيفية التعامل معها.

فإذا كان الإحساس بالكفاءة الذاتية المدركة عالياً فذلك يعني أنه باستطاعتنا إنجاز المهام الصعبة ونستطيع الالتزام بتحقيقها، ولا تزيدنا العقبات والعثرات إلا في زيادة جهدنا لإتمامها، ويعززون فشلهم لقلّة المهارات والمعرفة لديهم، إذ يتعاملون مع المواقف المهددة بأنهم قادرين على السيطرة عليها مما يقلل من الشعور بالاكْتئاب، لكن في الجانب الآخر إن كان إحساسنا بالكفاءة ضعيفاً فبالعكس سيحصل فنهرب من أبسط التحديات، ونكتئب من التعثرات، ونجد صعوبة في النهوض منها، ونعزيبها لضعف الكفاءة الذاتية (Bandura, 1994).

## مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة (The Concept of Perceived Self- Efficacy):

تعرف الكفاءة لغوياً حسب معجم اللغة العربية المعاصرة على أنها "أهليّة للقيام بعمل وحسن تصرف فيه؛ قدرة وحسن تصريف: كفاءة فنيّة نادرة، خبير ذو كفاءة، توجد كفاءات كثيرة في البلاد العربيّة: امتحان كفاءة: امتحان مُصمّم لاختبار قدرات الشّخص في موضوع معيّن، شهادة الكفاءة: شهادة التخرُّج" (عمر، 2008: 1942).

وتعرف الذاتية لغوياً أيضاً بأنها "نزعة ترمي إلى تحكيم الذات في الحكم أو تكوين الآراء والانطباعات" (عمر، 2008: 802).

ويُعرف مصطلح مُدركة لغوياً بأنه "موضوع يُدرك مع فهم معناه بما يميزه من غيره" (عمر، 2008: 741).

يعرف باندرورا (Bandura, 1994: 2) الكفاءة الذاتية المدركة أو المُتصورة على أنها "معتقدات الناس في قدرتهم على ممارسة السيطرة على وظائفهم، وعلى الأحداث التي تؤثر على حياتهم".

## أهمية الكفاءة الذاتية المدركة (The Importance of Perceived Self-Efficacy):

تساعد الكفاءة الذاتية المدركة في فهم تغييرات السلوكيات الإنسانيّة المختلفة، وردود فعله، وتنظيمه لذاته، وتتوسط الكفاءة الذاتية المدركة بين المعرفة والتطبيق، إذ أن المعرفة غير كافية للتطبيق فمثلاً نعرف أنه يتوجب علينا النهوض لإتمام مهمة معينة، وندرك إيجابيات وسلبيات إتمامها أو عدم إتمامها، ومع ذلك لا يشكل هذا دافعاً كافياً للقيام بالمهمة، هنا يأتي دور الكفاءة الذاتية المدركة لتفسير ما يحصل من تناقض (Bandura, 1982).

ترتبط الكفاءة الذاتية المدركة بمدى جودة تنفيذ الإجراءات للتعامل مع المواقف المحتملة، فإذا كان يرى بأن الكفاءة الذاتية المدركة لديه عالية، فإن ذلك يُشجعه على إتمام المهمة مهما كانت صعبة والعكس صحيح، فمقدار الكفاءة الذاتية المدركة تتأثر من الفكر الذاتي المرجعي (الأفكار المرجعية عن الذات) الذي يحصل داخل الشخص عند مواجهته لمهمة أو حدث ما، فما يحتاجه هو القدرة على تنظيم المهارات المعرفية والاجتماعية والسلوكية بشكل تكاملي (Bandura, 1982).

من النظريات المُفسرة لمصطلح الكفاءة الذاتية (One of the theories explaining the term self-efficacy):

النظرية الإدراكية الاجتماعية (Social cognitive theory)

تؤكد هذه النظرية على أهمية السياق الاجتماعي وأهمية السلوك الشخصي وتناقش هذه النظرية على أساسيات ستة هي: الحتمية المتبادلة من خلال التفاعل الديناميكي بين الشخص والسلوك، والقدرة السلوكية والتي بمعنى القدرة الفعلية للشخص على أداء السلوك المناسب، والتعلم بالملاحظة فيستطيع الشخص أن يتعلم من الملاحظة، والتعزيزات التي ممكن أن تُثبّت أو تُشجع السلوك الشخصي، والتوقعات التي تتوقع نتائج أي سلوك يقوم به، وأخيراً الكفاءة الذاتية وهي ثقة الشخص بقدرته على أداء السلوك (Ackerman, 2020).

مصادر الكفاءة الذاتية (Sources of Self-Efficacy):

طرح باندورا (Bandura, 1994) مصادر الكفاءة الذاتية، أي من أين يستقي الشخص

معتقداته عن فعاليته؟

1. تجارب الإتقان: إتقان الأداء يعزز الكفاءة الذاتية المدركة وهذا التعزيز متبادل (يزيد

الإتقان الأدائي فتزيد الكفاءة الذاتية المدركة والعكس صحيح) (Bandura, 1982).

2. النماذج الاجتماعية: إذ حينما ينجح نموذج اجتماعي معين، يُشعر الفرد بأنه قادر على الإنجاز أيضاً وأن لديه كفاءة ذاتية عالية كما للنموذج.
3. الإقناع الاجتماعي: ويعني بها القدرة على إقناع الشخص لفظياً بالدعم والتشجيع.
4. المؤشرات الفسيولوجية: فالحالة الجسدية للشخص تؤثر على حكمه على كفاءته الذاتية، إن كان لديه وهن جسدي يظن بأنه ذلك يضعف كفاءته. وحسب تجربة وردت في (Bandura, 1982) عن مرضى القلب من الرجال وكيف أن هذا أضعف كفاءتهم الذاتية المدركة (المتصورة) عن ذاتهم.

### 3.1.2 المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة (Resilience and Percived Self-Efficacy)

تحدثت فيرنير (Werner, 1995) بأن أحد عوامل الحماية لتشكيل مرونة لدى الإنسان هي أن يكون لديه مفهوم إيجابي عن الذات واعتقاد بكفاءته، وهذا يناظر ويرادف ما جاء لدى باندورا (Bandura, 1982) بأنه وجود كفاءة ذاتية مدركة عالية تؤدي بالإنسان لقيامه ومواجهته لحدث أو مهمة معينة مهما كانت صعوبتها والعكس صحيح.

وتستنتج الباحثة أن وجود كفاءة ذاتية مدركة يساعد بشكل إيجابي لتكون مرونة نفسية لدى الإنسان، بكلمات أخرى وجود اعتقاد عند الشخص بأنه قادر على السيطرة على الأحداث الحاصلة يساعده في التكيف مع الظروف الصعبة التي يمر بها.

## 2.2 الدراسات السابقة

تعرض الباحثة في هذه الجزئية من الدراسة عدة دراسات تناولت متغيرات دراستها عن المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة باللغتين العربية والإنجليزية. وتم تقسيم الدراسات حسب

المتغيرات الواردة فيها: دراسات تناولت مفهوم المرونة النفسية، دراسات تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة، ودراسات تناولت المفهومين معاً، إذ رُتبت من الأحدث للأقدم.

## 1.2.2 الدراسات تناولت مفهوم المرونة النفسية

هدفت دراسة حجازي (2018) إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى العاملين وغير العاملين من طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك إذ كان عنوان الدراسة "المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى العاملين وغير العاملين من طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك" وأخذ الباحث عينة مكونة من (533) طالب وطالبة من مختلف الكليات وطبق معهم مقياسي المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة مرتفع للطلبة، وكانت بالنسبة للعاملين وغير العاملين هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العاملين، وبالنسبة للجنس لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، وأن هنالك علاقة إيجابية بين المرونة والرضا عن الحياة.

هدفت دراسة سونوبول وتشيكلي (Sünbül and Çekici, 2018) لاستكشاف الأثر التنبئي للأمل في المرونة لدى المراهقين المحرومين اجتماعياً واقتصادياً. إذ سُميت الدراسة "الأمل كعامل فريد في المرونة لدى المراهقين المحرومين اجتماعياً واقتصادياً"، وأخذ كعينة للدراسة (692) طالب وطالبة من الصفوف التاسع، والعاشر، والحادي عشر، تتراوح أعمارهم بين (14-19) عام، وطبق مقياس المرونة، وأسفرت النتائج أن الأمل يفسر (48%) من التباين في درجات مرونة المشاركين، أي أن الأمل يعد مؤشراً قوياً في المرونة لدى المراهقين المحرومين اجتماعياً واقتصادياً.

بحث دراسة الهاشمية (2017) للتعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية وكل من مهارات التواصل والصحة النفسية وكان عنوان الدراسة "المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات" وبلغت العينة (1000) من الطلبة موزعين ل (403) من الذكور و(597) من الإناث وأُعدت منهج البحث الوصفي، وطبق مقياسي المرونة النفسية ومهارات التواصل، وأسفرت نتائج هذه الدراسة أن هنالك مستوى مرتفع من المرونة، وكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير المرونة لصالح الإناث لصالح كلية العلوم والآداب.

سعت دراسة عبد صحبه (2016) للتعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة وكان عنوان الدراسة "المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب" في جامعة القادسية في العراق، كانت العينة على طلبة كلية الآداب (50) طالب و(50) طالبة، وانتهجت الباحثة المنهجية الكمية، واستعانت بمقياسي المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة، وخلصت بالنتائج أنه لا فروق تعزى لمتغير الجنس بالنسبة للمتغيرين، وأن هناك علاقة ضعيفة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى أفراد العينة.

وقام الزعبي (2016) بعمل دراسة حول "المرونة النفسية متغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق" هدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين المرونة النفسية والأحداث الضاغطة، ومعرفة الفروق الإحصائية للمرونة النفسية والأحداث الضاغطة لمتغيرات الجنس والتخصص، كان حجم العينة (342) طالباً والطالبة، وطبق الباحث مقاييس المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، والصحة النفسية. كانت نتائج الدراسة بأن هناك وجود علاقة سلبية دالة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، وعلاقة إيجابية بين المرونة النفسية والصحة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

الذكور ومتوسط درجات الإناث لصالح الإناث في المرونة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين متوسطات درجات الطلبة الدراسات العلمية وطلبة الدراسات الأدبية لصالح طلبة الدراسات الأدبية.

وقام العزري (2016) بعمل دراسة بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان" حيث هدفت هذه الدراسة لمعرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية، وبلغ حجم العينة (279) طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية، ومقياس المهارات الاجتماعية، وكانت النتائج بأن المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية عالية لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي، والمعدل الأكاديمي، والتخصص، وأظهرت النتائج بأن هناك فروق طردية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المرونة النفسية ودرجات المهارات الاجتماعية.

قام كل من ليون وآخرون (Lyonas at al., 2016) بإجراء دراسة بهدف معرفة إن كان الرفاه النفسي والمرونة يرتبطان في المشاركة في مجموعات المجتمع الريفي، احتوت العينة على (176) مشارك تتراوح أعمارهم بين (18-93 سنة) من بلدة ريفية متوسطة الحجم في استراليا، ومن أهم البيانات التي جمعت الرفاه النفسي (مقياس رفاهية وارويك إندبره) (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale) والمرونة (مقياس المرونة الموجزة) (Brief Resilience Scale)، وأنواع مجموعات المجتمع التي شارك فيها الأشخاص بالإضافة إلى مجموعة من خصائص تلك المجموعات. وكانت النتائج تدل على أنه هناك صلات مهمة بين خصائص مجموعة معينة والرفاه النفسي الفردي والمرونة، وذلك مؤشر على أن خصائص

المجموعة التي يشارك الفرد فيها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بنتائج رفاه ذلك الشخص. وكشفت أن المرونة كانت أكبر بين أولئك الذين أبلغوا عن شعورهم بالتأثير داخل المجموعة.

هدفت دراسة كابيكيرا واكون كابيكيراني (Kapıkıra and Acun-Kapıkıran, 2016)

بعنوان "التفاؤل والمرونة النفسية فيما يتعلق بالأعراض الإكتئابية لدى طلبة الجامعة: دراسة الدور الوسيط للثقة بالنفس" إلى معرفة دور الثقة بالنفس كوسيط في العلاقات بين التفاؤل والمرونة النفسية في أعراض الإكتئاب لدى طلاب جامعة باميوكال في تركيا، إذ شارك (494) منهم (253) طالبة و(241) طالب، كانت أعمارهم بين (18-30) عاماً، تم استخدام مقاييس التفاؤل، الثقة بالنفس، المرونة النفسية، الأعراض الإكتئابية، وأظهرت النتائج علاقة مباشرة بين التفاؤل والمرونة النفسية مع أعراض الإكتئاب، ووجد بأن الثقة بالنفس هي وسيط كامل بين المرونة النفسية وأعراض الإكتئاب، والثقة بالنفس كوسيط بين التفاؤل والأعراض الإكتئابية لم تصل لمستوى الدلالة الإحصائية.

هدفت دراسة كاجبافنيزاد وكيشي (Kajbafnezhad and Keshi, 2015) التي عنونت ب

"تنبؤ بالمرونة الشخصية من خلال الرفاهية النفسية ومكوناتها لدى طلاب جامعة آزاد الإسلامية" التنبؤ بالمرونة النفسية عن طريق الرفاه النفسي ومكوناته، إذ تكونت العينة من (216) طالبة من جامعة اسلام زاد في إيران، وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية والرفاه الاجتماعي، وبينت النتائج أن هناك فروق موجبة بين المرونة النفسية والأبعاد الستة للرفاه الاجتماعي، ومن المحتمل أن تعزز المرونة والرفاهية النفسية بعضها البعض بشكل دوري.

هدفت دراسة يوسف (2014) معرفة طبيعة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى

للشخصية والمرونة النفسية، والتي كانت بعنوان "العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين" حيث أجريت الدراسة في جامعة عين شمس في القاهرة،



وتكونت العينة من (313) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، وقد استخدم الباحث قوائم العوامل الخمس الكبرى للشخصية، تم ترجمته وتقنيته للبيئة المصرية، واستخدم أيضاً مقياس المرونة النفسية التي أعدها الباحث، وظهرت نتائج البحث بأنه هناك فروق في المرونة فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية تعزى لمتغير النوع، والتخصص الدراسي.

قاما المنوخ والحمداني (2013) بمعرفة "مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص" وتم تطبيق الدراسة على عينة (300) طالب وطالبة استناداً لمتغيري الجنس (أنثى، ذكر) والتخصص (علمي، أدبي) من ثانويات محافظة صلاح الدين بقضاء تكريت وكان المراد التعرف لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص، وطبق الباحث مقياس المرونة النفسية التي أعده وتأكد من صدقه وثباته، وكانت النتائج كالتالي، إن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من ضعف في مستوى المرونة النفسية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات (علمي، أدبي) ولصالح تخصص الأدبي.

هدفت دراسة فتيحة (2013) في دراستها حول "الجد الجماعي لدى الفلسطينيين في القدس: قرية سلوان في مواجهة سياسة الاستيطان وهدم البيوت" لإجابة عن السؤال الرئيس ما مدى قدرة أهل سلوان على الجدل الجماعي في ظل هدم البيوت ووجود مستوطنين، واتخذت المنهجية الكيفية وكانت عينتها بيوت تم إشعارها بالهدم وكان عددهم 88 بيت، وخرجت الباحثة بعدة نتائج أهمها أن الشبكة المجتمعية لها دور إيجابي في رفع قدرة المجتمعات المحلية.

بحث دراسة شقورة (2012) عن مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة وكانت بعنوان " المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة" وأخذ عينة بلغ عددها (600) طالب وطالبة موزعين (200) طالب وطالبة على كل جامعة بالمناصفة حسب الجنس مستخدماً لبحثه المنهج الوصفي التحليلي مطبقاً مقياسي المرونة النفسية والرضا عن الحياة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطلاب لمتغير المرونة ولم يكن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيري التخصص والدخل الشهري للأسرة.

## 2.2.2 الدراسات التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة

قامت دبي (2017) بعمل دراسة حول "الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي دراسة ميدانية في مدرسة جابر بين حيان ببلدية المسيلة"، وقد هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، إذ كانت العينة (93) تلميذ وتلميذة، وطبقت الباحثة مقياسي الكفاءة الذاتية والتكيف المدرسي، وأظهرت النتائج وجود فروق موجبة دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية والتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الكفاءة الذاتية لصالح الإناث.

في حين درست رميصاء (2017) "علاقة الكفاءة الذاتية باتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين على دور الشباب دراسة ميدانية بدور الشباب في مدينة ورقلة" والتي هدفت لدراسها للكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية واتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين على دور الشباب،

واختلاف هذه العلاقة حسب الجنس ونوع النشاط الممارس، وأُخذت عينة من (150) مراهق ومراهقة من دور الشباب في مدينة ورقلة، يمارسون أنشطة مختلفة ترفيهية وتعليمية، واستخدمت الباحثة مقياسي الكفاءة الذاتية واتخاذ القرار، وأظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة بين الكفاءة الذاتية واتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين على دور الشباب، لا فروق دالة إحصائياً لطبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية واتخاذ القرار تبعاً لمتغير الجنس.

كل من محمد ورزاق (2017) أعدا دراسة بعنوان "توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية الآداب" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلبة الآداب، وعلى الفرق في توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية الآداب تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)، إذ تم إعداد مقياس توقعات الكفاءة الذاتية لتطبيقه على عينة عددها (100) طالب وطالبة من كلية الآداب لجامعة القادسية، وأظهرت النتائج بأن طلبة كلية الآداب يتمتعون بتوقعات كفاءة ذاتية، وليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية الآداب وفق متغير النوع.

بحثت دراسة مصطفى (2015) للتعرف إلى الدافع المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في الناصرة وعنوان الدراسة يؤكد على الهدف "الدافع المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في الناصرة" وانتهج الباحث لمنهج الوصفي وبلغت عينته (312) من الطلبة والاستعانة بمقياسي الدافع المعرفي والكفاءة الذاتية المدركة وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين الدافع المعرفي والكفاءة الذاتية المدركة وأن الكفاءة الذاتية المدركة مستواها مرتفع بشكل عام أما بالنسبة لمتغير الجنس فكان لصالح الإناث.

تسعى دراسة شاهين وأبو زايد (2014) للوقوف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ومهارات حل المشكلات لدى عينة من طلبة جامعة القدس وجاء عنوانها "الكفاءة الذاتية المدركة ومهارات حل المشكلات لدى عينة من طلبة جامعة القدس" وكي يصلح لمساعيهما انتهجا المنهج الوصفي وكانت العينة (700) من الطلبة وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية المدركة وعدم وجود فروق دالة إحصائياً لمتغير الجنس بالنسبة لمتغير الكفاءة الذاتية المدركة، ووجود فروق دالة إحصائياً لمتغير الكلية لصالح الكليات الإنسانية.

وأنت دراسة علوان (2012) بعنوان "الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد" وهدفت للتعرف على الكفاءة الذاتية عندهم، والفروق ذات الدلالة الإحصائية في الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير الجنس والتخصص وتم اختيار (300) طالب وطالبة، إذ طُبِقَ عليهم أداة قياس الكفاءة الذاتية المدركة المعد من قبل الباحثة، ظهرت النتائج بأن العينة تتمتع بالكفاءة الذاتية المدركة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً للتخصص لصالح طلبة الفرع العلمي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في الكفاءة الذاتية المدركة.

### 3.2.2 الدراسات التي تناولت مفهومي المرونة النفسية والكفاءة الذاتية

حاولت دراسة المازني (2019) التعرف إلى مدى إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية وجاءت الدراسة بعنوان "الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهه الضغوط والمرونة النفسية كمنبئات بالرضا الوظيفي لدي معلمات التربية الخاصة" وبلغ قوام العينة (50) معلمة. اعتمدت الباحثة على المنهج التنبؤي وطبقت مقياسي الكفاءة الذاتية والرضا

الوظيفي، وخرجت النتائج بأنه يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية من خلال الرضا الوظيفي فالدلالة كانت قوية.

تهدف دراسة **يونس (2018)** لفحص العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال، وكانت دراستها بعنوان "الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال"، وبلغ حجم العينة (150) طالبة من طالبات الفرقة (الاولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) في مصر، واستخدم في البحث مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ضمن منهج وصفي تحليلي، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية المدركة، ومستوى مرتفع من المرونة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة حسب متغير المستوى الإقتصادي والإجتماعي للأسرة لصالح المستوى الإقتصادي المرتفع، وفروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير التقدم في السنوات الدراسية لصالح طالبات الفرقة الرابعة، ووجود فروق دالة موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة لدى طالبات معلمات رياض الأطفال.

قاما **ساكدالان وبوزكوس (Sacdalan and Bozkus, 2018)** بدراسة تبحث في الدور الوسيط للمرونة في العلاقة بين تقرير المصير والفعالية الذاتية، وكانت الدراسة بعنوان "دور المرونة كوسيط بين تقرير المصير والفعالية الذاتية". إذ طُبقت العينة على (302) طالب جامعي من الفلبين وتركيا، وأجابوا على ثلاثة مقاييس منها المرونة النفسية والكفاءة الذاتية وتقرير المصير، وأسفرت النتائج أن تقرير المصير يزيد من الفعالية الذاتية بوساطة المرونة النفسية.

قام مجموعة من الباحثين **الفلبينيين روساريو وآخرون (Rosario et al, 2018)** بعمل دراسة بهدف تحديد احتياجات، وموارد، ومستويات الكفاءة الذاتية، والمرونة لدى موظفي تنمية الطفل استناداً للمتغيرات المرتبطة بالعمل، والتحقق من ارتباط وعلاقة المتغيرات بعلاقتهم

بالمرونة والكفاءة الذاتية. تم تطبيق المقاييس على (58) عامل، إذ كانت المقاييس، مقياس الكفاءة الذاتية للمعلمين من إعداد بانديرا (Bandura) (2006)، مقياس المرونة الموجز، وأظهرت النتائج أن المجيبين تم تقسيمهم بالتساوي تقريباً بين المجموعات ذات الدرجات المنخفضة والعالية في كل من الكفاءة الذاتية والمرونة. والجدير بالذكر أن مرونة المجيبين وكفاءتهم الذاتية تعني أن الدرجات كانت أعلى نسبياً من متوسط الدرجات المتوقعة. كشف الارتباط أيضاً عن وجود علاقة إيجابية معتدلة بين الكفاءة الذاتية والمرونة.

هدفت دراسة كي وبيدجون (Keye & Pidgeon, 2013) لاكتشاف العلاقات بين المرونة واليقظة والكفاءة الذاتية الأكاديمية، إذ كانت بعنوان "دراسة العلاقة بين المرونة واليقظة والكفاءة الذاتية الأكاديمية"، وتم تطبيقها على 141 طالباً جامعياً في أستراليا، وطُبقت المقاييس التالية: جرد الذهن فرايبورغ (The Freiburg Mindfulness Inventory) المعتقدات في اختبار النجاح التربوي (The Beliefs in Education AI Success Test)، مقياس مرونة كونور ديفيدسون (The Connor Davidson Resilience Scale). وأظهرت النتائج إلى أن اليقظة والكفاءة الذاتية الأكاديمية لها تأثير كبير على المرونة.

لتلخيص ما جاء في الدراسات السابقة حسب المتغيرين الرئيسيين والمتغيرات الفرعية، تم ترتيبها هنا بداية بمتغير المرونة النفسية ثم الكفاءة الذاتية المدركة وانتهاءً بالدراسات التي ربطت المفهومين معاً.

فيما يخص متغير المرونة النفسية في ظل متغير الجنس فقد اتفقت دراسة كل من (حجازي، 2019؛ عبد صحبه، 2016؛ العزري، 2016؛ يوسف، 2014؛ المنوخ والحمداني، 2013) بأن الجنس لم يكن له تأثير على المرونة النفسية كنتائج دراسة الباحثة، في حين عارضت دراستي (الزعيبي، 2016؛ الهاشمية، 2017) فظهرت نتائجها لصالح الإناث

ووعارضتها دراسة شقورة (2012) لصالح الذكور، في حين نتائج هذه الدراسة تتفق مع الدراسات الأولى بأن لا فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس.

أما في ظل متغير الكلية فقد اتفق كل من (العزري، 2016؛ يوسف، 2014؛ شقورة، 2012) بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية للكلية أو التخصص كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أيضاً، في حين اختلفت مع نتائج (الهاشمية، 2019؛ الزعبي، 2016؛ المنوخ والحمداني، 2013) على أن الفروق كانت لصالح طلبة الآداب والدراسات الأدبية.

وفي ظل متغير الدخل الشهري للأسرة فلم يكن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في دراسة شقورة (2012) كما جاء في نتائج دراسة الباحثة، واختلفت دراسة (Sünbül and Çekici, 2018) بأن المراهقين المحرومين اجتماعياً واقتصادياً كان لديهم مرونة عالية، ودراسة حجازي (2018) بأن هنالك أثر لمتغير الدخل الشهري على المرونة النفسية كان لصالح العاملين.

في حين الدراسات الأجنبية التي تناولت المرونة النفسية وعرضت النتائج حسب المتغيرات الواردة في العنوان، فكانت النتائج تؤكد على وجود مرونة نفسية مرتفعة لدى العينة كما جاء في الدراسات (Sünbül and Çekici, 2018; Lyonas at al, 2016; Kajbafnezhad and Keshi, 2015; Kapıkıra and Acun-Kapıkıran, 2016) فقد كانت عينة آخر دراستين من طلبة الجامعات، وكانت كنتائج الباحثة في هذه الدراسة.

كانت نتائج الدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية بأن لا علاقة بين الكفاءة الذاتية و متغير الجنس (محمد ورزاق، 2017؛ رميصاء، 2017؛ علوان، 2012) كما جاءت نتائج دراسة الباحثة في حين خالفتهم دراسة (دبي، 2017؛ مصطفى، 2015) بأن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث.

وجاءت دراسة علوان (2012) لتبين أن الكفاءة الذاتية المدركة لصالح طلبة الفرع العلمي وعلى النقيض دراسة شاهين وأبو زايد (2014) كانت لصالح طلبة كلية الدراسات الإنسانية، بما يخالف نتائج هذه الدراسة التي أتت بعدم وجود أثر للكلية بالكفاءة الذاتية المدركة. واتفقت كل من دراسة (المازني، 2019؛ يونس، 2018) و (Sacdalan and Bozkus، 2018) (Rosario et al, 2018; Keye & Pidgeon, 2013) بأن هناك علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وكذلك كانت نتائج دراسة الباحثة. واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة بعمل مقاربات بين نتائجها ونتائجهم وأيضاً استعانت بهم لتطوير مقياس المرونة النفسية واقتباس مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، من الممكن أن تضيف هذه الدراسة لما سيأتي من الدراسات أن تكون مرجع لهم في المقياسين لتطوير أو بناء أو اقتباس مقياس لدراساتهم، وكإطار نظري، ولمقاربة في النتائج.



## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أدوات الدراسة

4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

6.3 المعالجات الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

### 1.3 منهجية الدراسة

انطلاقاً من طبيعة الدراسة والمعلومات المراد الحصول عليها، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً، كما أن المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي يدرس العلاقة بين المتغيرات، ويصف درجة العلاقة بين هذه المتغيرات وصفاً كمياً وذلك باستخدام مقاييس كمية، لهذا فقد اعتبر المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي هو الأنسب لهذه الدراسة ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية.

### 2.3 مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة باستثناء طلبة كليتي الاعلام والزراعة (لقلة عددهم)، والتعليم المستمر (لعدم التخصص)، والبالغ عددهم (5615) طالباً وطالبة، والموزعين تبعاً لمتغيري الجنس والكلية كما هو مبين في الجدول (1.3) الآتي:

جدول (1.3): توزيع مجتمع الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والكلية

النسبة المئوية	المجموع	الإناث	الذكور	الجنس
				الكلية
%19	1046	916	130	العلوم التربوية
%8	468	397	71	الآداب
%60	3355	1964	1391	العلوم الإدارية والاقتصادية
%7	411	278	133	التنمية الاجتماعية الاسرية
%6	335	173	162	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية
%100	5615	3728	1887	المجموع
		%66	%34	النسبة المئوية

### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (283) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فرع رام الله والبيرة، وهم يمثلون ما نسبته (5%) من المجتمع الأصلي إذ تؤكد بعض الدراسات على إمكانية اختيار ما نسبته (5% - 20%) كعينة من المجتمع الإحصائي إذا كانت الدراسة تستخدم المنهج الوصفي (بركات، 2019)، واعتمدت الباحثة على معادلة ريتشارد جيجر (Richard Geiger Equation) حسب ما وردت في بشماني (2014).

$$n = p(1-p) \left( \frac{E}{Z} \right)^2 + \frac{p(1-p)}{N}$$

حيث أن:

n : حجم العينة

N : حجم المجتمع

P : نسبة احتمال توافر الخاصية المحايد وتساوي 0.50

E : نسبة الخطأ المسموح به وهي 0.05

Z : الدرجة المعيارية المقابلة للدلالة الاحصائية (0.95) وتساوي 1.96

تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية تبعاً لمتغيري الجنس والكلية، وهم موزعون تبعاً

لمتغيرات الدراسة كما هو في الجدول (2.3) الآتي:

الجدول (2.3): توزع عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والكلية

المجموع	العلوم التربوية	العلوم الإدارية والاقتصادية	التنمية الاجتماعية الاسرية	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	الآداب	التخصص	
						ذكر	أنثى
96	7	70	7	8	4	ذكر	
187	46	99	14	8	20	أنثى	
283	53	169	21	16	24	المجموع	

### 3.3 أدوات الدراسة

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافها، طُورت أدوات الدراسة، وذلك بعد

الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، هما:

#### أولاً- مقياس المرونة النفسية

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي

والدراسات السابقة وعلى مقاييس المرونة النفسية المستخدمة في بعض الدراسات (حجازي،

2018؛ العزري، 2016؛ المنوخ والحمداني، 2013) ومن نظريات كل من (Rutter, 2012, 1985)

Werner, 1995)، قامت الباحثة ببناء مقياس المرونة النفسية استناداً إلى هذه الدراسات والأدب

النظري.

### 1.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية

#### أ) صدق المقياس:

استخدمت الباحثة نوعان من الصدق كما يلي:

#### أولاً: الصدق الظاهري (Validity Face)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس المرونة النفسية، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس المعرفي، ومناهج البحث وطرق التدريس، والعلاج النفسي بالفنون، وعلم الانثروبولوجي الثقافي، وخدمة اجتماعية، وقد بلغ عددهم (13) محكمين، كما هو موضح في الملحق (ج)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (32) فقرة، موزعة على (3) مجالات، إذ اعتمد معيار الاتفاق (10) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، فقد أصبح عدد فقرات المقياس (32) فقرة، كما هو مبين في الملحق (ح).

#### ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استخدمت الباحثة أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (40) من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع المتوسط الكلي لمقياس (المرونة النفسية)، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع المتوسط الكلي لمقياس المرونة النفسي، كما هو مبين في الجدول (3.3):

جدول (3.3): يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس المرونة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع المتوسط الكلي للمقياس، وقيم معاملات ارتباط كل مجال، مع المتوسط الكلي للمقياس (ن=40):

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة
المجال النفسي			المجال العقلائي			المجال الاجتماعي		
**0.56	**0.66	22	0.09	0.13	11	**0.56	**0.45	1
**0.44	*0.40	23	**0.45	**0.59	12	**0.63	**0.71	2
**0.52	**0.46	24	**0.65	**0.75	13	**0.68	**0.78	3
**0.42	**0.51	25	**0.55	**0.69	14	**0.69	**0.74	4
**0.55	**0.66	26	**0.51	**0.61	15	**0.45	**0.51	5
**0.64	**0.66	27	**0.61	**0.75	16	*0.32	**0.41	6
**0.51	**0.56	28	**0.63	**0.60	17	**0.61	**0.82	7
**0.43	**0.54	29	**0.70	**0.67	18	**0.63	**0.79	8
*0.40	**0.53	30	**0.48	**0.51	19	**0.56	**0.70	9
**0.44	**0.43	31	**0.78	**0.75	20	**0.48	**0.68	10
0.27	0.29	32	**0.63	**0.61	21	-	-	-
درجة كلية للبعد 0.92			درجة كلية للبعد **0.88			درجة كلية للبعد **0.83		
**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )					*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )			

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (3.3) أن معامل ارتباط الفقرات (11، 32)، كانت ذات درجات غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (0.32-0.82)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30- أو يساوي 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذلك حذفت الفقرات (11، 32)، وأصبح عدد فقرات المقياس (30) فقرة.

## ب) ثبات مقياس المرونة النفسية

للتأكد من ثبات مقياس المرونة النفسية، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد قياس الصدق (30) فقرة، والجدول (4.3) يوضح معاملات ثبات الاتساق الداخلي، لمقياس المرونة النفسية وأبعاده، كما في الآتي:

جدول (4.3): يوضح معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
المجال الاجتماعي	10	0.86
المجال العقلائي	10	0.85
المجال النفسي	10	0.70
الدرجة الكلية	30	0.91

يتضح من الجدول (4.3) أن قيم معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس المرونة النفسية تراوحت ما بين (0.70-0.86)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا لدرجة الكلية بلغ (0.91)، وتعتبر هذه القيمة مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

## تصحيح وتفسير مقياس المرونة النفسية:

تكون مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية من (30)، فقرة كما هو موضح في ملحق (خ)، موزعة على (3) مجالات تمثل جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للمرونة النفسية باستثناء الفقرة (24)، إذ تعكس الدرجات عند تصحيحها، ويطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن

طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق بشدة (1) درجة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاث مستويات: عالية ومتوسطة ومنخفضة، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية :

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

**جدول (5.3): يوضح درجات احتساب مستوى المرونة النفسية**

مستوى منخفض من المرونة النفسية	2.33 فأقل
مستوى متوسط من المرونة النفسية	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع من المرونة النفسية	3.68 - 5

**ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة**

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، استخدمت الباحثة مقياس الكفاءة الذاتية

المدركة المستخدم في دراسة علوان (2012)، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة.

**2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة**

**(أ) صدق المقياس**

استخدمت الباحثة نوعان من الصدق كما يلي:



### أولاً: الصدق الظاهري (Validity Face)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعاده، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس المعرفي، ومناهج البحث وطرق التدريس، والعلاج النفسي بالفنون، وعلم الانثروبولوجي الثقافي، وخدمة اجتماعية، وقد بلغ عددهم 13 محكم/ة، كما هو موضح في الملحق (ج)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (43) فقرة، موزعة على (5) مجالات، إذ أعتمد معيار الاتفاق (10) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، فقد أصبح عدد فقرات المقياس (43) فقرة، كما هو مبين في الملحق (ح).

### ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استخدمت الباحثة أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (40) من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع المتوسط الكلي لمقياس (الكفاءة الذاتية المدركة)، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع المتوسط الكلي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، كما هو مبين في الجدول (6.3):

جدول (6.3): يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع المتوسط الكلي للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع المتوسط الكلي للمقياس (ن=40):

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال
مجال الإصرار والمثابرة		المجال الاجتماعي		المجال الانفعالي			
**0.60	**0.63	20	**0.55	**0.71	11	**0.60	**0.75
**0.50	**0.66	21	**0.49	**0.73	12	**0.60	**0.69
*0.34	**0.43	22	0.24	**0.47	13	0.27	**0.52
**0.74	**0.76	23	**0.53	**0.78	14	**0.48	**0.58
**0.39	**0.45	24	0.26	0.26	15	**0.50	**0.60
**0.51	**0.52	25	0.21	*0.38	16	**0.44	**0.50
**0.44	**0.60	26	*0.35	*0.31	17	*0.31	0.21
**0.69	**0.70	27	**0.42	**0.53	18	*0.30	*0.40
-	-	-	**0.58	**0.50	19	**0.48	**0.50
-	-	-	-	-	-	**0.47	**0.51
درجة كلية للبعد **0.88		درجة كلية للبعد **0.77		درجة كلية للبعد **0.83			
-	-	-	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع المجال
المجال الأكاديمي		المجال المعرفي					
-	-	-	**0.70	**0.75	36	*0.33	*0.34
-	-	-	0.13	*0.34	37	**0.46	**0.47
-	-	-	*0.37	**0.48	38	**0.56	**0.73
-	-	-	*0.37	**0.61	39	*0.35	**0.61
-	-	-	0.27	**0.46	40	**0.51	**0.72
-	-	-	**0.69	**0.62	41	**0.59	**0.65
-	-	-	**0.55	**0.68	42	**0.72	**0.77
-	-	-	**0.54	**0.47	43	**0.43	*0.38
درجة كلية للبعد **0.83		درجة كلية للبعد **0.84					

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (6.3) أن معامل ارتباط الفقرات (3، 7، 13، 15،

16، 37، 40)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي

الفقرات فقد تراوحت ما بين (0.30-0.77)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات

مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن

(0.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (-0.30- أقل أو يساوي 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذلك حذفت الفقرات (3، 7، 13، 15، 16، 37، 40)، وأصبح عدد فقرات المقياس (36) فقرة.

#### ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

للتأكد من ثبات للتأكد من ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد قياس الصدق (36) فقرة، والجدول (7.3) يوضح معاملات ثبات الاتساق الداخلي، لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وأبعاده، كما في الآتي:

جدول (7.3): يوضح معاملات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
المجال الانفعالي	8	0.70
المجال الاجتماعي	6	0.73
مجال الإصرار والمثابرة	8	0.69
المجال المعرفي	8	0.74
المجال الأكاديمي	6	0.71
الدرجة الكلية	36	0.91

يتضح من الجدول (7.3) أن قيم معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس

الكفاءة الذاتية المدركة تراوحت ما بين (0.69-0.74)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا

لدرجة الكلية بلغ (0.91)، وتعتبر هذه القيمة مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

### تصحيح وتفسير مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

تكون مقياس الكفاءة الذاتية المدركة في صورته النهائية من (36)، فقرة كما هو موضح في ملحق (خ)، موزعة على (5) مجالات تمثل جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للكفاءة الذاتية المدركة باستثناء الفقرات (2)، 6، 7، 9، 10، 11، 14، 19، 21، 22، 25، 27، 28، 29، 31، 34، 35، 36)، إذ تعكس الدرجات عند تصحيحها، ويطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق بشدة (1) درجة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة الدراسة حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (5-1) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاث مستويات: عالية ومتوسطة ومنخفضة، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1-5}{3} \frac{\text{الحد الأعلى - الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

#### جدول (8.3): يوضح درجات احتساب مستوى الكفاءة الذاتية المدركة

مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية المدركة	2.33 فأقل
مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية المدركة	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية المدركة	3.68 - 5

### 4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

#### أ- المتغيرات المستقلة:

1. الجنس: وله مستويان هي: (1-ذكر ، 2- أنثى).
2. الكلية: وله خمسة مستويات هي: (1- الآداب، 2- التكنولوجيا والعلوم التطبيقية، 3- التنمية الاجتماعية والأسرية، 4- العلوم الاجتماعية، 5- العلوم التربوية).
3. الدخل الشهري للأسرة: وله أربع مستويات هي: ( 1- لا يوجد، 2- اقل من 1500، 3- من 1500 إلى 3000، 4- أكثر من 3000).

#### ب- المتغير التابع:

- أ) المتوسط الكلي وجميع المجالات الفرعية التي تقيس المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.
- ب) المتوسط الكلي وجميع المجالات الفرعية التي تقيس الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة الدراسة.

### 5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

أتبعت الباحثة في تنفيذ الدراسة عدداً من الخطوات على النحو الآتي :

- الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع .
- تحديد عينة الدراسة.
- تحكيم المقاييس المراد تطبيقها في الدراسة، بعد بنائها أو أخذها من الأدب النظري والدراسات السابقة.
- تطبيق أداتي الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (40) من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أداتي الدراسة .
- تطبيق أداتي الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقرات الأداتين بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
- إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برامج الرزمة الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب .
- مناقشة النتائج التي أسفرت عنها الاستبانات في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة. الخروج بنتائج الدراسة وكتابة مجموعة التوصيات والمقترحات البحثية.

### 6.3 المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات .

3. اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين المرونة النفسية الكفاءة

الذاتية المدركة, كذلك لفحص صدق أدواتي الدراسة .

4. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، لفحص الفرضيات

المتعلقة بالجنس .

5. اختبار اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص الفرضيات المتعلقة

بالكلية والدخل الشهري للأسرة.

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

#### 1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

##### 1.1.4 نتائج السؤال الأول

##### 2.1.4 نتائج السؤال الثاني

#### 2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

##### 1.2.4 نتائج الفرضية الأولى

##### 2.2.4 نتائج الفرضية الثانية

##### 3.2.4 نتائج الفرضية الثالثة

##### 4.2.4 نتائج الفرضية الرابعة

##### 5.2.4 نتائج الفرضية الخامسة

##### 6.2.4 نتائج الفرضية السادسة

##### 7.2.4 نتائج الفرضية السابعة



## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضيتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وكما يلي:

#### 1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

##### 1.1.4 نتائج السؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع

رام الله والبييرة؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية لمقياس المرونة النفسية لدى

طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس المرونة النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	المجال النفسي	4.07	0.471	81.4	مرتفع
2	1	المجال الاجتماعي	4.04	0.522	80.8	مرتفع
4	2	المجال العقلائي	3.99	0.521	79.8	مرتفع
		المتوسط الكلي للمرونة النفسية	4.03	0.425	80.6	مرتفع

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية ككل بلغ (4.03) وبنسبة مئوية (80.6) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس المرونة النفسية تراوحت ما بين (3.99-4.07)، وجاء "المجال النفسي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.07) وبنسبة مئوية (81.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاء "المجال العقلاني" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.99) وبنسبة مئوية (79.8) وبتقدير مرتفع.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس المرونة النفسية كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

## 1) المجال النفسي

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال النفسي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	29	أسعى لتطوير شخصيتي	4.56	0.657	91.2	مرتفع
2	27	لدي قيم ومبادئ التزم بها	4.43	0.723	88.6	مرتفع
3	21	أتحمل نتائج قراراتي الشخصية	4.39	0.678	87.8	مرتفع
4	28	أدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي	4.32	0.762	86.4	مرتفع
5	26	أنظر بتفاؤل لمستقبلي	4.12	1.005	82.4	مرتفع
6	22	أطلب سماع آراء الآخرين في عمل أنجزته	4.07	0.895	81.4	مرتفع
7	23	أقبل الآخرين وأنعاش معهم	4.02	0.746	80.4	مرتفع
8	30	أستطيع تحييد مشاعري عند تفسير موقف مؤلم أو صعب	3.91	0.980	78.2	مرتفع
9	25	أتجاوز الأحداث المؤلمة	3.90	0.861	78.0	مرتفع

متوسط	60.0	1.203	3.00	أشعر بآلام في جسدي (في المعدة، أو الرأس،...) عندما أتولى مهمة جديدة	24	10
مرتفع	81.4	0.471	4.07	المتوسط الكلي المجال النفسي		

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على المجال النفسي تراوحت ما بين (3.00-4.56)، وجاءت فقرة "أسعى لتطوير شخصيتي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.56) وبنسبة مئوية (91.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أشعر بآلام في جسدي (في المعدة، أو الرأس،...) عندما أتولى مهمة جديدة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.00) وبنسبة مئوية (60.0) وبتقدير متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال النفسي (4.07) وبنسبة مئوية (81.4) وبتقدير مرتفع.

## (2) المجال الاجتماعي

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	05	أحب أن أقدم يد العون لأصدقائي	4.60	0.642	92.0	مرتفع
2	02	أتعامل بصدق وإخلاص مع زملائي	4.55	0.647	91.0	مرتفع
3	04	أشارك أصدقائي مناسباتهم الاجتماعية	4.16	0.773	83.2	مرتفع
4	03	أجد في حياتي أناس يمنحوني الحب	4.15	0.868	83.0	مرتفع
5	09	لدي مجموعة من الأصدقاء المقربين مني	4.14	0.946	82.8	مرتفع
6	06	أبادل مع من حولي النكات	4.11	0.813	82.2	مرتفع
7	07	أجد في حياتي أصدقاء يمنحوني الأمان	3.92	0.911	78.4	مرتفع
8	01	أبادر للتعرف إلى أشخاص جدد	3.90	0.931	78.0	مرتفع
9	08	عادة ما يدعمني أصدقائي في ظروف الصعبة	3.71	0.904	74.2	مرتفع
10	10	أطلب المساعدة من الآخرين في مشكلاتي الصعبة	3.13	1.066	62.6	متوسط

مرتفع	80.8	0.522	4.04	المتوسط الكلي للمجال الاجتماعي
-------	------	-------	------	--------------------------------

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن المجال الاجتماعي تراوحت ما بين (3.13-4.60)، وجاءت فقرة " أحب أن أقدم يد العون لأصدقائي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.60) وبنسبة مئوية (92.0) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أطلب المساعدة من الآخرين في مشكلاتي الصعبة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.13) وبنسبة مئوية (62.6) وبتقدير متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال الاجتماعي (4.04) وبنسبة مئوية (80.8) وبتقدير مرتفع.

### (3) المجال العقلاني

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال العقلاني مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	17	أركز فيما بين يدي حتى أنجزه	4.29	0.759	85.8	مرتفع
2	12	أحسم قراراتي بناءً على الإيجابيات والسلبيات	4.25	0.724	85.0	مرتفع
3	11	أبني عدة خطط عندما أتولى مهمة جديدة	4.21	0.732	84.2	مرتفع
4	14	أسعى لبناء طرق مبتكرة لأي مهمة تقع على عاتقي	4.17	0.722	83.4	مرتفع
5	20	أحقق أهدافي التي أضعتها لنفسني	4.05	0.795	81.0	مرتفع
6	13	أكرر مهمة لم أنجح بها بطرق بديلة	4.03	0.864	80.6	مرتفع
7	15	أحسن التصرف في المواقف غير المتوقعة	3.94	0.765	78.8	مرتفع
8	19	أستطيع التعامل مع المواقف الطارئة في حياتي	3.90	0.765	78.0	مرتفع
9	16	أشارك في خبرات جديدة (كتعلم لغة جديدة، أو التطوع ، أو قراءة كتب في غير تخصصي)	3.89	0.992	77.8	مرتفع
10	18	لا أبدي ردات فعل متسرعة على المواقف المزعجة	3.20	1.131	64.0	متوسط
		المتوسط الكلي للمجال العقلاني	3.99	.521	79.8	مرتفع

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن المجال العقلاني تراوحت ما بين (3.20-4.29)، وجاءت فقرة "ركز فيما بين يدي حتى أنجزه" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.29) وبنسبة مئوية (85.8) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "لا أبدي رداً فعل متسرعة على المواقف المزعجة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.20) وبنسبة مئوية (64.0) وبتقدير متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال العقلاني (3.99) وبنسبة مئوية (64.0) وبتقدير متوسط.

2.1.4 نتائج السؤال الثاني: ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة؟

للإجابة عن السؤال الثاني حسب المتوسطات الحسابية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، والجدول (5.4) يوضح ذلك

جدول (5.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	مجال الإصرار والمثابرة	3.73	0.585	74.6	مرتفع
2	2	المجال الاجتماعي	3.71	0.695	74.2	مرتفع
3	4	المجال المعرفي	3.61	0.565	72.2	متوسط
4	1	المجال الانفعالي	3.36	0.477	67.2	متوسط
5	5	المجال الأكاديمي	3.28	0.654	65.6	متوسط
		المتوسط الكلي للكفاءة الذاتية المدركة	3.54	0.453	70.8	متوسط

يتضح من الجدول (5.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ككل بلغ (3.54) وبنسبة مئوية (70.8) وبتقدير متوسط، أما المتوسطات

الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة تراوحت ما بين (3.73-3.28)، وجاء "مجال الإصرار والمثابرة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.73) وبنسبة مئوية (74.6) وبتقدير مرتفع، بينما جاء "المجال الأكاديمي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.28) وبنسبة مئوية (65.6) وبتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات الكفاءة الذاتية المدركة كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

### 1) مجال الإصرار والمثابرة

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الإصرار والمثابرة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	18	أعمل باجتهاد اذا فشلت في عمل ما	4.10	0.781	82.0	مرتفع
2	20	أصبر عند تعرضي للمواقف الصعبة	4.09	0.844	81.8	مرتفع
3	16	أحقق أهدافي حتى لو فشلت عدة مرات	4.06	0.844	81.2	مرتفع
4	15	أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعتها للقيام بعمل ما	4.02	0.776	80.4	مرتفع
5	17	أنهي الأعمال والمهام قبل وقتها	3.63	0.922	72.6	متوسط
6	19	أراجع بسهولة عندما أواجه المشكلات	3.55	1.148	71.0	متوسط
7	22	أصاب بالإحباط لمجرد فشلي أول مرة	3.52	1.128	70.4	متوسط
8	21	افقد القدرة على التركيز بعمل يتطلب مدة طويلة	2.90	1.150	58.0	متوسط
		المتوسط الكلي لمجال الإصرار والمثابرة	3.73	0.585	74.6	مرتفع

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن

مجال الإصرار والمثابرة تراوحت ما بين (4.10-2.90)، وجاءت فقرة "أعمل باجتهاد اذا فشلت

في عمل ما" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.10) وبنسبة مئوية (82.0) وبتقدير مرتفع،

بينما جاءت فقرة " أفقد القدرة على التركيز بعمل يتطلب مدة طويلة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.90) وبنسبة مئوية (58.0) وبتقدير متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال الإصرار والمثابرة (3.73) وبنسبة مئوية (74.6) وبتقدير متوسط.

## 2) المجال الاجتماعي

جدول (7.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	13	أستطيع كسب محبة الآخرين بسهولة	4.14	0.811	82.8	مرتفع
2	12	أستطيع المحافظة على علاقات دافئة مع أقرابائي	3.99	0.831	79.8	مرتفع
3	11	أواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين	3.69	1.105	73.8	مرتفع
4	14	أرى أنه لا أحد يستحق النصيحة	3.62	1.180	72.4	متوسط
5	10	أفقد القدرة على تكوين صداقات جديدة	3.53	1.195	70.6	متوسط
6	09	أواجه صعوبة في بدء الحديث مع الآخرين	3.26	1.239	65.2	متوسط
		المتوسط الكلي للمجال الاجتماعي	3.71	0.695	74.2	مرتفع

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن المجال الاجتماعي تراوحت ما بين (3.26-4.14)، وجاءت فقرة "أستطيع كسب محبة الآخرين بسهولة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.14) وبنسبة مئوية (82.8) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أواجه صعوبة في بدء الحديث مع الآخرين" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.26) وبنسبة مئوية (65.2) وبتقدير متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال الاجتماعي (3.71) وبنسبة مئوية (74.2) وبتقدير مرتفع.

### 3) المجال المعرفي

جدول (8.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال المعرفي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	24	أحرص على إنهاء المهام بشكل كامل	4.21	0.750	84.2	مرتفع
2	30	أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة	4.02	0.792	80.4	مرتفع
3	26	أقدر قيمة الكتاب الجيد	3.99	0.975	79.8	مرتفع
4	29	أجد صعوبة في فهم ما أقرأ	3.60	1.025	72.0	متوسط
5	27	أجد الفنون والرسم والموسيقى والمسرح مضيعة للوقت	3.48	1.300	69.6	متوسط
6	23	لدي ثقافة علمية واسعة	3.48	0.896	69.6	متوسط
7	28	أواجه صعوبة في تذكر موقف بتفاصيله	3.19	1.265	63.8	متوسط
8	25	أشعر بالملل عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية	2.90	1.303	58.0	متوسط
		المتوسط الكلي للمجال المعرفي	3.61	0.565	72.2	متوسط

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن المجال

المعرفي تراوحت ما بين (4.21-2.90)، وجاءت فقرة "أحرص على إنهاء المهام بشكل كامل"

بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.21) وبنسبة مئوية (84.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت

فقرة "أشعر بالملل عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ



(2.90) وبنسبة مئوية (58.0) وبتقدير متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال المعرفي (3.61) وبنسبة مئوية (72.2) وبتقدير متوسط.

#### 4 المجال الانفعالي

جدول (9.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الانفعالي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	05	اتصف بأنني شخص هادئ متزن	3.94	0.987	78.8	مرتفع
2	08	أستطيع أن أسترخي عندما أريد ذلك	3.86	0.947	77.2	مرتفع
3	04	أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني	3.83	0.847	76.6	مرتفع
4	01	أستطيع التحكم بمشاعري	3.63	1.003	72.6	متوسط
5	03	أستطيع التغلب على شعوري بالقلق	3.33	1.004	66.6	متوسط
6	06	أجد صعوبة في الجلوس هادئاً لوقت طويل	2.95	1.268	59.0	متوسط
7	07	أواجه صعوبة في التغلب على كراهيتي لبعض الأشخاص	2.92	1.213	58.4	متوسط
8	02	أواجه صعوبة في التخلص من الأفكار السوداوية (السلبية)	2.44	1.065	48.8	متوسط
		المتوسط الكلي للمجال الانفعالي	3.36	0.477	67.2	متوسط

يتضح من الجدول (9.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن

المجال الانفعالي تراوحت ما بين (2.44-3.94)، وجاءت فقرة "اتصف بأنني شخص هادئ متزن"

بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.94) وبنسبة مئوية (78.8) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت

فقرة "أواجه صعوبة في التخلص من الأفكار السوداوية (السلبية)" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط

حسابي بلغ (2.44) وبنسبة مئوية (48.8) وبتقدير متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال الانفعالي (3.36) وبنسبة مئوية (67.2) وبتقدير متوسط.

## (5) المجال الأكاديمي

جدول (10.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الأكاديمي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	32	أعتقد أنني شخص ذكي	3.84	0.812	76.8	مرتفع
2	33	أخطط لإكمال دراسات عليا في تخصصي	3.74	1.195	74.8	مرتفع
3	31	أجد الصعوبة في تحضير واجباتي الدراسية	3.29	1.165	65.8	متوسط
4	36	أنفر من المشاركة بالأنشطة اللامنهجية	3.17	1.115	63.4	متوسط
5	34	أواجه صعوبة في استغلال المصادر المتوفرة لخدمة دراستي	2.98	1.125	59.6	متوسط
6	35	اتباطاً بتنفيذ جدول دراسي وضعته لنفسه	2.66	1.145	53.2	منخفض
		المتوسط الكلي للمجال الأكاديمي	3.28	0.654	65.6	متوسط

يتضح من الجدول (10.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن المجال الأكاديمي تراوحت ما بين (3.84- 2.66)، وجاءت فقرة "أعتقد أنني شخص ذكي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.84) وبنسبة مئوية (76.8) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "اتباطاً بتنفيذ جدول دراسي وضعته لنفسه" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.66)

وبنسبة مئوية (53.2) وبتقدير متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال الأكاديمي (3.28) وبنسبة مئوية (65.6) وبتقدير متوسط.

## 2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الجنس.

ومن أجل فحص الفرضية الأولى وتحديد الفروق تبعاً لمتغير الجنس، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (11.4) (12.4) تبين ذلك:

الجدول (11.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الجنس

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المجال الاجتماعي	ذكر	96	4.03	0.492	-0.216	0.829
	أنثى	187	4.04	0.537		
المجال العقلائي	ذكر	96	4.06	0.416	1.436	0.152
	أنثى	187	3.96	0.565		
المجال النفسي	ذكر	96	4.10	0.413	0.660	0.510
	أنثى	187	4.06	0.499		
الدرجة الكلية	ذكر	96	4.06	0.338	0.740	0.460
	أنثى	187	4.02	0.464		

يتبين من الجدول (11.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس المرونة النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الجنس.

2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الكلية.

ومن أجل فحص الفرضية الثانية، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير الكلية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير الكلية. والجدولان (12.4) و(13.4) يبينان ذلك:

جدول (12.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الكلية

المجالات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجال الاجتماعي	الآداب	24	4.11	0.416
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	16	3.89	0.664
	التنمية الاجتماعية والأسرية	21	3.97	0.493
	العلوم الإدارية والاقتصادية	169	4.07	0.444
	العلوم التربوية	53	3.99	0.725
المجال العقلائي	الآداب	24	3.89	0.379
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	16	3.99	0.558
	التنمية الاجتماعية والأسرية	21	3.99	0.614
	العلوم الإدارية والاقتصادية	169	4.01	0.457
	العلوم التربوية	53	3.98	0.700
المجال النفسي	الآداب	24	4.01	0.308
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	16	4.01	0.546
	التنمية الاجتماعية والأسرية	21	4.15	0.497
	العلوم الإدارية والاقتصادية	169	4.09	0.424
	العلوم التربوية	53	4.02	0.625
الدرجة الكلية	الآداب	24	4.01	0.292
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	16	3.96	0.456
	التنمية الاجتماعية والأسرية	21	4.04	0.459
	العلوم الإدارية والاقتصادية	169	4.06	0.349

0.633	4.00	53	العلوم التربوية
-------	------	----	-----------------

يتضح من خلال الجدول (12.4) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (13.4) يوضح ذلك:

جدول (13.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الكلية.

مستوى الدلالة	"ف" المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
0.554	0.758	0.207	4	0.827	بين المجموعات	المجال الاجتماعي
		0.273	278	75.903	داخل المجموعات	
			282	76.730	المجموع	
0.884	0.290	0.079	4	0.318	بين المجموعات	المجال العقلائي
		0.274	278	76.093	داخل المجموعات	
			282	76.411	المجموع	
0.667	0.594	0.133	4	0.531	بين المجموعات	المجال النفسي
		0.223	278	62.118	داخل المجموعات	
			282	62.649	المجموع	
0.838	0.359	0.065	4	0.262	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.182	278	50.669	داخل المجموعات	
			282	50.930	المجموع	

يتبين من الجدول (13.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس المرونة النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الكلية.

3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة

تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.

ومن أجل فحص الفرضية الثالثة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way

ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة. والجدولان (14.4)

و(15.4) يبينان ذلك:

جدول (14.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى	المجالات
0.554	4.09	15	لا يوجد	المجال الاجتماعي
0.569	3.96	38	أقل من 1500	
0.436	4.06	137	من 1500 إلى 3000	
0.610	4.03	93	أكثر من 3000	
0.467	4.19	15	لا يوجد	المجال العقلائي
0.514	4.02	38	أقل من 1500	
0.450	3.99	137	من 1500 إلى 3000	
0.620	3.96	93	أكثر من 3000	
0.506	4.18	15	لا يوجد	المجال النفسي
0.546	4.04	38	أقل من 1500	
0.386	4.10	137	من 1500 إلى 3000	
0.544	4.03	93	أكثر من 3000	
0.400	4.15	15	لا يوجد	الدرجة الكلية
0.467	4.01	38	أقل من 1500	
0.330	4.05	137	من 1500 إلى 3000	
0.526	4.01	93	أكثر من 3000	

يتضح من خلال الجدول (14.4) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (15.4) يوضح ذلك:

جدول (15.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
المجال الاجتماعي	بين المجموعات	3	0.109	0.399	0.754
	داخل المجموعات	279	0.274		
	المجموع	282	76.730		
المجال العقلائي	بين المجموعات	3	0.236	0.868	0.458
	داخل المجموعات	279	0.271		
	المجموع	282	76.411		
المجال النفسي	بين المجموعات	3	0.157	0.702	0.551
	داخل المجموعات	279	0.223		
	المجموع	282	62.649		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	0.109	0.602	0.614
	داخل المجموعات	279	0.181		
	المجموع	282	50.930		

يتبين من الجدول (15.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس المرونة النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الجنس.

ومن أجل فحص الفرضية الرابعة وتحديد الفروق تبعاً لمتغير الجنس، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (16.4) تبين ذلك:

الجدول (16.4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الجنس

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المجال الانفعالي	ذكر	96	3.37	0.407	0.127	0.899
	أنثى	187	3.36	0.510		
المجال الاجتماعي	ذكر	96	3.62	0.678	-1.551	0.122
	أنثى	187	3.75	0.701		
مجال الإصرار والمثابرة	ذكر	96	3.76	0.495	0.586	0.558
	أنثى	187	3.72	0.628		
المجال المعرفي	ذكر	96	3.47	0.459	-3.007	*0.003
	أنثى	187	3.68	0.601		
المجال الأكاديمي	ذكر	96	3.14	0.572	-2.722	*0.007
	أنثى	187	3.36	0.682		
الدرجة الكلية	ذكر	96	3.48	0.360	-1.674	0.095
	أنثى	187	3.58	0.491		

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

يتبين من الجدول (16.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي ومجالات كل من الانفعالي، الاجتماعي، الإصرار والمثابرة، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، باستثناء المجال المعرفي والأكاديمي جاءت أقل من مستوى الدلالة المحدد، وبالتالي عدم وجود فروق في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة



فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الجنس، وفي ما يتعلق بالمجال المعرفي والأكاديمي جاءت الفروق لصالح الإناث.

5.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الكلية.

ومن أجل فحص الفرضية الخامسة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية تبعاً لمتغير الكلية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)

للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير الكلية. والجدولان (17.4) و(18.4) يبينان ذلك:

جدول (17.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة

جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الكلية

المجالات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجال الاتفعالي	الآداب	24	3.40	0.557
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	16	3.31	0.485
	التنمية الاجتماعية والأسرية	21	3.44	0.439
	العلوم الإدارية والاقتصادية	169	3.36	0.473
	العلوم التربوية	53	3.34	0.477
المجال الاجتماعي	الآداب	24	3.76	0.608
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	16	3.58	0.618
	التنمية الاجتماعية والأسرية	21	3.48	0.744
	العلوم الإدارية والاقتصادية	169	3.72	0.707
	العلوم التربوية	53	3.77	0.699
مجال الإصرار والمثابرة	الآداب	24	3.64	0.629
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	16	3.62	0.758
	التنمية الاجتماعية والأسرية	21	3.71	0.571
	العلوم الإدارية والاقتصادية	169	3.77	0.555
	العلوم التربوية	53	3.72	0.620
المجال المعرفي	الآداب	24	3.68	0.517
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	16	3.47	0.529
	التنمية الاجتماعية والأسرية	21	3.58	0.645
	العلوم الإدارية والاقتصادية	169	3.61	0.573
	العلوم التربوية	53	3.64	0.550
المجال الأكاديمي	الآداب	24	3.30	0.581

0.667	3.08	16	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	
0.719	3.32	21	التنمية الاجتماعية والأسرية	
0.656	3.25	169	العلوم الإدارية والاقتصادية	
0.645	3.42	53	العلوم التربوية	
0.462	3.56	24	الآداب	
0.462	3.42	16	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	
0.511	3.52	21	التنمية الاجتماعية والأسرية	الدرجة الكلية
0.451	3.54	169	العلوم الإدارية والاقتصادية	
0.438	3.58	53	العلوم التربوية	

يتضح من خلال الجدول (17.4) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل

معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدام اختبار تحليل التباين

الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (18.4) يوضح ذلك:

جدول (18.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس الكفاءة

الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الكلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.233	4	0.058	0.253	0.908
داخل المجموعات	63.992	278	0.230		
المجموع	64.225	282			
بين المجموعات	1.689	4	0.422	0.872	0.481
داخل المجموعات	134.550	278	0.484		
المجموع	136.239	282			
بين المجموعات	0.615	4	0.154	0.445	0.776
داخل المجموعات	95.990	278	0.345		
المجموع	96.604	282			
بين المجموعات	0.483	4	0.121	0.375	0.827
داخل المجموعات	89.574	278	0.322		
المجموع	90.057	282			
بين المجموعات	1.873	4	0.468	1.095	0.359
داخل المجموعات	118.812	278	0.427		
المجموع	120.684	282			
بين المجموعات	0.319	4	0.080	0.385	0.819
داخل المجموعات	57.450	278	0.207		
المجموع	57.769	282			

يتبين من الجدول (18.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الكلية.

**6.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة. ومن أجل فحص الفرضية السادسة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة. والجدولان (19.4) و(20.4) يبينان ذلك:

جدول (19.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة

المجالات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجال الانفعالي	لا يوجد	15	3.32	0.320
	اقل من 1500	38	3.38	0.465
	من 1500 إلى 3000	137	3.39	0.497
	أكثر من 3000	93	3.32	0.476
المجال الاجتماعي	لا يوجد	15	3.60	0.669
	اقل من 1500	38	3.54	0.825
	من 1500 إلى 3000	137	3.72	0.684
	أكثر من 3000	93	3.78	0.655
مجال الإصرار والمثابرة	لا يوجد	15	3.81	0.569
	اقل من 1500	38	3.69	0.768
	من 1500 إلى 3000	137	3.76	0.541
	أكثر من 3000	93	3.71	0.573
المجال المعرفي	لا يوجد	15	3.40	0.509
	اقل من 1500	38	3.50	0.682

0.534	3.69	137	من 1500 إلى 3000	المجال الأكاديمي
0.553	3.56	93	أكثر من 3000	
0.541	3.09	15	لا يوجد	المجال الأكاديمي
0.721	3.27	38	أقل من 1500	
0.635	3.34	137	من 1500 إلى 3000	
0.670	3.23	93	أكثر من 3000	
0.406	3.45	15	لا يوجد	الدرجة الكلية
0.561	3.48	38	أقل من 1500	
0.432	3.59	137	من 1500 إلى 3000	
0.441	3.52	93	أكثر من 3000	

يتضح من خلال الجدول (19.4) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل

معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدام اختبار تحليل التباين

الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (20.4) يوضح ذلك:

جدول (20.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس الكفاءة

الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.357	3	0.119	0.520	0.669
داخل المجموعات	63.868	279	0.229		
المجموع	64.225	282			
بين المجموعات	1.749	3	0.583	1.210	0.307
داخل المجموعات	134.490	279	0.482		
المجموع	136.239	282			
بين المجموعات	0.301	3	0.100	0.290	0.832
داخل المجموعات	96.304	279	0.345		
المجموع	96.604	282			
بين المجموعات	2.296	3	0.765	2.434	0.065
داخل المجموعات	87.760	279	0.315		
المجموع	90.057	282			
بين المجموعات	1.255	3	0.418	0.977	0.404
داخل المجموعات	119.429	279	0.428		
المجموع	120.684	282			
بين المجموعات	0.554	3	0.185	0.900	0.442
داخل المجموعات	57.215	279	0.205		

يتبين من الجدول (20.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.

#### 7.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين

المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة.

للإجابة عن الفرضية السابعة، استخراج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)

بين المتوسط الكلي لمقياسين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة، والجدول (21.4) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون.

جدول (21.4) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة (ن=283)

الكفاءة الذاتية المدركة						المرونة النفسية
الكفاءة الذاتية المدركة ككل	المجال الأكاديمي	المجال المعرفي	مجال الإصرار والمثابرة	المجال الاجتماعي	المجال الانفعالي	
معامل ارتباط بيرسون						
**0.234	**0.191	**0.264	**0.226	**0.304	**0.267	المجال الاجتماعي
**0.553	**0.315	**0.415	**0.608	**0.296	**0.476	المجال العقلائي
**0.546	**0.287	**0.424	**0.571	**0.338	**0.464	المجال النفسي
<b>**0.560</b>	**0.313	**0.434	**0.552	**0.370	**0.475	المرونة النفسية ككل

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

يتضح من الجدول (21.4) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.560) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ). ويتضح من الجدول (20.4) وجود علاقة ارتباط بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، إذ جاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة المرونة النفسية ازداد مستوى الكفاءة الذاتية المدركة.

## الفصل الخامس

### تفسير النتائج ومناقشتها

#### 1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

##### 1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشته

##### 2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشته

#### 2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

##### 1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

##### 2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

##### 3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

##### 4.2.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

5.2.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها

6.2.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها

7.2.5 تفسير نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها

3.5 التوصيات والمقترحات

## الفصل الخامس

### تفسير النتائج ومناقشتها

في هذه الجزئية تستعرض الباحثة تفسير نتائج هذا البحث استناداً للنتائج المُخرجة بالتحليل الإحصائي لبيانات العينة، وقراءة النتائج بالمرآحة بين سياق الإطار النظري والدراسات السابقة للخروج نهايةً بمقترحات وتوصيات ملائمة.

مناقشة النتائج مرتب كما يلي:

### 1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

#### 1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشته

السؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة؟

أظهرت نتائج السؤال الأول أن المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة مرتفعة إذ جاءت بنسبة مئوية (80.6) وهذه النتيجة تتوافق مع (حجازي، 2018؛ يونس، 2018؛ الهاشمية، 2017؛ العزري، 2016؛ الزعبي، 2016، يوسف، 2014) ودراسة (Kapıkıra and Acun-Kapıkıran, 2016; Kajbafnezhad and Keshi, 2015) رغم اختلاف السياق الثقافي، إلا أن دراستي (المنوح والحمداني، 2013؛ عبد صبحه، 2016) ناقضتهم.

وبالنسبة لمجالات المرونة النفسية فقد بينت النتائج ترتيبهم حسب النسب المئوية إذ بلغت في المجال النفسي (81.4) ثم المجال الاجتماعي (80.8) وأخيراً المجال العقلاني (79.8).

وترجح الباحثة ظهور النتائج على هذه الصورة بهذا الترتيب أولاً المجال النفسي لأهمية العوامل الذاتية في تكوين المرونة النفسية لدى الإنسان كما جاء في دراستي (Rutter, 2012, 1985) بأن الفروق الفردية لا تقل أهمية عن العلاقات العاطفية الجيدة. ثانياً المجال الاجتماعي فيؤكد (Werner, 1995) على أهمية وجود مصدر داعم عاطفي ضمن مجتمع متعاقد والتي ترتبط مع دراسة فتيحة (2013) بشأن أهمية النسيج الاجتماعي لرفع القدرة على الجلد (المرونة النفسية) في المجتمع الفلسطيني، ودراسة ليون وآخرون (Lyonas at al, 2016) عن أهمية الروابط الاجتماعية، واشتراك المجموعة بوجود المرونة عند كل من فيها. وأخيراً المجال العقلاني قد يكون السبب لذلك ميل طلبة جامعة القدس المفتوحة كجزء كبير من أفراد المجتمع الفلسطيني لعاطفته أكثر من العقلانية بالحكم على الأمور خاصة أنه ذكر لدى (Rutter, 1985) أن للعمليات المعرفية دوراً رئيسياً في الاستجابات العاطفية، والسلوكية، والسمات المزاجية، والتي تعمل من خلال التفاعلات كالتفاعل الفردي الذي يرتبط سلوكه على نحو كبير بالسياق.



## 2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشته

السؤال الثاني: ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة؟

بينت النتائج للسؤال الثاني أن الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (3.54) ونسبة مئوية بلغت (70.8).

وكانت نتائج مجالات الكفاءة الذاتية تترتب حسب النسب المئوية كالتالي مجال الإصرار والمثابرة (74.6) ثم المجال الاجتماعي (74.2) ثم المجال المعرفي (72.2) ثم المجال الانفعالي (67.2) وأخيراً المجال الأكاديمي (65.6).

وترجح الباحثة ظهور هذه النتائج بهذا الترتيب لأهمية وجود إصرار على خوض صعوبة ما ويساعد في ذلك مصادر الدعم التي تبين لهم إيمانها بقدراتهم. ويعزز ما سبق معرفتهم الذاتية بمهاراتهم وقدراتهم للتفوق على صعوبات معينة، فهم بحاجة لضبط انفعالاتهم التي ما تلبث أن تُخرج لهم نقاط ضعفهم أحياناً من خوف وقلق ونقاط قوتهم من حب وإيمان مما يساعدهم في مجالاتهم الأكاديمية ويشجعهم على التقدم فيها والتطور، وهذه الصفات تتشابه مع واقع طلبة جامعة القدس المفتوحة الذين يمتلكون إصراراً وعزيمة لإكمال دراستهم مهما كانت الظروف والتحديات التي يواجهونها كصعوبة الوضع الاقتصادي لدى البعض وعمل جزء منهم.

ويتفق هذه النتيجة مع باندورا (Bandura, 1994) حين ناقش مصادر الكفاءة الذاتية ومن أين يستقي الشخص معتقداته عن فعاليته؟ (انظر لمصادر الكفاءة الذاتية المدركة).

## 2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الجنس.

تظهر نتائج الفرضية الأولى أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس المرونة النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الجنس انظر (الجدول 11.4).

وقد تكون النتيجة كذلك لكون الجنسين يتعرضان تقريباً لنفس عوامل الخطر (الضغوط اليومية) التي تقع على كاهل الطلبة كطلبة جامعة وك مواطنين فلسطينيين يتشاركون في الظروف المجتمعية نفسها مما قد يؤدي لتقارب في وجهات النظر والخصائص النفسية بينهم، وأقارب هنا بما جاء في دراسة ليون وآخرون (Lyonas at al, 2016) عن أهمية تشابه خصائص المجموعة وكيف ينعكس تأثيره داخل المجموعة فيزيد من المرونة النفسية، خاصة أنه لفت انتباه الباحثة أثناء توزيع الاستمارة روح التعاون بين الطلاب والطالبات والتشابه بينهم في لغتهم المستخدمة بالحديث مع الباحثة واستجاباتهم على الاستمارة.

وانتفتت هذه النتيجة مع دراسة كل من (حجازي، 2019؛ عبد صعبه، 2016؛ العزري، 2016؛ يوسف، 2014؛ المنوخ والحمداني، 2013) واختلفت مع (الهاشمية، 2017؛ الزعبي، 2016) إذ كانت لصالح الإناث وشقورة (2012) كانت لصالح الذكور، وعلى ما يبدو أن النتيجة ليست واحدة كل حسب عينته ومجمعه.

2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الكلية.

أظهرت النتائج أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس المرونة النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الكلية كما موضح من الجدول (13.4).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة لتشابه وتلاحم الطلبة من مختلف الكليات في مشاركتهم لبعضهم البعض في الظروف الجامعية والبيئات الأسرية والتوجهات الفكرية رغم اختلاف تخصصاتهم بين تخصصات علمية وأدبية، فجامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة ينحصر مجتمع الطلبة في داخل مدينة رام الله والبيرة والقرى التابعة لهما، وبحسب ما سمعت الباحثة من الطلبة أثناء توزيع الاستمارة كانت لهجتهم متقاربة فذلك يعني تشابه البيئات والتوجهات أيضاً وهذا يتشابه بما جاء في دراسة ليون وآخرون (Lyonas at al, 2016) عن أهمية تشابه خصائص المجموعة وكيف ينعكس تأثيره داخل المجموعة فيزيد من المرونة النفسية، عدا عن أن مبنى الجامعة مصمم بطريقة يحتوي فيه المبنى على كل الكليات.

وقد اتفق كل من (العزري، 2016؛ يوسف، 2014؛ شقورة، 2012) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات الكلية (التخصص) كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أيضاً في حين

اختلفت معها نتائج (الهاشمية، 2019؛ الزعبي، 2016؛ المنوخ والحمداني، 2013) على أن الفروق كانت لصالح طلبة الآداب والدراسات الأدبية.

3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.

أظهرت النتائج أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس المرونة النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة حسب الجدول (15.4).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة لكون الدخل الشهري لأسر الطلبة متقارب مما لم يُظهر فروقاً بينهم بالمرونة النفسية، ولربما أيضاً أن معظم الأسر الفلسطينية بطبيعة الحال أسر ذات دخل ميسور فلا يُعد الدخل الشهري من ضمن مصادر (عوامل حماية) المرونة النفسية للأسر وأبنائها المعتمدة في مجتمعنا بل يعتمدون على مصادر مرونة نفسية ذاتية واجتماعية.

وتشابهت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة شقورة (2019) واختلفت مع دراسة (Sünbül and Çekici, 2018) بأن المراهقين المحرومين اجتماعياً واقتصادياً كان لديهم مرونة عالية، ودراسة حجازي (2018) لصالح الطلبة العاملين (نظراً لأن العامل لديه دخل شهري).

4.2.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي ومجالات كلٍّ من الانفعالي، الاجتماعي، الإصرار والمثابرة، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، باستثناء المجال المعرفي والأكاديمي جاءت أقل من مستوى الدلالة المحدد، وبالتالي عدم وجود فروق في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الجنس، وفي ما يتعلق بالمجال المعرفي والأكاديمي جاءت الفروق لصالح الإناث كما تبين من الجدول (16.4).

وسبب نتيجة كهذه يعود لتشابه البيئة الجامعية والتنشئة الاجتماعية لكلا الجنسين وجاء الاختلاف في مجالي المعرفي والأكاديمي لربما لأن الإناث يملن للاهتمام بالمعرفة والتفوق الأكاديمي إذ نلاحظ على قوائم التميز تكون أسماء الإناث أكثر ويميل الذكور للتركيز على اهتماماتهم الشخصية أكثر من الأكاديمية والمعرفية وقد يحكم ذلك اضطرار الذكور للعمل لتوفير لقمة العيش مما يؤدي لزيادة عدد الإناث مقارنة بالذكور في المقاعد الدراسية وبالتالي يكون الحظ أوفر للطالبات للتركيز على المجال المعرفي والأكاديمي، ويضاف لذلك أيضاً إيمان الإناث وثقتهم بقدراتهن بالتفوق المعرفي والأكاديمي الآتي من اهتمامهن بالتحصيل العلمي العال لتمكنهن من الحصول على وظيفة جيدة في المستقبل القريب بينما الذكور يميلون لقلّة الاهتمام في الجانب المعرفي والأكاديمي وذلك لإيمانهم بضرورة تقوية الجانب المهني والشخصي لهم للحصول على وظيفة.

وتتشابه هذه النتيجة مع العديد من الدراسات (رميصاء، 2017؛ محمد ورزاق، 2017؛ علوان، 2012؛ شاهين وأبو زايد، 2014) وإن علمنا أن الدراسات السابقة كانت في الجزائر والعراق وفلسطين بالترتيب ندرك سبب التشابه والذي قد يعود لتشابه البيئات العربية على حدٍ سواء، وتختلف في النتيجة العامة مع دراستي (دبي، 2017؛ مصطفى، 2015) والتي ظهرت النتائج لصالح الإناث وهنا جزئية المجال المعرفي والأكاديمي في هذه الدراسة يتشابه ونتائج الدراستين السابقتين.

**5.2.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الكلية.

يظهر في النتائج أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة تعزى لمتغير الكلية ويتبين ذلك من الجدول (17.4).

وقد يكون المؤدي لهذه النتيجة قوة تأثير البيئة الاجتماعية والشخصية التي تتشابه فيما بينهم في عدة سياقات، وأيضاً لربما يكون الواقع الاجتماعي والثقافي لأساتذة الكليات متشابه مما ينعكس على طلبة تلك الكليات أيضاً.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراستي (علوان، 2012؛ شاهين وأبو زايد، 2014) فقد كانت نتائج الدراسة الأولى لصالح الكليات ذات التخصصات العلمية وكانت لصالح كلية التخصصات الأدبية في الدراسة الأخيرة وهذا يعكس تبايناً في الدراسات والعينات والبيئات.

6.2.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.

تسفر النتائج أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة كما يتبين من الجدول (19.4).

ويعزى السبب لقدرة الأسر بغض النظر عن دخلها الشهري التعامل مع الظروف الصعبة وأن لديها الكفاءة الذاتية المدركة بطريقة لا تتعلق بالدخل الشهري ولا يؤثر عليها، فحين تبني الأسر كفاءتها الذاتية المدركة على مصادر أمتن من الدخل فلا يعود له تأثير على كفاءتها.

7.2.5 تفسير نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة.

يتضح من الجدول (21.4) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.560) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة ( $\alpha < 0.01$ ) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ). ويتضح من

الجدول (22.4) وجود علاقة ارتباط بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، إذ جاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة المرونة النفسية ازداد مستوى الكفاءة الذاتية المدركة.

وتربط الباحثة بين هذه النتيجة وما جاء في الإطار النظري والدراسات السابقة والتي تؤيد العلاقة الإيجابية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، فاتفق كل من (المازني، 2019؛ يونس، 2018) بأن هناك علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية للعينة. وكذلك تتفق (Keye & Pidgeon, 2013; Sacdalan and Bozkuş, 2018; Rosario et al, 2018) أن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية علاقة إيجابية، وأيضاً ناقش روتر في دراستيه (Rutter, 2012, 1985) أهمية منشأ المرونة النفسية منذ الطفولة للكبير إذ تلعب التغيرات الهرمونية والعصبية والعقلية والتغيرات في الكفاءة الذاتية المدركة والفعالية دور محوري في عملية التكيف الناجح وهذه الفروق الفردية لا تقل أهمية عن العلاقات العاطفية الجيدة، والتجارب الإيجابية التي تؤدي إلى احترام الذات والكفاءة الذاتية.

### 3.5 التوصيات والمقترحات

في هذه الجزئية تقترح الباحثة عدة توصيات على ضوء النتائج وموجه للفئات المعنية والمستفيدة من هذه الدراسة ومنها:

1. إجراء أبحاث حول المرونة النفسية (بأنواعها) والكفاءة الذاتية (بأنواعها) في السياق الفلسطيني بما يخدم الخروج بتوصيات ومقترحات عملية وقابلة للتطبيق على أرض الواقع الفلسطيني، إذ لوحظ ندرة تلك الدراسات التي تبحث في المتغيرين السابقين.
2. عمل برامج إرشادية مع فئة طلبة الجامعات لتعزيز كفاءتهم الذاتية المدركة بما يتلاءم وسياقنا الفلسطيني الأنبي.



3. أن تعمل الجامعة على فتح مكتب يقدم ارشاد نفسي وتربوي للطلبة، والعمل على تعيين مرشدين/ات أكفاء وضرورة متابعتهم مع مشرفين/ات لديهم خبرة في المجال الإرشادي.
4. قيام الجامعة ببناء وتفعيل برامج مشتركة بين طلبتها وطلبة جامعات عربية مختلفة وعمل رسائل الماجستير بالإشتراك فيما بينهم لبناء تواصل وتقارب بين الثقافات العربية المختلفة، ولأجل تبادل الخبرات بينهم وبالتالي إنتاج معرفة عربية أصيلة.
5. إطلاع المشاركين في الدراسات على نتائجها، وإشراكهم في استخلاص النتائج البحثية مما يعزز من قيمة نتائج البحث وإثرائها، بانتهاج مناهج البحث السردية والمجموعات البؤرية.

## قائمة المراجع

### المراجع باللغة العربية:

- أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد. (2015). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. عمان: دار الميسرة.
- بركات، زياد. (2019). تصميم البحث وأساليبه الإحصائية. عمان: دار الوراق للنشر والتوزيع.
- جامعة القدس المفتوحة. (2016). دليل إعداد الرسائل العلمية والإشراف عليها. فلسطين: عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي.
- بشمانى، شكيب. (2014). دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب حجم العينة العشوائية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 36 (5): 85-100.
- حجازي، خالد حسن. (2018). المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى العاملين وغير العاملين من طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

الحمداني، ربيعة مانع زيدان ومنوخ، صباح مرشود. (2013). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص، (رسالة ماجستير غير منشورة)، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، جامعة تكريت، 20(6): 377-404.

دبي، نصيرة. (2017). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي دراسة ميدانية بثانوية جابر بن حيان بلدية المسيلة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

رميصاء، دغيش. (2017). علاقة الكفاءة الذاتية باتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين على دور الشباب، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

الزعيبي، أحمد محمد. (2016). المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، جامعة دمشق، سوريا، 32(2): 56-113.

شاهين، محمد وأبو زايد، مرام. (2014). الكفاءة الذاتية المدركة ومهارات حل المشكلات لدى عينة من طلبة جامعة القدس واختلافهما حسب بعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، اتحاد الجامعات العربية، 34(2): 35-51.

شقورة، يحيى عمر. (2012). المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

صباحي، سيد والسعدي، رحاب. (2013). العلاج الواقعي والصلابة النفسية. فلسطين.

عبد صحبه، زينة عبد الكريم. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القادسية، الفرات الأوسط، العراق.

العزري، سالم بن صالح بن سيف. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

علوان، سالي طالب. (2012). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، (33): 224-248.

عمر، أحمد. (2008). معجم اللغة العربية المعاصرة، القاهرة: عالم الكتب.

فتيحة، إباء. (2013). الجدل الجماعي لدى الفلسطينيين في القدس: قرية سلوان في مواجهة سياسة الاستيطان، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بيرزيت، رام الله، فلسطين.

فرويد، سيجموند. (1982). الأنا والهو (ط.4). القاهرة: دار الشروق.

المازني، جيهان. (2019). الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهه الضغوط والمرونة النفسية كمنبئات بالرضا الوظيفي لدي معلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر، 92(2): 59-78.

محمد، محسن ورزاق، مرتضى. (2017). توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلب كلية الآداب، كلية الآداب، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القادسية، الفرات الأوسط، العراق.

مصطفى، باسل. (2015). الدافع المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة الناصرة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم النفسية والتربوية، جامعة عمان العربية، البلقاء، الأردن.

الهاشمية، سعادة. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسطنة عُمان في ضوء بعض المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، نزوى، سلطنة عُمان.

يوسف، محمود رامز. (2014). العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس، 24(85): 1-61.

يونس، ياسمينا محمد. (2018). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الاطفال، المجلة التربوية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المنوفية، (52): 558-630.

## المراجع الأجنبية

Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. **American Psychological Association**, 2(37): 122-147.

Bandura, A. (1994). **Self-efficacy**. Encyclopedia of human behavior, 4: 71-81.

Bandura, A. (1997). **Self-Efficacy in Changing Societies**, U.S.A: Cambridge University.

Cambridge University Press. (2020). **Cambridge Dictionary**, Retrieved from Cambridge University Reference Online.

- Felming, J., & Ledogar, R. (2008). Resilience, an Evolving Concept: A Review Literature Relevant to Aboriginal Research. **Canadian Institutes of Health Research**, 6(2): 7-23.
- Garcia, E.(2011). **A tutorial on correlation coefficients**, information- retrieval- 18/7/2018.<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099eadea.pdf>.
- Corey, G. (2012). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. (9<sup>th</sup>). U.S.A:Library of Congress.
- Kajbafnezhad, H; & Keshi, A. K. (2015). Predicting Personality Resiliency by Psychological Well-Being and its Components in Girl Students of Islamic Azad University, **I-manager's Journal on Educational Psychology**, 8(4): 11-15.
- Kapıkıran, Ş;& Kapıkıran, N. (2016, October 15). **Optimism and Psychological Resilience in relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the Mediating Role of Self-Esteem**. Pamukkale University, Turkey.
- Keye, M; & Pidgeon, A. (2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. **Open Journal of Social Sciences**, 1(6): 1-4.
- Luthar, S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). **Resilience and positive psychology**. In *Handbook of Developmental Psychopathology: Third Edition* (pp.125-140). Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3-7>.
- Lyonas, A; & Fletcher, G; & Farmer, J; & Kenny, A; & Bourke, L; & Carra, K; & Bariola, E. (2016). **Participation in rural community groups and links with psychological well-being and resilience: a cross- sectional community-based study**, 4(16): 1-10.
- Masten, A. (mar, 2018). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. **Journal of Family Theory & Review**, 12-31.
- Rosario, K; & Botor, N.J; & Pandilla, J.J; & Escobin, A; & Pelegrina, D. (2018). Work-Related Factors as Determinants of Self-efficacy and Resilience among Selected Filipino Child Development Workers. **IAFOR Journal of Education**, 6(3): 25-42.

- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. **Development and Psychopathology**, 24, 335–344.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the Face of Adversity Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. **British Journal of Psychiatry**, 147, 598-611.
- Sacdalan, K; & Bozkuş, K. (2018). **The Mediator Role of Resilience between Self-Determination and Self-Efficacy**. *Education Science and Psychology*, 4(50): 49-60.
- Shean, M. (2015). **Current theories relating to resilience and young people A literature review**. Melbourne: Victorian Health Promotion Foundation.
- Sünbül, Z. A; & Çekici, F .(2018). Hope as Unique Agent of Resilience in Socio-economically Disadvantaged Adolescents. **International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)**, 7(4): 299-304.
- Werner, E. (1995, Jun). Resilience in Development. **Sage Publications**, 4(3), 81-85.
- Yalom, I. (1931). **Existential psychotherapy**. U.S.A: Library of Congress.

## الملاحق

ملحق (أ): كتاب تسهيل المهمة

ملحق (ب): إحصائية مجتمع الدراسة

ملحق (ت): كتاب التحكيم المرسل للمحكمن

ملحق (ث): مقاييس الدراسة قبل التحكيم

ملحق (ج): أسماء السادة المحكمن/ات

ملحق (ح): مقاييس الدراسة بعد تحكيم المحكمن

ملحق (خ): مقاييس الدراسة بعد اختبارات الصدق والثبات

ملحق (أ): كتاب تسهيل المهمة



Al-Quds Open University

Academic Affairs  
Deanship of Graduate Studies  
and Scientific Research

Ramallah - P.O. Box 1504  
Tel: 972 2942340 - 09 2958073  
Fax: 972 2943 36  
E-mail - Graduate Studies: gsu@qu.edu  
E-mail - Scientific Research: sps@qu.edu



جامعة القدس المفتوحة

المؤسسة الأكاديمية  
لدراسات الدراسات العليا والبحث العلمي

Phone: +972 2942340  
Fax: +972 294336  
E-mail: gsu@qu.edu.jo  
www.qu.edu.jo

الرقم: 20/50/ع.ج.ب.ع.

التاريخ: 2020/01/13

حضرة د. حسين حمائل المحترم  
مدير فرع رام الله والبيرة

تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة " دنيا محمد حسن الريماوي "

فيالإشارة إلى الموضوع أعلاه تقوم الطالبة المذكورة بإعداد رسالة ماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: (المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المتكيفة على طلبة جامعة القدس المفتوحة / فرع رام الله والبيرة)، وعليه أمل من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة في الحصول على الإحصائيات اللازمة لدراساتها، وكذلك توزيع استبانة الدراسة.  
شاكرين لكم حسن تعاونكم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

17.1.2020  
أ. د. حسني عوض  
عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

استفدت من  
الطالبة حسني عوض  
25.1.2020

ملحق (ب): إحصائية لمجتمع الدراسة

تاريخ اليوم : 2020/02/08

## جامعة القدس المفتوحة



الفصل: 1192

نموذج 1\_1

فرع رام الله والبييرة

المجموع			جند			قدامى			اسم الكلية
المجموع	انث	نكور	المجموع	انث	نكور	المجموع	انث	نكور	
335	173	162	21	8	13	314	165	149	1 التكنولوجيا والعلوم التطبيقية
411	278	133	30	13	17	381	265	116	3 التنمية الاجتماعية والاسرية
191	167	24	0	0	0	191	167	24	5 التربية
134	79	55	1	1	0	133	78	55	7 الاعلام
468	397	71	22	17	5	446	380	66	8 الاداب
52	49	3	13	13	0	39	36	3	11 بلوم الناهيل التربوي
3355	1964	1391	172	80	92	3183	1884	1299	42 العلوم الإدارية والإقتصادية
803	700	103	47	41	6	756	659	97	52 العلوم التربوية
310	156	154	76	42	34	234	114	120	93 التعليم المستمر - سنة تحضيرية
<b>6059</b>	<b>3963</b>	<b>2096</b>	<b>382</b>	<b>215</b>	<b>167</b>	<b>5677</b>	<b>3748</b>	<b>1929</b>	<b>المجاميع</b>

ملحق (ت): كتاب التحكيم المرسل للمحكمين



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

نموذج مقياس آراء الخبراء لمقياس المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة بصورته

الأولية

إلى حضرة الدكتور/ة.....المحترم/ة

تقوم الباحثة دنيا الريماوي بإجراء دراسة بعنوان حول المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فرع رام الله والبيرة، وأرفق لكم الاستمارات التي أود فحص متغيرات الدراسة من خلالها نظراً لمعرفة العملية والعملية بالمجال البحثي بشكل عام ومجال علم النفس الإرشادي بشكل خاص، منتظرة تعليقاتكم الهادفة لتحسين وتطوير الاستمارات.

قامت الباحثة ببناء مقياس المرونة النفسية بعد رجوعها للعديد من الدراسات السابقة عن المرونة النفسية، أما استمارة الكفاءة الذاتية تم اقتباسها من دراسة سالي علوان (2012) التي درست الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد.

وتعرف الباحثة في دراستها **المرونة النفسية**: "قدرة النظام على التكيف بنجاح مع التحديات الكبيرة التي تهدد وظيفة النظام أو قابليته للحياة أو تطويره" (Masten, 2018: 2).

**الكفاءة الذاتية المدركة**: "معتقدات الناس بقدراتهم على ممارسة السيطرة على أدائهم الخاص وعلى الأحداث التي تؤثر على حياتهم وتؤثر المعتقدات في الفعالية الشخصية على خيارات الحياة، ومستوى التحفيز، وجودة الأداء، والمرونة عند الشدائد" (Bandura, 1994: 14-15).

الباحثة: دنيا محمد حسن الريماوي

المشرف: أ. د. زياد بركات

شاكراً لكم حسن تعاونكم

وزعت بنود مقياس المرونة النفسية إلى ثلاثة مجالات منها المجال الاجتماعي والعقلاني  
والنفسى بالترتيب، وكان عدد فقرات كل بعد 11 فقرة عدا المجال الأول، وستكون الإجابات  
أوافق، أو افق بشدة، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة.

الرقم	الفقرة	صالحة	غير صالحة	بحاجة لتعديل
<b>المجال الاجتماعي</b>				
1	أبادر للتعرف إلى أشخاص جدد			
2	أتعامل بصدق وإخلاص مع زملائي			
3	أجد في حياتي أناس يمنحوني الحب			
4	أشارك أصدقائي مناسباتهم الاجتماعية			
5	أحب أن أقدم يد العون لأصدقائي			
6	أشارك من حولي النكت والضحك			
7	أجد في حياتي أناس يمنحوني الأمان النفسي			
8	يعطونني الأشخاص المقربين الدعم لتحمل المصاعب التي أمر بها			
9	لدي مجموعة من الأصدقاء المقربين مني			
10	أطلب المساعدة ممن حولي عند الوقوع في المشكلات			
<b>المجال العقلاني</b>				
11	أخذ قراراتي بسرعة واندفاعية			
12	أبني عدة خطط عندما أتولى مهمة جديدة			
13	أحسم قراراتي بناءً على الإيجابيات والسلبيات			
14	أكرر مهمة فشلت بها بطرق بديلة			
15	أسعى لخلق طرق جديدة ومبتكرة في الدراسة أو العمل			
16	أحسن التصرف في المواقف غير المتوقعة			

			أشارك في خبرات جديدة (كتعلم لغة جديدة، أو السفر لبلد جديدة مع مجموعة جديدة)	17
			أستطيع التركيز فيما بين يدي حتى أنجزه	18
			أحكم على المواقف بعد مناقشتها مع من كانوا معي فيه	19
			أشعر بتوتر عند تغير برنامج وضعته لإنجاز عمل معين	20
			أحقق أهدافي التي أضعها لنفسي	21
<b>المجال النفسي</b>				
			أتحمل نتائج قراراتي الشخصية	21
			أطلب سماع آراء الآخرين (تغذية راجعة) في عمل أنجزته	22
			أقبل الآخرين وأتعايش معهم	23
			أشعر بالآلام في جسدي (في المعدة، أو الرأس،...) عندما أتولى مهمة جديدة	24
			لدي قدرة على التعافي من الأحداث المؤلمة	25
			أنظر بتفاؤل لمستقبلي	26
			لدي قيم ومبادئ التزم بها	27
			أدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي	28
			أسعى لتطوير ذاتي وصفاتي الشخصية	29
			أستطيع تحييد مشاعري عند تفسير موقف مؤلم أو صعب	30
			أستحق الحب	31

## مقياس الكفاءة الذاتية:

تم تقسيم المقياس إلى 5 مجالات، وتكون الإجابات موافق، موافق بشدة، غير موافق، محايد، غير موافق بشدة، ويوجد فقرات إيجابية وسلبية.

الرقم	الفقرة	صالحة	غير صالحة	بحاجة لتعديل
<b>المجال الانفعالي</b>				
1	أستطيع التحكم بمشاعري			
2	أواجه صعوبة في التخلص من الأفكار السوداوية (السلبية)			
3	أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أغضب			
4	أستطيع التغلب على شعوري بالقلق			
5	أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني			
6	اتصف بأنني شخص هادئ متزن			
7	أفقد القدرة على المشاركة بالضحك والمزاح			
8	أجد صعوبة في الجلوس هادئاً لوقت طويل			
9	أواجه صعوبة في التغلب على كراهيتي لبعض الأشخاص			
10	أستطيع أن أسترخي عندما أريد ذلك			
<b>المجال الاجتماعي</b>				
11	أواجه صعوبة في التحدث مع الآخرين			
12	أفتقد القدرة على تكوين صداقات جديدة			
13	يحدثني أصدقائي عن مشاكلهم			
14	أواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين			
15	أنظر إلى أصدقائي بإعجاب			
16	ليس بمقدوري مسامحة الآخرين عندما يسيئون لي			

			17	أستطيع المحافظة على علاقات دافئة مع أقرابائي
			18	أستطيع كسب محبة الآخرين بسهولة
			19	أرى أنه لا أحد يستحق النصيحة
<b>مجال الإصرار والمثابرة</b>				
			20	أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعتها للقيام بعمل ما
			21	أحقق أهدافي حتى لو فشلت عدة مرات
			22	أنهي الأعمال والمهام قبل وقتها
			23	أعمل باجتهاد اذا فشلت في عمل ما
			24	أراجع بسهولة عندما أواجه المشكلات
			25	أصبر عند تعرضي للمواقف الصعبة
			26	افتقد القدرة على التركيز بعمل يتطلب مدة طويلة
			27	أصاب بالإحباط لمجرد فشلي أول مرة
<b>المجال المعرفي</b>				
			28	لدي ثقافة علمية واسعة
			29	أحرص على إنهاء المهام بشكل كامل
			30	أشعر بالملل عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية
			31	يمكنني أن أقدر قيمة الكتاب الجيد
			32	أجد الفنون والرسم والموسيقى والمسرح مضيعة للوقت
			33	أواجه صعوبة في تذكر الأشياء
			34	أجد صعوبة في فهم ما أقرأ
			35	أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة
<b>المجال الأكاديمي</b>				
			36	أجد الصعوبة في تحضير واجباتي الدراسية
			37	لا أجد واجباتي الدراسية

			أعتقد أنني شخص ذكي	38
			أستطيع التخطيط للمراحل الدراسية العليا	39
			أحب الموضوعات العلمية في الدراسة	40
			أواجه صعوبة في استغلال المصادر المتوفرة لخدمة دراستي	41
			اتباطاً بتنفيذ جدول دراسي وضعتة لنفسي	42
			أنفر من المشاركة بالأنشطة الجامعية	43



## ملحق (ث): مقياس الدراسة قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

### مقياس المرونة النفسية

طلبة جامعة القدس المفتوحة الأعداء/العزيزات

تقوم الباحثة دنيا الريموي بعمل دراسة بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة"، وتحتاج منكم أن تعبئوا هذه الاستمارة للتأكد من صلاحيتها للدراسة، ولإكمال متطلبات مساق الرسالة لماجستير الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة.

فأرجو منكم قراءة الفقرات بتمعن والإجابة عليها بموافق بشدة أو موافق أو محايد أو غير موافق أو غير موافق بشدة في المكان المناسب، علماً بأنها تعامل المعلومات المعبأة للدراسة فقط وسيحافظ على سريتها.

وأرحب بأسئلتكم عن أي فقرة من فقرات الاستمارة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

المعلومات الأولية:

❖ الجنس ( ) ذكر ( ) انثى

❖ الكلية: ( ) الآداب ( ) التكنولوجيا والعلوم التطبيقية ( ) التنمية الاجتماعية والأسرية

( ) العلوم الاجتماعية ( ) العلوم التربوية

❖ الدخل الشهري الأسري: ( ) لا يوجد ( ) اقل من 1500 ( ) من 1500 إلى 3000 ( )

( أكثر من 3000 )

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
<b>المجال الاجتماعي</b>						
1	أبادر للتعرف إلى أشخاص جدد					
2	أتعامل بصدق وإخلاص مع زملائي					
3	أجد في حياتي أناس يمنحوني الحب					
4	أشارك أصدقائي مناسباتهم الاجتماعية					
5	أحب أن أقدم يد العون لأصدقائي					
6	أشارك من حولي النكت والضحك					
7	أجد في حياتي أناس يمنحوني الأمان النفسي					
8	يعطونني الأشخاص المقربين الدعم لتحمل المصاعب التي أمر بها					
9	لدي مجموعة من الأصدقاء المقربين مني					
10	أطلب المساعدة ممن حولي عند الوقوع في المشكلات					
<b>المجال العقلائي</b>						
11	أخذ قراراتي بسرعة واندفاعية					

					أبني عدة خطط عندما أتولى مهمة جديدة	12
					أحسم قراراتي بناءً على الإيجابيات والسلبيات	13
					أكرر مهمة فشلت بها بطرق بديلة	14
					أسعى لخلق طرق جديدة ومبتكرة في الدراسة أو العمل	15
					أحسن التصرف في المواقف غير المتوقعة	16
					أشارك في خبرات جديدة (كتعلم لغة جديدة، أو السفر لبلد جديدة مع مجموعة جديدة)	17
					أستطيع التركيز فيما بين يدي حتى أنجزه	18
					أحكم على المواقف بعد مناقشتها مع من كانوا معي فيه	19
					أشعر بتوتر عند تغيير برنامج وضعته لإنجاز عمل معين	20
					أحقق أهدافي التي أضعها لنفسي	21

### المجال النفسي

					أتحمل نتائج قراراتي الشخصية	22
					أطلب سماع آراء الآخرين (تغذية راجعة) في عمل أنجزته	23
					أقبل الآخرين وأتعايش معهم	24
					أشعر بآلام في جسدي (في المعدة، أو الرأس،...) عندما أتولى مهمة جديدة	25
					لدي قدرة على التعافي من الأحداث المؤلمة	26
					أنظر بتفاؤل لمستقبلي	27
					لدي قيم ومبادئ التزم بها	28
					أدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي	29

					30	أسعى لتطوير ذاتي وصفاتي الشخصية
					31	أستطيع تحييد مشاعري عند تفسير موقف مؤلم أو صعب
					32	أستحق الحب



## جامعة القدس المفتوحة

### عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

### مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

طلبة جامعة القدس المفتوحة الأعزاء/العزيزات

تقوم الباحثة دنيا الريماوي بعمل دراسة بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة"، وتحتاج منكم أن تعبئوا هذه الاستمارة للتأكد من صلاحيتها للدراسة، ولإكمال متطلبات مساق الرسالة لماجستير الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة. فأرجو منكم قراءة الفقرات بتمعن والإجابة عليها بموافق بشدة أو موافق أو محايد أو غير موافق أو غير موافق بشدة في المكان المناسب، علماً بأنها تعامل المعلومات المعبأة للدراسة فقط وسيحافظ على سريتها. وأرحب بأسئلتكم عن أي فقرة من فقرات الاستمارة. شاكرة لكم حسن تعاونكم

### المعلومات الأولية:

❖ الجنس ( ) ذكر ( ) انثى

❖ الكلية: ( ) الآداب ( ) التكنولوجيا والعلوم التطبيقية ( ) التنمية الاجتماعية والأسرية

( ) العلوم الاجتماعية ( ) العلوم التربوية

❖ الدخل الشهري الأسري: ( ) لا يوجد ( ) اقل من 1500 ( ) من 1500 إلى 3000

( ) أكثر من 3000

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
<b>المجال الانفعالي</b>						
1	أستطيع التحكم بمشاعري					
2	أواجه صعوبة في التخلص من الأفكار السوداوية (السلبية)					
3	أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أغضب					
4	أستطيع التغلب على شعوري بالقلق					
5	أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني					
6	اتصف بأنني شخص هادئ متزن					
7	أفقد القدرة على المشاركة بالضحك والمزاح					
8	أجد صعوبة في الجلوس هادئاً لوقت طويل					
9	أواجه صعوبة في التغلب على كراهيتي لبعض الأشخاص					
10	أستطيع أن أسترخي عندما أريد ذلك					
<b>المجال الاجتماعي</b>						
11	أواجه صعوبة في التحدث مع الآخرين					
12	أفتقد القدرة على تكوين صداقات جديدة					
13	يحدثني أصدقائي عن مشاكلهم					
14	أواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين					
15	أنظر إلى أصدقائي بإعجاب					
16	ليس بمقدوري مسامحة الآخرين عندما يسيئون لي					
17	أستطيع المحافظة على علاقات دافئة مع أقرابائي					
18	أستطيع كسب محبة الآخرين بسهولة					

					أرى أنه لا أحد يستحق النصيحة	19
<b>مجال الإصرار والمثابرة</b>						
					أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعتها للقيام بعمل ما	20
					أحقق أهدافي حتى لو فشلت عدة مرات	21
					أنهي الأعمال والمهام قبل وقتها	22
					أعمل باجتهاد اذا فشلت في عمل ما	23
					أراجع بسهولة عندما أواجه المشكلات	24
					أصبر عند تعرضي للمواقف الصعبة	25
					أفتقد القدرة على التركيز بعمل يتطلب مدة طويلة	26
					أصاب بالإحباط لمجرد فشلي أول مرة	27
<b>المجال المعرفي</b>						
					لدي ثقافة علمية واسعة	28
					أحرص على إنهاء المهام بشكل كامل	29
					أشعر بالملل عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية	30
					يمكنني أن أقدر قيمة الكتاب الجيد	31
					أجد الفنون والرسم والموسيقى والمسرح مضيعة للوقت	32
					أواجه صعوبة في تذكر الأشياء	33
					أجد صعوبة في فهم ما أقرأ	34
					أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة	35
<b>المجال الأكاديمي</b>						
					أجد الصعوبة في تحضير واجباتي الدراسية	36
					لا أجل واجباتي الدراسية	37
					أعتقد أنني شخص ذكي	38
					أستطيع التخطيط للمراحل الدراسية العليا	39
					أحب الموضوعات العلمية في الدراسة	40
					أواجه صعوبة في استغلال المصادر المتوفرة لخدمة دراستي	41
					اتباطاً بتنفيذ جدول دراسي وضعته لنفسه	42
					أنفر من المشاركة بالأنشطة الجامعية	43

ملحق (ج): قائمة المحكمين

الرقم	اسم المحكم/ة	مكان العمل	التخصص
1	أ. د. معتصم مصلىح	جامعة القدس المفتوحة	مناهج وطرق التدريس
2	أ. د. محمد شاهين	جامعة القدس المفتوحة	إرشاد نفسي وتربوي
3	أ. د. نبيل الجندي	جامعة الخليل	علم نفس
4	أ. د. نادر زيود	الجامعة الهاشمية	إرشاد نفسي وتربوي
5	د. بشار العنبوسي	وزارة التربية والتعليم العالي	إرشاد نفسي وتربوي
6	د. عمر الرймаوي	جامعة القدس	علم النفس المعرفي
7	د. كامل كتلو	جامعة الخليل	علم نفس
8	د. كمال سلامة	جامعة القدس المفتوحة	إرشاد نفسي وتربوي
9	د. لمياء الهواري	جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي
10	د. فتحي فليفل	جمعية الهلال الأحمر	العلاج النفسي بالفنون
11	د. لينة ميعاري	جامعة بيرزيت	أنثروبولوجيا ثقافية
12	د. هشام شناعة	جامعة خضوري	علم نفس تربوي
13	د. إياد أبو بكر	جامعة القدس المفتوحة	خدمة اجتماعية

## ملحق (ح): مقياس الدراسة بعد تحكيم المحكمين



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

### مقياس المرونة النفسية

طلبة جامعة القدس المفتوحة الأعداء/العزيزات

تقوم الباحثة دنيا الريموي بعمل دراسة بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة"، وتحتاج منكم أن تعبئوا هذه الاستمارة للتأكد من صلاحيتها للدراسة، ولإكمال متطلبات مساق الرسالة لماجستير الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة. فأرجو منكم قراءة الفقرات بتمعن والإجابة عليها بموافق بشدة أو موافق أو محايد أو غير موافق أو غير موافق بشدة في المكان المناسب، علماً بأنها تعامل المعلومات المعبأة للدراسة فقط وسيحافظ على سريتها. وأرحب بأسئلتكم عن أي فقرة من فقرات الاستمارة. شاكرة لكم حسن تعاونكم

المعلومات الأولية:

❖ الجنس ( ) ذكر ( ) انثى



- ❖ الكلية: ( ) الآداب ( ) التكنولوجيا والعلوم التطبيقية ( ) التنمية الاجتماعية والأسرية  
 ( ) العلوم الاجتماعية ( ) العلوم التربوية
- ❖ الدخل الشهري الأسري: ( ) لا يوجد ( ) اقل من 1500 ( ) من 1500 إلى 3000  
 ( ) أكثر من 3000

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أبادر للتعرف إلى أشخاص جدد					
2	أتعامل بصدق وإخلاص مع زملائي					
3	أجد في حياتي أناس يمنحوني الحب					
4	أشارك أصدقائي مناسباتهم الاجتماعية					
5	أحب أن أقدم يد العون لأصدقائي					
6	أُتبادل مع من حولي النكات					
7	أجد في حياتي أصدقاء يمنحوني الأمان					
8	يدعمونني الأشخاص المقربين في ظروف الصعبة					
9	لدي مجموعة من الأصدقاء المقربين مني					
10	أطلب المساعدة من الآخرين في مشكلاتي الصعبة					
11	أُتخذ قراراتي بسرعة واندفاعية					
12	أبني عدة خطط عندما أتولى مهمة جديدة					
13	أحسم قراراتي بناءً على الإيجابيات والسلبيات					
14	أكرر مهمة فشلت بها بطرق بديلة					
15	أسعى لبناء طرق مبتكرة لأي مهمة تقع على عاتقي					
16	أحسن التصرف في المواقف غير المتوقعة					
17	أشارك في خبرات جديدة (كتعلم لغة جديدة، أو التطوع ، أو قراءة كتب في غير تخصصي)					

					18	أركز فيما بين يدي حتى أنجزه
					19	موقف ضايقتني بشدة لا أبدي ردة فعل حتى استفسر ممن تسببوا لي بالضيق عن السبب
					20	أستطيع التعامل مع المدخلات الجديدة في برنامجي اليومي (كحدث اجتماعي مهم وطارئ رغم عدم وجوده في جدولي اليومي)
					21	أحقق أهدافي التي أضعتها لنفسي
					21	أتحمل نتائج قراراتي الشخصية
					22	أطلب سماع آراء الآخرين في عمل أنجزته
					23	أقبل الآخرين وأتعايش معهم
					24	أشعر بآلام في جسدي (في المعدة، أو الرأس،...) عندما أتولى مهمة جديدة
					25	أتجاوز الأحداث المؤلمة
					26	أنظر بتفاؤل لمستقبلي
					27	لدي قيم ومبادئ التزم بها
					28	أدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي
					29	أسعى لتطوير شخصيتي
					30	أستطيع تحييد مشاعري عند تفسير موقف مؤلم أو صعب
					31	أستحق الحب

## مقياس الكفاءة الذاتية المدركة



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

## مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

طلبة جامعة القدس المفتوحة الأعداء/العزيزات

تقوم الباحثة دنيا الريموي بعمل دراسة بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة"، وتحتاج منكم أن تعبئوا هذه الاستمارة للتأكد من صلاحيتها للدراسة، ولإكمال متطلبات مساق الرسالة لماجستير الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة. فأرجو منكم قراءة الفقرات بتمعن والإجابة عليها بموافق بشدة أو موافق أو محايد أو غير موافق أو غير موافق بشدة في المكان المناسب، علماً بأنها تعامل المعلومات المعبأة للدراسة فقط وسيحافظ على سريتها. وأرحب بأسئلتكم عن أي فقرة من فقرات الاستمارة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

### المعلومات الأولية:

- ❖ الجنس ( ) ذكر ( ) انثى
- ❖ الكلية: ( ) الآداب ( ) التكنولوجيا والعلوم التطبيقية ( ) التنمية الاجتماعية والأسرية ( ) العلوم الاجتماعية ( ) العلوم التربوية
- ❖ الدخل الشهري الأسري: ( ) لا يوجد ( ) اقل من 1500 ( ) من 1500 إلى 3000 ( ) أكثر من 3000

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أستطيع التحكم بمشاعري					
2	أواجه صعوبة في التخلص من الأفكار السوداوية (السلبية)					
3	أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أغضب					
4	أستطيع التغلب على شعوري بالقلق					
5	أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني					
6	اتصف بأنني شخص هادئ متزن					
7	لدي حس الفكاهة					
8	أجد صعوبة في الجلوس هادئاً لوقت طويل					
9	أواجه صعوبة في التغلب على كراهيتي لبعض الأشخاص					
10	أستطيع أن أسترخي عندما أريد ذلك					
11	أواجه صعوبة في بدء الحديث مع الآخرين					
12	أفتقد القدرة على تكوين صداقات جديدة					
13	يشاركونني أصدقائي مشكلاتهم					
14	أواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين					
15	أنظر إلى أصدقائي بإعجاب					
16	ليس بمقدوري مسامحة الآخرين عندما يسيئون لي					

					أستطيع المحافظة على علاقات دافئة مع أقرابائي	17
					أستطيع كسب محبة الآخرين بسهولة	18
					أرى أنه لا أحد يستحق النصيحة	19
					أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها للقيام بعمل ما	20
					أحقق أهدافي حتى لو فشلت عدة مرات	21
					أنهي الأعمال والمهام قبل وقتها	22
					أعمل باجتهاد اذا فشلت في عمل ما	23
					أترجع بسهولة عندما أواجه المشكلات	24
					أصبر عند تعرضي للمواقف الصعبة	25
					أفتقد القدرة على التركيز بعمل يتطلب مدة طويلة	26
					أصاب بالإحباط لمجرد فشلي أول مرة	27
					لدي ثقافة علمية واسعة	28
					أحرص على إنهاء المهام بشكل كامل	29
					أشعر بالملل عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية	30
					أقدر قيمة الكتاب الجيد	31
					أجد الفنون والرسم والموسيقى والمسرح مضيعة للوقت	32
					أواجه صعوبة في تذكر موقف بتفاصيله	33
					أجد صعوبة في فهم ما أقرأ	34
					أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة	35
					أجد الصعوبة في تحضير واجباتي الدراسية	36
					أحرص على أداء واجباتي الدراسية دون تأجيل	37
					أعتقد أنني شخص ذكي	38
					أخطط لإكمال دراسات عليا في تخصصي	39

					أحب الموضوعات العلمية في الدراسة	40
					أواجه صعوبة في استغلال المصادر المتوفرة لخدمة دراستي	41
					انتباطاً بتنفيذ جدول دراسي وضعته لنفسي	42
					أنفر من المشاركة بالأنشطة الجامعية	43

### ملحق (خ): مقياس الدراسة بعد اختبار الصدق والثبات



جامعة القدس المفتوحة  
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

عزيزي/تي الطالب/ة

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تهدف إلى قياس علاقة المرونة النفسية بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، استكمالاً لمتطلبات رسالة الماجستير تخصص الارشاد النفسي والتربوي في جامعة القدس المفتوحة ولتحقيق الهدف تم استخدام المقياسين المرفقين: الأول لقياس المرونة النفسية والثاني لقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وتتمن لك وقتك وجهدك وتشكر لك اهتمامك بالإجابة عن فقرات هذا المقياس فيما يتفق ووجهة نظرك. أرجو منكم الإجابة عنها بموافق بشدة أو موافق أو محايد أو غير موافق أو غير موافق بشدة في المكان المناسب، علماً بأنها جميع البيانات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم المحافظة على سريتها.

وأرحب بأسئلتكم عن أي فقرة من فقرات الاستمارة.

## شاكرة لكم حسن تعاونكم

دنيا محمد حسن الريماوي

المعلومات الأولية:

- ❖ الجنس ( ) ذكر ( ) انثى
- ❖ التخصص الجامعي ( ) الآداب ( ) التكنولوجيا والعلوم التطبيقية ( ) التنمية الاجتماعية والأسرية ( ) كلية العلوم الإدارية والاقتصادية ( ) العلوم التربوية
- ❖ دخل أسرتك الشهري ( ) لا يوجد ( ) اقل من 1500 ( ) من 1500 إلى 3000 ( ) أكثر من 3000

مقياس المرونة النفسية: أرجو منك الإجابة عن الفقرات التالية بوضع إشارة (صح) تحت البند الذي يعبر عن وجهة نظرك.

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق بشدة	غير موافق بشدة
المجال الاجتماعي						
1	أبادر للتعرف إلى أشخاص جدد					
2	أتعامل بصدق وإخلاص مع زملائي					
3	أجد في حياتي أناس يمنحوني الحب					
4	أشارك أصدقائي مناسباتهم الاجتماعية					
5	أحب أن أقدم يد العون لأصدقائي					
6	أتبادل مع من حولي النكات					
7	أجد في حياتي أصدقاء يمنحوني الأمان					
8	عادة ما يدعمني أصدقائي في ظروف الصعبة					
9	لدي مجموعة من الأصدقاء المقربين مني					
10	أطلب المساعدة من الآخرين في مشكلاتي					

					الصعبة	
المجال العقلاني						
					أبني عدة خطط عندما أتولى مهمة جديدة	11
					أحسم قراراتي بناءً على الإيجابيات والسلبيات	12
					أكرر مهمة لم أنجح بها بطرق بديلة	13
					أسعى لبناء طرق مبتكرة لأي مهمة تقع على عاتقي	14
					أحسن التصرف في المواقف غير المتوقعة	15
					أشارك في خبرات جديدة (كتعلم لغة جديدة، أو التطوع ، أو قراءة كتب في غير تخصصي)	16
					أركز فيما بين يدي حتى أنجزه	17
					لا أبدي ردات فعل متسارعة على المواقف المزعجة	18
					أستطيع التعامل مع المواقف الطارئة في حياتي	19
					أحقق أهدافي التي أضعها لنفسي	20
المجال النفسي						
					أتحمل نتائج قراراتي الشخصية	21
					أطلب سماع آراء الآخرين في عمل أنجزته	22
					أقبل الآخرين وأتعاش معهم	23
					أشعر بالآلام في جسدي (في المعدة، أو الرأس،...) عندما أتولى مهمة جديدة	24
					أتجاوز الأحداث المؤلمة	25
					أنظر بنفاؤل لمستقبلي	26
					لدي قيم ومبادئ التزم بها	27
					أدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي	28
					أسعى لتطوير شخصيتي	29



					30	أستطيع تحييد مشاعري عند تفسير موقف مؤلم أو صعب
--	--	--	--	--	----	--

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: أرجو منك الإجابة عن الفقرات التالية بوضع إشارة (صح) تحت البند الذي يعبر عن وجهة نظرك.

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق بشدة	غير موافق بشدة
المجال الانفعالي						
1	أستطيع التحكم بمشاعري					
2	أواجه صعوبة في التخلص من الأفكار السوداوية (السلبية)					
3	أستطيع التغلب على شعوري بالقلق					
4	أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني					
5	اتصف بأنني شخص هادئ متزن					
6	أجد صعوبة في الجلوس هادئاً لوقت طويل					
7	أواجه صعوبة في التغلب على كراهيتي لبعض الأشخاص					
8	أستطيع أن أسترخي عندما أريد ذلك					
المجال الاجتماعي						
9	أواجه صعوبة في بدء الحديث مع الآخرين					
10	أفتقد القدرة على تكوين صداقات جديدة					
11	أواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين					
12	أستطيع المحافظة على علاقات دافئة مع					

					أقربائي	
					أستطيع كسب محبة الآخرين بسهولة	13
					أرى أنه لا أحد يستحق النصيحة	14
مجال الإصرار والمثابرة						
					أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعتها للقيام بعمل ما	15
					أحقق أهدافي حتى لو فشلت عدة مرات	16
					أنهي الأعمال والمهام قبل وقتها	17
					أعمل باجتهاد اذا فشلت في عمل ما	18
					أراجع بسهولة عندما أواجه المشكلات	19
					أصبر عند تعرضي للمواقف الصعبة	20
					أفقد القدرة على التركيز بعمل يتطلب مدة طويلة	21
					أصاب بالإحباط لمجرد فشلي أول مرة	22
المجال المعرفي						
					لدي ثقافة علمية واسعة	23
					أحرص على إنهاء المهام بشكل كامل	24
					أشعر بالملل عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية	25
					أقدر قيمة الكتاب الجيد	26
					أجد الفنون والرسم والموسيقى والمسرح مضيعة للوقت	27
					أواجه صعوبة في تذكر موقف بتفاصيله	28
					أجد صعوبة في فهم ما أقرأ	29
					أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة	30
المجال الأكاديمي						
					أجد الصعوبة في تحضير واجباتي الدراسية	31
					أعتقد أنني شخص ذكي	32
					أخطط لإكمال دراسات عليا في تخصصي	33

					أواجه صعوبة في استغلال المصادر المتوفرة لخدمة دراستي	34
					اتباطاً بتنفيذ جدول دراسي وضعته لنفسي	35
					أنفر من المشاركة بالأنشطة اللامنهجية	36

ملاحظة: الفقرات التي باللون الأحمر هي الفقرات السلبية