

Psychological Resilience and Self- efficacy for High school female students in Al qurayyat Province in the Kingdom of Saudi Arabia

Muneera Mohamed Hamad

Faculty of Sciences and Arts || Jouf University || KSA

Abstract: The present study aims to identify the relationship between, Psychological resilience .and self- efficacy. among the female students of the high school in Alqurayyat province in the Kingdom of Saudi Arabi. It also seeks to point out the level of Psychological resilience and self- efficacy among female students and indicate the extent to which Psychological resilience can be predicted through self- efficacy. Descriptive method was adopted by the researcher to achieve the objectives of the present research. Stratified random sampling technique was applied to select a sample of (164) female students. Data was collected by the following scales: Psychological resilience Scale prepared by (Shagora2012) and Self- efficacy Scale by the researcher. The results indicated that Psychological resilience and self- efficacy. levels are average among the High school female. students. The study also showed a statistically significant correlation between Psychological resilience and self- efficacy at the level of (0.01). The Psychological resilience of the study sample could be predicted through the degrees of self- efficacy. Based upon these results The study recommends, preparing counseling programs that help in developing psychological resilience and self- efficacy among high school students.

Keywords: Psychological resilience, Self- efficacy, High school stage.

المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القريات بالمملكة العربية السعودية

منيرة محمد حمد

كلية العلوم والآداب بالقريات || جامعة الجوف || المملكة العربية السعودية

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية، والكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القريات بالمملكة العربية السعودية. وكذلك معرفة مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لديهن وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الكفاءة الذاتية. ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. وبلغت عينة الدراسة (164) طالبة تم اختيارهن عشوائياً ولجمع البيانات من العينة استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية الذي أعده (شقورة، 2012) ومقياس الكفاءة الذاتية من إعداد الباحثة وقد دلت النتائج على أن مستوى المرونة النفسية ومستوى الكفاءة الذاتية بدرجة متوسطة لدى طالبات المرحلة الثانوية. كما دلت الدراسة على وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية عند مستوى دلالة 0.01. وأنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى عينة البحث من خلال درجات الكفاءة الذاتية وبناءً على هذه النتائج توصي الدراسة بإعداد برامج إرشادية تساعد على تنمية المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الكفاءة الذاتية، المرحلة الثانوية.

المقدمة

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

فالمرونة النفسية تتمثل في ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه عند التعرض للضغوط أو موقف عصيب فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط والمواقف الصادمة. وهي صفة ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها الله سبحانه وتعالى في الإنسان ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الإنسان بتفعيلها بالتجربة والممارسة (أبو حلاوة، 2013).

وتعد المرونة النفسية عنصراً هاماً في حياة الفرد وفي تحقيق السعادة وذلك لأن الفرد الذي يتمتع بمرونة نفسية عالية لديه القدرة على إيجاد البدائل الأمثل لمواجهة المشكلات التي تعترض حياته ولديه القدرة على التأقلم والاستجابة اللازمة للسلوك المناسب مما يجعله راضياً عن أسلوب مواجهته لهذه المشاكل والصعوبات. وهي تعكس الفروق بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف وتنعكس بشكل سلبي على حياته وهذا ما يفسر وجود أفراد أصحاء نفسياً على الرغم من معاناتهم من الظروف الصعبة والقاسية (Rutter, 2013).

وقد أشارت (Subha Malika, 2010) إلى أهمية المرونة النفسية في شعور الفرد بالسعادة النفسية وإدراكه لقدرته الذاتية في تحقيق التفوق والتفائل والإقبال على الحياة، مما يعني ضرورة تعزيز المرونة النفسية لأنها تساهم في الوقاية من النتائج السلبية وخاصة بالنسبة للطلبة الذين يتعرضون للضغوطات.

ظهر مصطلح "Self- efficacy" على يد العالم ألبرت باندورا Albert Bandura وهناك اختلاف وسط الباحثين بمجال علم النفس المعرفي في العالم العربي، في ترجمة مصطلح Self- efficacy يشير (عبد الحميد، 1998) إلى أنّ هناك ترجمات مختلفة فقد وردت ترجمة الكلمة في بعض البحوث على أنها فاعلية الذات أو فعالية الذات، بينما وردت في البعض الآخر على أنّها الكفاءة الذاتية.

حاول Bandura إدخال مفاهيم جديدة كالحتمية التبادلية على نظرية التعلم الاجتماعي، وأسماها بالنظرية المعرفية الاجتماعية. يرى باندورا Bandura أنّ فعالية الذات هي مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبّر عن معتقداته حول قدراته في القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها (Bandura, 1977).

ويعتبر باندورا Bandura، (1994) الكفاءة الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية فهي تحتل مركزاً مهماً في دافعية الطالب للقيام بأي عمل أو نشاط، وتساعد على مواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية التي تعترض أدائه، وتؤثر على مقدار الجهد الذي يبذله الفرد لتحقيق أهدافه. كما يمكن اعتبار معتقدات الكفاءة الذاتية ذات قيمة تنبؤية بالسلوك، تفوق القيمة التنبؤية لكل من المعرفة والقدرة التي يمتلكها الفرد.

يفترض باندورا (Bandura, 1989) أنّ الأفراد ذوو الإحساس المنخفض بكفاءة الذات أكثر عرضة للشعور بالقلق حيث يعتقدون أنّ المهام تفوق قدراتهم، مما يؤدي إلى زيادة مستوى القلق لاعتقادهم بأنهم ليس لديهم القدرة على إنجاز تلك المهام. وأنّ الأفراد منخفضي الكفاءة الذاتية أكثر عرضة للاكتئاب بسبب طموحاتهم غير المنجزة، وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية، وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي. في حين يؤدي إدراك الكفاءة الذاتية المرتفعة إلى تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي.

يري باندورا (Bandura,1997) أن الكفاءة الذاتية تؤثر على معتقدات الفرد وفي قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته بمعنى أنها لا تهتم بما يمتلكه الفرد من قدرات بل بما يستطيع الفرد عمله بما يمتلكه من قدرات. فالكفاءة الذاتية تمثل القوة المحركة لسلوك الفرد فهي التي توجه للتفاعل الناجح مع الأحداث التي يمر بها.

وبما أن المرحلة الثانوية تعد أهم المراحل في السلم التعليمي وتتميز بتعدد موادها الدراسية وأنظمتها التدريسية وعليها يعتمد تحديد التخصص العلمي والمستقبل المهني لاحقاً للطالبة، كما تخضع الطالبة فيها لعدة اختبارات إضافية كاختبارات القدرات، مما يشكل ضغوط أكاديمية ونفسية عليها. كما أن الطالبة تمر بفترة المراهقة والتي يصاحبها كثير من التغيرات في مختلف النواحي البيولوجية والنفسية والاجتماعية والتي تمثل بدورها مصادر ضغط على الطالبة.

مشكلة الدراسة:

لم تعد وظيفة المدرسة في التربية الحديثة ينحصر في مجرد تلقين الطلاب المعلومات والمعارف والتي أصبح في مقدورهم الحصول عليها في ظل الثورة المعلوماتية وإنما امتد ليشمل الاهتمام بالجوانب النفسية وتطوير قدرات الطالب والعمل على بناء شخصيته والاهتمام بالقدرات الذاتية التي تميزه، والعوامل التي تسهم في تمتعه بالصحة النفسية ومنها المرونة النفسية والتي تعنى ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه عند التعرض للضغوط، إضافة إلى قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط والمواقف الصادمة. والطالب في المرحلة الثانوية يتعرض إلى الكثير من الصدمات والضغوط النفسية، ويتزامن مع ذلك خطورة المرحلة العمرية التي تمر بها الطالبة وهي فترة المراهقة، وما يصاحبها من تغيرات نفسية وعضوية، وفيها تواجه الطالبة بعض المشكلات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية. متدني من المرونة النفسية. وتتباين الطرق التي تتبعها الطالبة في التعامل مع هذه المشكلات مما ينعكس على نظرة الطالبة لنفسها ولقدراتها، وهو ما يعبر عنه بالكفاءة الذاتية والتي تدل على مدى اقتناع الفرد بكفاءته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف. فمعتقدات الفرد عن نفسه تعد من الأساسيات المهمة لتحديد سلوكه وتصرفاته، ولها أثر كبير في تحديد الجهد الذي يبذله الفرد لمواجهة التحديات والصعوبات، لذلك ترى الباحثة ضرورة الاهتمام بدراسة المرونة النفسية والكفاءة الذاتية ومعرفة مستوى توافرها لدى طالبات المرحلة الثانوية والعلاقة بينهما.

أسئلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

1. ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟
2. ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟
4. هل يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال درجات الكفاءة الذاتية؟

أهداف الدراسة:-

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.

2. معرفة مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.

3. تحديد طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية.

4. معرفة مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال مستوى الكفاءة الذاتية.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية المتغيرات التي تدرسها، فالمرونة النفسية تعتبر من الناحية النفسية عاملاً هاماً يُمكن الفرد من تجاوز الصعوبات والعقبات، كما أن كفاءة الذات تعد من المتغيرات النفسية التي تلعب دوراً حيوياً في التكيف والدافعية، لذلك تنبثق أهمية هذه الدراسة من الاعتبارات الآتية:

- 1- تسليط الضوء على أهمية العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية.
- 2- معرفة العوامل التي تؤثر في الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية والعمل على تنميتها.
- 3- أهمية المرحلة التعليمية التي تتناولها الدراسة وهي المرحلة الثانوية؛ لما لهذه المرحلة التعليمية من أهمية باعتبارها المرحلة الأخيرة في السلم التعليمي المدرسي. وهي المرحلة التي تبنى الطالب لمرحلة التعليم الجامعي، وكذلك أهمية المرحلة العمرية لعينة البحث؛ باعتبارها تمثل مرحلة المراهقة.
- 4- الاهتمام بالجانب الوقائي والإرشادي، حيث يمكن من خلالها توجيه المسؤولين إلى ضرورة الاهتمام بالمرونة النفسية والكفاءة الذاتية للطلاب.
- 5- تعتبر الدراسة ذات أهمية لأنها الدراسة الأولى- في حدود علم الباحثة - التي تتناول علاقة المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية، لذلك تعد الدراسة إضافة جديدة للدراسات والبحوث في مجال المرونة النفسية والكفاءة الذاتية.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية.
- الحدود البشرية: عينة من طالبات المرحلة الثانوية بالسنة الأولى والثانية والثالثة.
- الحدود المكانية: تحددت بمحافظة القريات بالمملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1440-1441هـ.

مصطلحات البحث:

- تعريف المرونة النفسية اصطلاحاً **Psychological resilience**
 - تعرف الرابطة النفسية الأمريكية المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة والمأساة والتهديدات، أو حتى مصادر الضغوط الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية، وتعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة (APA، 2008).
 - والتعريف الإجرائي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس المرونة النفسية من إعداد (شقورة، 2012).
- تعريف الكفاءة الذاتية اصطلاحاً: **Self- efficacy**
 - عرّفها باندورا (Bandura, 1977) بأنها: أحكام الفرد وتوقعاته عن أدائه لسلوك في مواقف معينة. وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء، والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك.
 - والتعريف الإجرائي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الكفاءة الذاتية من إعداد الباحثة.

- تعريف المرحلة الثانوية اصطلاحاً

- تمثل المرحلة الثانوية العامة الحلقة الثالثة في سلم التعليم العام في المملكة العربية السعودية، ويلتحق بها الطالب بعد إتمام الدراسة بالمرحلة المتوسطة، واجتيازها بنجاح ومدة الدراسة بالمرحلة الثانوية العامة ثلاث سنوات تبدأ بصف عام يلتحق به جميع كلاب المرحلة ثم تتشعب إلى قسمين علمي وأدبي" (حكيم، 2012: 81).

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- المرونة النفسية: Psychological resilience

تمثل المرونة النفسية في قدرة الفرد على الحفاظ على التوازن الداخلي عند التعرض إلى الأحداث المؤلمة أو الظروف الصعبة مما يعنى القدرة على الاحتفاظ بمستويات جيدة من الصحة النفسية والجسدية، والعودة إلى التوازن سريعاً. ويرتبط ذلك ببعض الصفات الشخصية الفطرية والمكتسبة ويرتبط كذلك بالدعم الاجتماعي وبذلك يمكننا وصفها بأنها القدرة على التكيف الإيجابي مع ظروف الحياة المختلفة ويرى بعض العلماء أنها صفة شخصية ثابتة ومستقرة (Sisto et al., 2019)

العوامل المؤثرة في المرونة:

أورد(الخطيب، 2007) أنّ المرونة النفسية تتمثل في عدة قدرات يمتلكها الفرد ومنها الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى إليه. وقدرته الفرد على العمل المنتج والسعي على بيئته النفسية والاجتماعية والأكاديمية والخلقية. وكذلك المحافظة على الكفاية التواصلية الشخصية. وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته. والمحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته ومعرفتها وإدارته لها وللآخرين. وأيضاً الاحتفاظ بكينونته الشخصية وثقافته وروحانيته.

فوائد المرونة النفسية

الصحة النفسية: أنّها حالة الاتزان والاعتدال التي تصل إليها نفسية الفرد إثر تمتعه بمستوى عالٍ من الثبات الانفعالي، ويظهر أثر ذلك بما يشعر به من طمأنينة ورضا عن النفس. كما أنّ بعض التعاريف للصحة النفسية أوردت أنّ من مظاهر الصحة النفسية للفرد أنّ يتمتع بالمرونة النفسية والتي تعني التوازن في تسيير أمور الحياة والتعايش مع الآخرين واختلافهم(عبد الكريم، 2016).

النظرة الإيجابية للحياة: الفرد الذي يتصف بالمرونة يكون أكثر إيجابية في تعامله مع من حوله، وهي التي تدفعه إلى الجهد والعمل والتفاعل مع الواقع بثقة وحزم وأمل في حدوث ما يرغب به. وإن اختلفت النتائج عن ما توقعه اتسم بالرضا والقبول (عربية، 2018).

الاستمرارية في العطاء: الإنسان المرن يتسم بالرغبة في العمل ولا يعرف الكآبة والملل والانقطاع عن العمل فهو يمارس عمله بهمة وحماس وإتقان، كما أنّه يميل إلى استخدام الوسائل المتنوعة في سبيل الوصول إلى الهدف (شقورة، 2012).

الاتصال الفعال: الإنسان كائن اجتماعي لذلك فهو يكون علاقته بالآخرين من خلال عملية الاتصال. والإنسان المرن تكون لديه خاصية الاتصال الفعال بالآخرين، وعدم الاصطدام بهم والتفاعل معهم بإيجابية وتقبلهم (العذري، 2016).

صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية:

يتصف الأفراد من ذوي المرونة النفسية المرتفعة بعدة صفات من أهمها الصبر وقوة الإرادة الشخصية، القدرة على التحمل والتعامل مع الأمور بشكل واقعي. والاتزان الانفعالي، التأني، القدرة على مواجهة المواقف بتحليل واستبصار. كما يتمتعون بالتوازن بينهم والآخرين والقدرة على التكيف مع المواقف والالتزام الديني والأخلاقي وتقبل الانتقاد من الآخرين (شقورة، 2012).

ثانياً- الكفاءة الذاتية: Self- efficacy

أورد باندورا (Bandura, 1977) في نظريته التعلم الاجتماعي أنّ الأفراد يتمتعون بمعتقدات ذاتية تمكّنهم من أن يمارسوا ضبطاً لأفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، وأنّ هذه المعتقدات تشكل نظاماً ذاتياً لترميز الأحداث، وإيجاد استراتيجيات بديلة. وأنّ السلوك نتاج التفاعل المتبادل بين هذا النظام للفرد والتأثيرات الخارجية للمحددات البيئية؛ وأنّ الكفاءة الذاتية هي مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبّر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرورته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها.

مصادر الكفاءة الذاتية:

أورد باندورا أربعة مصادر للكفاءة الذاتية وهي: الإنجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي والاستثارة الكفاءة.

1- الإنجازات الأدائية:

يعتبر هذا المصدر الأكثر تأثيراً في كفاءة الذات؛ وذلك لاعتماده على الخبرات الشخصية، فالنجاح عادة يرفع الكفاءة الذاتية، بينما يعمل الإخفاق المتكرر على خفضها، وإنّ تأثير الإخفاق على الكفاءة يعتمد جزئياً على الوقت والشكل الكلي للخبرات. ويرى باندورا (Bandura, 1977):

2- الخبرات البديلة:

يقصد بالخبرات في هذا المصدر الخبرات غير المباشرة التي يحصل عليها الفرد من خلال مشاهدة أداء الآخرين، وهو ما يعرف بالتعلم بالملاحظة أو التعلم بالنموذج، فمن خلال ملاحظة سلوك الآخرين، أو ترجمة هذا السلوك يتم اكتساب الاعتقادات في كفاءة الذات، مما يدفع الملاحظ بعكس هذا السلوك في مواقف مشابهة. والتعلم بالملاحظة، يكون أكثر فاعلية عندما يكون النموذج مشابهاً للملاحظ في الأوضاع الاجتماعية الاقتصادية والثقافية والجنس (Bandura, 1977).

3- الإقناع اللفظي:

يقصد به الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والإقناع بها من قبل الفرد، أو المعلومات التي تأتي للفرد لفظياً عن طريق الآخرين مما قد يكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته أداء المهمة، ويستخدم الأشخاص الإقناع اللفظي على نحو واسع مع الثقة في ما يملكونه من قدرات، وما يستطيعون إنجازه. والإقناع اللفظي يمكنه أن يحدث زيادة في مستوى كفاءة الذات، فوجوده إلى جانب العوامل الأخرى يعمل على تهيئة الظروف الملائمة لإنجاز المهام بصورة فعالة (Bandura, 1977).

4- الاستثارة الانفعالية:

تشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا، مع الاهتمام بعدة عوامل منها القدرة المدركة للنموذج، صعوبة المهمة، المجهود المطلوب والمساعدات التي يحتاجها للأداء. وتظهر

الاستشارة الانفعالية في المواقف الصعبة والتي تتطلب مجهودا كبيرا، وتعتمد على الموقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وهي مصدر أساسي لكفاءة الذات (Bandura, 1977).

كفاءة الذات في مرحلة المراهقة

يري باجارس (Pajares, 2006) أن كل مرحلة من مراحل النمو تؤدي إلى تحديات جديدة تتطلب القدرة على التكيف، وحيث أن المراهقين يقتربون من مطالب الرشد، فإنه يجب عليهم أن يتعلموا تحمل المسؤولية كاملة في مجالات الحياة المختلفة، وهذا يتطلب منهم أن يكتسبوا العديد من المهارات الجديدة، ويتعاملوا بإتقان مع الطرق الخاصة بمجتمع الراشدين، وكيفية التعامل مع التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تصاحب مرحلة البلوغ، حيث تصبح العلاقات العاطفية أكثر أهمية. وأن الانتقال من متطلبات الطفولة إلى الرشد يعتمد على قوة معتقدات الكفاءة الشخصية التي بنيت وطُورت من خلال الخبرات السابقة، وأن المراهقين يزيد شعورهم بالكفاءة الذاتية بواسطة تعلمهم كيف يتعاملون بنجاح مع القضايا الشائعة المحتملة، والتي لم يمارسوها من قبل، وأن عزلهم عن المواقف الصعبة يعمل على اكتساب الطرق السيئة للتعامل مع الصعوبات المحتملة، كما أن نجاحهم في إدارة الصعوبات ينمي قوة اعتقاداتهم في قدراتهم وإمكاناتهم، مما يؤثر في كفاءتهم الذاتية. وترى الباحثة أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة استكشاف الذات، والشعور بها، وهي من أهم مميزات هذه المرحلة، وبما أن طالبات المرحلة الثانوية، في هذه المرحلة فهن بحاجة للإحساس بهذه الكفاءة، مما ينعكس على الثقة بالذات، والذي يؤدي بدوره إلى الأداء الجيد في كل مجالات الحياة.

ثانياً- الدراسات السابقة:

حظي مفهوم المرونة النفسية بالكثير من الاهتمام في الدراسات الأجنبية والعربية وحاولت عدة دراسات عدة تحديد طبيعة علاقة المفهوم بمتغيرات مختلفة منها الكفاءة الذاتية:

- ففي الدراسة التي أجرتها (Hamil, 2003) عن المرونة وأهمية معتقدات الكفاءة الذاتية واليات التكيف على مرونة المراهقين تكونت العينة من 43 طالباً في المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم بين 16- 19 عاماً تم قياس الكفاءة الذاتية وإدراكها والسيطرة والاستجابة للضغوط والمثابرة والتكيف وقد تم استخدام التقرير الذاتي وأدوات أخرى مساعدة. أسفر تحليل النتائج عن وجود أربع مجموعات المراهقون المرنون والمراهقون الأكفاء والمراهقون غير المتكفيين ومجموعة منخفضة الكفاءة والقدرة على مواجهة الشدائد وان الطلاب المرنون كانوا كذلك يتميزون بالكفاءة الذاتية واستخدام آليات التكيف الجيدة وكانت ردودهم واضحة بينما وجدت الدراسة أن استجابات التحكم والمثابرة والقدرة على تحديد خيارات التكيف الايجابية لم تختلف كثيراً عبر المجموعات الأربع مما أدى إلى الاعتقاد بان هذه الخصائص تخدم دور قليل في تنمية الكفاءة الذاتية ومواجهة الشدائد لذلك رأت الدراسة أن هناك حاجة إلى دراسات طولية لمعرفة العلاقة بين المرونة وتأثير الكفاءة الذاتية واستراتيجيات التكيف.

- وفي الدراسة التي أجراها (Speight,2009) لمعرفة العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية والانجاز الأكاديمي تكونت العينة من (121) مراهق من المراهقين الأمريكيين الأفارقة الصف التاسع والعاشر والحادي عشر (79 إناث و42 ذكور) وقد استخدم فيها المنهج الوصفي واستخدم فيها اختبار المعتقدات في النجاح التربوي واختبار كونور ديفيدسون للمرونة دلّت نتائج الدراسة على وجود علاقة دالة وموجبة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية والانجاز الأكاديمي والمعاملة الوالدية الجيدة.

- وفي دراسة (Ghasem & Haseinchari, 2012) والتي هدفت إلى التنبؤ بالمرونة النفسية بناءً على الدافع الداخلي والخارجي والدور الوسيط للكفاءة الذاتية لدى طلاب المدارس الثانوية تم اختيار عينة مكونة من 402 طالبًا (212 إناث و158 ذكور) بطريقة أخذ العينات العنقودية من 6 مدارس ثانوية في أربع مناطق تعليمية في مدينة كراج الإيرانية وأجابوا على مقياس Davidson للمرونة واختبار تفضيلات العمل من إعداد Amabile وآخرون والمقياس الفرعي للكفاءة الذاتية للاستراتيجيات المحفزة لاستبيان التعلم من إعداد Pintrich & DeGroot. أظهرت النتائج المستمدة من تحليل الانحدار أن الدافع الداخلي والخارجي قد يتنبأ بالمرونة النفسية وأن الدافع الداخلي يتنبأ بشكل أكبر. وأشارت إلى دور الوساطة للكفاءة الذاتية فيما يتعلق بالدافع والمرونة النفسية.
- ووجد كل من (Keye & Pidgeon, 2013) في دراستهما لبحث العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والفعالية الأكاديمية الذاتية الأكاديمية الذاتية باعتبارها مواضيع تهتم علماء النفس ولا يُعرف الكثير عن العلاقات بين المتغيرات الثلاثة وقد كان الغرض الأساسي من الدراسة هو استكشاف دور اليقظة العقلية والفعالية الأكاديمية الذاتية في التنبؤ بالمرونة بين طلاب الجامعات تكونت العينة من 141 طالبًا جامعيًا (39 من الذكور و102 من الإناث) وباستخدام مقياس Freiburg لليقظة العقلية واختبار المعتقدات في النجاح الأكاديمي ومقياس Davidson للمرونة. وجدت النتائج أنه في نماذج تحليل الانحدار كانت اليقظة العقلية والكفاءة الأكاديمية الذاتية منبئات مهمة للمرونة مما يدل على أن اليقظة والكفاءة الذاتية الأكاديمية لها تأثير كبير على المرونة.
- بينما هدفت دراسة (Sagone & De caroli, 2016) إلى التحقق من الارتباط بين 3 أنواع من الكفاءة الذاتية وعامل المرونة النفسية لدى عينة مكونة من (155) من المراهقين الإيطاليين، (68 طالب و76 طالبة) من مدارس مدينة كأتينا بإيطاليا تم فيها استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدرسية والعاطفية وملف المهارات المرنة من إعداد (De caroli & Sagone, 2014) أظهرت النتائج أن المراهقين الأوائل يتمتعون بكفاءة عالية في حل المشكلات وفي الأداء الدراسي وأن الذين يتمتعون بقدر عالي من الكفاءة الذاتية العاطفية يميلون إلى التمتع بقدر عالٍ من المرونة النفسية من أولئك الذي يتمتعون بمستوى منخفض من الكفاءة الذاتية. وان الكفاءة الذاتية منبئ بالمرونة النفسية.
- وفي دراسة (Martine & Ruch, 2016) والتي حاولت لمعرفة نقاط القوة الشخصية في التنبؤ بالمرونة مع دراسة آثار العوامل الأخرى ذات الصلة بالمرونة وهي التأثير الإيجابي، والكفاءة الذاتية والتفاؤل والدعم الاجتماعي، واحترام الذات والرضا عن الحياة وعلاقتها بالمتغيرات الاجتماعية والديموغرافية تم استخدام تصميم مقطعي مستعرض وقد أجري أفراد العينة البالغ عددها (363) بالغًا المقياس الآتية عبر الإنترنت مقياس قوة الشخصية والمرونة، والعوامل المتعلقة بالمرونة. بعد إجراء تحليل لنقاط القوة الشخصية وتم استخراج خمسة عوامل، والتي يمكن تفسيرها على أنها نقاط القوة (العاطفية، والشخصية، والفكرية وضبط النفس، واللاهوتية). جميع هذه العوامل باستثناء القوى اللاهوتية أسفرت عن ارتباطات إيجابية مع المرونة. أظهر الانحدار الهرمي أن نقاط قوة الشخصية تنبأت بنسبة 3% من التباين في المرونة النفسية المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية، والتأثير الإيجابي، والكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والدعم الاجتماعي، واحترام الذات، والرضا عن الحياة. كانت نقاط القوة العاطفية وقوة ضبط النفس منبئات إيجابية كبيرة. أوصت الدراسة بمعرفة الآثار والقيود في البحوث المستقبلية.
- ووجدت (الجمهورية والظفري، 2018) في دراستهما لفحص علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي واستكشاف إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال التوافق النفسي وتحديد الفروق في الكفاءة

الذاتية والتوافق النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والصف لدى عينة من (2821) طالبا وطالبة من طلاب الصفوف من السابع إلى الثاني عشر، أتبعَت الدراسة المنهج الوصفي وتم فيها استخدام مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التوافق النفسي. أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزى لمتغير الصف لصالح الصف التاسع والعاشر وفي مستوى التوافق النفسي لصالح الصف الثاني عشر وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أنّ بعد التوافق الإيجابي هو المنبئ الدال الوحيد واسهم بنسبة (15.2%) في تفسير التباين في درجات الطلبة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وأوصت الدراسة بضرورة دراسة مختلف مصادر ومعتقدات الكفاءة الذاتية للوقوف على العوامل التي يمكن أن تؤثر على مستوياتها ومنها التنشئة الوالدية.

- أما يونس، (2018) فقد قامت بفحص نوع العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية. تكونت عينة الدراسة من 150 طالبة من طالبات معلمات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة المنوفية، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وقد استخدمت مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المعد من قبل علوان في 2012 ومقياس المرونة النفسية المعد من قبل الباحثة تبعا لكل من متغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى مرتفع من المرونة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة لصالح المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع. وفروق تُعزى لمتغير التقدم في السنوات الدراسية لصالح طالبات الفرقة الرابعة، وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية لدى طالبات رياض الأطفال.

- كما توصلت (الحري، 2019) في بحثها لمعرفة المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية بلغت عينة الدراسة (574) طالبة (282) ممارسة للرياضة و(292) غير ممارسة للرياضة تم تطوير مقياس المرونة من قبل الباحثة بواقع 40 فقرة وأربع أبعاد هي الاستبصار والتوازن والإبداع وتكوين العلاقات. إلى وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى الطالبات سوى الممارسات للرياضة أو غير الممارسات للرياضة، وأن الطالبات الممارسات للرياضة يتمتعن بمرونة نفسية أكثر في الاستبصار، والتوازن وتكوين العلاقات وفي الدرجة الكلية للمرونة النفسية من الطالبات غير الممارسات للرياضة ومن أهم توصيات الدراسة تشجيع الطالبات على ممارسة الرياضة وإشراك أولياء الأمور والمعلمين في البرامج المخصصة للممارسة الرياضية.

- وفي دراسة حديثة قام بها (Bingol et al, 2019)، هدفت إلى معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمتغيرات الديمغرافية المختلفة والأدوار التنبؤية للمرونة النفسية والإيجابية على الكفاءة الذاتية. تم إجراء الدراسة على عينة من 844 طالباً جامعياً يدرسون في أربع جامعات في مقاطعات مختلفة في تركيا. تم استخدام عدة استبيانات بما في ذلك مقياس الفعالية الذاتية العامة، مقياس المرونة النفسية الموجزة، مقياس الإيجابية ونموذج المعلومات الشخصية. وأظهرت النتائج أن الإناث تميل إلى الإبلاغ عن الكفاءة الذاتية أقل من الذكور وأن الطلاب الذين يعيشون في المدن والطلاب من ذوي الدخل المرتفع يتمتعون بكفاءة ذاتية أعلى من الطلاب الذين يعيشون في القرى أو المدن الصغيرة والطلاب من ذوي الدخل المنخفض، بالإضافة إلى ذلك يمكن القول أن الطلاب الذين اعتبروا والديهم ديمقراطيين، مهملين تمتعوا بمستويات أعلى من الكفاءة الذاتية من أولئك الذين رأوا والديهم على أنهم استبداديون. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية معتدلة بين المرونة

النفسية والكفاءة الذاتية، وارتباط إيجابي منخفض بين الفعالية الذاتية والإيجابية، وأن المرونة النفسية والإيجابية مؤشرات مهمة للكفاءة الذاتية.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في الدراسة لمعرفة مدى انتشار متغيرات الدراسة كما أنه يصف العلاقات بين المتغيرات ومدى قوتها ومعرفة العوامل التي ترتبط بهذه المتغيرات.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمنطقة القريات والبالغ عددهن (4264) طالبة والمتورعين على 11 مدرسة ثانوية طبقاً لإحصاءات إدارة التعليم بالقريات.

العينة:

تكونت عينة الدراسة من (164) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القريات بالمملكة العربية السعودية تم اختيارهن بطريقة عشوائية من التخصص العلمي والأدبي من الصفوف الأول والثاني والثالث جدول رقم (1) التكرارات والنسب المئوية للمعلومات الأساسية للعينة (ن=164)

المتغيرات	مستويات المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
المستوى الدراسي	الصف الأول	54	%32.9
	الصف الثاني	54	%32.9
	الصف الثالث	5	%34.2
العمر	15	62	%16.8
	16	54	%32.9
	17	44	%26.8
	18	38	%23.2
	19	2	%1.2
التخصص	أدبي	72	%44
	علمي	92	%56

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة المقاييس التالية:

أولاً مقياس المرونة النفسية:

استخدمت الباحثة في الدراسة مقياس المرونة النفسية من إعداد يحي شقورة المعد في عام 2012، ويتميز بأنه اختبار ذو خصائص سيكومترية جيدة، وقد أجرت الباحثة بعض التعديلات على المقياس ليناسب البيئة السعودية، ويتكون الاستبيان من 40 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: البعد الانفعالي يتكون من 16 فقرة، والبعد العقلي الذي يتكون من 8 فقرات، والبعد الاجتماعي والذي يتكون من 16 فقرة.

جدول رقم (2) توزيع الفقرات على أبعاد المقياس

الفقرات	البعد
1.4.7.10.13.16.19.22.26 ، 28.30.32.34.36.38.40	البعد الانفعالي
2.5.8.11.14 ، 17 ، 20.25	البعد العقلي
3.6.9.12.15.18.21.23 ، 24 ، 27 ، 29 ، 31.33.35.37.39	البعد الاجتماعي

وقد وزعت درجات الإجابة على الفقرات على النحو التالي:

3= دائماً 2= أحياناً 1= أبداً (الفقرات الموجبة)

1= دائماً 2= أحياناً 3= أبداً للفقرات السالبة

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من مجتمع العينة لحساب

ثبات المقياس وصدقه

الثبات:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس وذلك عن طريق استخدام معامل ألفا لكرونباخ (Cronbach

Alpha) وقد بلغ 0.82 وتعتبر قيمة مرتفعة وقد قامت الباحثة كذلك باختبار ثبات المقياس عن طريق التجزئة

النصفية للاختبار وبلغ معامل سبيرمان بروان 0.80 وتعتبر قيمة مناسبة وقد بلغ معامل الارتباط باستخدام

بيرسون 0.67 وكانت العلاقة دالة عند مستوى 0.01 وتعتبر قيمة مناسبة.

الصدق:

كما قامت الباحثة بحساب معامل الصدق للمقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي. وذلك بحساب

معامل ارتباط بيرسون بين كل بند من بنود المقياس، مع مجموع بنود المقياس، والجدول التالي يبين نتيجة الإجراء.

جدول رقم(3) معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق
1	0.348	21	0.407
2	0.335	22	0.421
3	0.426	23	0.576
4	0.416	24	0.460
5	0.321	25	0.230
6	0.507	26	0.230
7	0.347	27	0.324
8	0.354	28	0.423
9	0.401	29	0.530
10	0.423	30	0.361
11	0.380	31	0.224
12	0.230	32	0.472
13	0.321	33	0.419

رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق
14	0.212	34	0.437
15	0.434	35	0.473
16	0.283	36	0.321
17	0.288	37	0.360
20	0.450	38	0.357
19	3820.	39	0.392
20	0.393	40	0.333

ثانياً- الكفاءة الذاتية:

قامت الباحثة وبعد الرجوع إلى عدد من الدراسات التي أجريت في مجال الكفاءة الذاتية والاطلاع على عدد من المقاييس التي تم استخدامها لقياس الكفاءة الذاتية ومنها مقياس (العدل، 2001) ومقياس (المصري، 2010)، بعمل المقياس الخاص بالدراسة والذي احتوي على 34 عبارة تقيس الكفاءة الذاتية واحتوي المقياس على 8 عبارات سلبية هي العبارات (10، 11، 12، 13، 19، 22، 29، 32) تم عرض الصورة الأولية للمقياس على عدد من المتخصصين في مجال علم النفس لإبداء الرأي حول مدي صلاحية عبارات المقياس، تم تحكيم المقياس وفقاً للتعريف الإجرائي للكفاءة الذاتية ومن ثم تعديل بعض العبارات بناء على آرائهم.

تصحيح المقياس:

تدرجت استجابات المقياس من دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً، بحيث تم عمل مفتاح للتصحيح على أساس أن يتم عن طريق إعطاء الدرجات وفق المستويات فيتم إعطاء المفحوص خمس درجات إذا كانت الاستجابة (دائماً) وأربع درجات للاستجابة (غالباً) وثلاثة درجات للاستجابة (أحياناً) ودرجتان للاستجابة (نادراً) ودرجة واحدة للاستجابة (أبداً) في العبارات الموجبة. أما في العبارات السالبة فيتم إعطائه درجة كانت الاستجابة (دائماً) ودرجتان للاستجابة (غالباً)، وثلاثة درجات للاستجابة (أحياناً) وأربع درجات للاستجابة (نادراً)، و خمس درجات للاستجابة (أبداً). وبعد أن تم حذف العبارات سالبة الارتباط بمجموع فقرات المقياس، أصبحت الدرجة النهائية للمقياس 160 واقل درجة 80.

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من مجتمع الدراسة لحساب ثبات المقياس وصدقه.

الثبات:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس وذلك عن طريق استخدام معامل ألفا لكرونباخ (Cronbach Alpha) وقد بلغ 0.77 وتعتبر قيمة مناسبة وقد قامت الباحثة كذلك باختبار ثبات المقياس عن طريق التجزئية النصفية للاختبار وبلغ معامل سييرمان بروان 0.78 وتعتبر قيمة مناسبة، وقد بلغ معامل الارتباط باستخدام بيرسون 0.61. وكانت العلاقة دالة عند مستوى 0.01 وتعتبر قيمة مناسبة.

الصدق:

تم حساب الصدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة مع مجموع العبارات التي شملها المقياس والجدول أدناه يوضح الإجراء.

جدول رقم (4) معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.455	18	0.461	1
0.259	20	0.316	2
0.253	21	0.496	3
0.329	22	0.427	4
0.290	22	0.439	5
0.315	23	0.382	6
0.423	24	0.326	7
0.289	25	0.385	8
0.371	26	0.454	9
0.319	27	0.302	10
0.481	28	0.370	11
0.437	29	0.243	12
0.367	30	0.437	13
-0.411-	31	0.392	14
0.358	32	0.344	15
-0.152-	33	0.298	16
.3010	34	0.532	17

ويتضح من الجدول أعلاه أن العبارتين رقم 31 و33 كان معامل الارتباط بينها ومجموع بنود المقياس سلبية وبالتالي تم حذف العبارتين من المقياس لتصبح عبارات المقياس 32 عبارة ايجابية وجيدة الارتباط مع مجموع البنود.

أساليب التحليل الإحصائي:

من أجل الحصول على إجابات لفروض البحث تم تحليل المعلومات إحصائياً، باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS وتمثلت الأساليب المستخدمة في اختبارات (T-test) للفروق بين المجموعات، ارتباط بيرسون ومعامل الانحدار الخطي المتعدد.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

- إجابة السؤال الأول للدراسة: ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟

للإجابة على السؤال قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة اكتساب الطالبات المرونة النفسية والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول رقم (5) اختبار (ت) للمجموعة الواحدة لمعرفة السمة العامة المميّزة للمرونة النفسية وسط طالبات المرحلة الثانوية (ن=164)

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الوزن النسبي
المرونة النفسية	164	94.59	9.18	60	131.989	163	000	78.33%

بالرجوع إلى الجدول نجد أن المتوسط الحسابي (94.59) بينما كان المتوسط النظري 60 مما يعني أن مستوى المرونة النفسية أعلى من المتوسط النظري وتم إيجاد الوزن النسبي عن طريق قسمة الوسط على الدرجة الكلية $100 \times 78.33\%$ وكان الوزن النسبي 78.33% مما يدل على أن عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية يتمتعن بمستوى مرونة نفسية فوق المتوسط مما يدل يتمتعن بالقدرة على مواجهة المشكلات والضغوط والتقليل من الآثار السلبية المترتبة عليها والقدرة على التكيف مع الظروف المختلفة

• إجابة السؤال الثاني للدراسة: ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟

للإجابة على السؤال أعلاه قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة اكتساب طالبات العينة للكفاءة الذاتية والجدول التالي يوضح نتائج هذا الأجراء.

جدول رقم (6) اختبار (ت) للمجموعة الواحدة لمعرفة السمة العامة المميّزة للكفاءة الذاتية وسط طالبات

المرحلة الثانوية (ن=164)

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الوزن النسبي
الكفاءة الذاتية	164	127.85	11.91	80	137.513	163	000	79.91%

يدل الجدول (6) أن المتوسط الحسابي كان (127.85) بينما كان المتوسط النظري (80) ويدل ذلك على ارتفاع المتوسط الحسابي عن الفرضي مما يعني ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية وتم إيجاد الوزن النسبي عن طريق قسمة الوسط على الدرجة الكلية $100 \times 79.91\%$ وكان الوزن النسبي 79.91% مما يدل على أن عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية يتمتعن بمستوى فوق المتوسط من الكفاءة الذاتية. أي أن لديهن القدرة على توجيه سلوكهن وتحقيق الأهداف الشخصية وارتفاع معتقداتهن حول قدرتهن. وتعزو الباحثة ذلك إلى توفر الكثير من الوسائل التقنية الحديثة التي سهلت على الطالبة الحصول على المعلومات والمعارف وأتاح لها إمكانية التواصل الاجتماعي على نطاق واسع مما زاد من إحساسها بقدرتها على المشاركة الاجتماعية الفعالة وزيادة مستوى بكفاءتها الذاتية.

• إجابة السؤال الثالث للدراسة: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟

للإجابة على السؤال أعلاه تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس المرونة النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية والجدول رقم (7) يبين نتائج الإجراء

جدول رقم (7) الارتباط بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية

أبعاد المرونة النفسية	معامل الارتباط مع الكفاءة الذاتية	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي	0.55	دال إحصائياً عند مستوى 0.01

أبعاد المرونة النفسية	معامل الارتباط مع الكفاءة الذاتية	مستوى الدلالة
البعد العقلي	0.47	دال إحصائياً عند مستوى 0.01
البعد الاجتماعي	0.48	دال إحصائياً عند مستوى 0.01
المرونة النفسية الكلية	0.63	دال إحصائياً عند مستوى 0.01

دل الجدول رقم (7) على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0، 01 بين مقياس المرونة النفسية بإبعاده الثلاثة ومقياس الكفاءة الذاتية وهي علاقة طردية وذلك يعني أنه كلما ارتفعت المرونة النفسية زادت بالمقابل الكفاءة الذاتية عند الطالبة والعكس صحيح وتعزو الباحثة ذلك إلى أنّ المرونة النفسية تعني القدرة على مواجهة المشكلات والضغوطات والتقليل من الآثار السلبية المترتبة عليها. والتكيف مع الظروف المختلفة والتغيرات في الحياة. فإذا استطاعت الطالبة القيام بذلك فحتماً يؤدي ذلك إلى زيادة مستوى ثقتها بقدراتها، مما يعني ارتفاع مستوى كفاءتها الذاتية. وبالمقابل فإنّ امتلاك الطالبة لكفاءة ذاتية عالية يؤثر على اعتقادها في الثقة بالذات مما يُؤثر في قدراتها على مواجهة الصعوبات وتنظيم خبراتها وقدراتها بصورة جيدة والخروج من المشكلات بأقل الخسائر..

• إجابة السؤال الرابع: هل يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الكفاءة الذاتية؟
للإجابة على السؤال الرابع تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد؛ من أجل معرفة قدرة درجات الكفاءة الذاتية على التنبؤ بالمرونة النفسية. ونتيجة لهذا الإجراء نتج الجدول التالي:

جدول رقم (8) نتيجة تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة قدرة الكفاءة الذاتية على التنبؤ بالمرونة النفسية وسط

طالبات المرحلة الثانوية

المتغيرات المفسرة للمرونة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد المعدل
الكفاءة الذاتية	الانحدار	9196.575	1	9196.575	107.091	0.00	0.631	0.079
	الخطأ	13911.912	162	85.876				
	الكلية	23108.488	163					

يتضح من الجدول (8) أن معامل الارتباط المتعدد بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية بلغ (0.631) بينما بلغ معامل التحديد المعدل (0.079) وذلك يدل على أنّ إسهام الكفاءة الذاتية في التنبؤ بالمرونة النفسية كان دالاً إحصائياً عند مستوى 0.001. وقد بلغت قيمة ف (107.09) وكانت دالة عند مستوى 0.001 مما يعني أنّ الكفاءة الذاتية تعد من المفاهيم المنبئة بالمرونة النفسية وأنها تؤثر على عوامل المرونة النفسية. وتري الباحثة أن الفرد الذي يمتلك قدر من الكفاءة الذاتية يميل دائماً إلى التفكير في الجانب الأكثر إشراقاً في المواقف الصعبة وغالباً ما يتعامل بروح التفاؤل مع الصعوبات ولديه اعتقاد قوي بأنه يستطيع أن يؤثر على نتائج الأحداث في حياته والتكيف مع الظروف المتنوعة.

الخلاصة:

هنالك الكثير من المؤشرات التي تدل على تمتع الفرد بمستوى مناسب من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية كالتفويض من الانتكاسات وسرعة التعافي والقدرة على حل المشكلات وقوة التوقعات الايجابية وتوظيف القدرات

الشخصية وقد أظهرت الدراسة تمتع طالبات المرحلة الثانوية بمحافظه القريات بمستوى فوق المتوسط من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية وان المتغيرين تربطهما علاقة ايجابية وأن الكفاءة الذاتية تعتبر منبئاً بالمرونة النفسية.

التوصيات والمقترحات

- 1- إعداد برامج إرشادية تساعد على تنمية المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- 2- تعاون جميع المؤسسات التربوية والاجتماعية من اجل العمل على تعزيز المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لطالبات المرحلة الثانوية .
- 3- توعية المعلمين بضرورة العمل على رفع مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية الايجابية للطالبات المرحلة الثانوية
- 4- الاهتمام بطرق التدريس الحديثة حتي تتاح الفرصة للطالبات لإثبات الكفاءة الذاتية وممارسة المرونة النفسية بكيفية القدرة على تجاوز المشكلات.
- 5- إجراء مزيد من البحوث والدراسات على فئات ومراحل عمرية مختلفة لمعرفة مستويات المرونة النفسية والكفاءة الذاتية.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو حلاوة، محمد السعيد (2014) . علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد(34)
- أبو حلاوة، محمد السعيد(2013). المرونة النفسية، ماهيتها محدداتها وقيمتها الوقائية الكتاب الالكتروني شبكة العلوم النفسية العربية العدد 29
- أبو هاشم، السيد محمد (2005). مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا. مجلة جامعة الملك سعود كلية التربية، (38)، ص1- 78
- الجمهورية، فاطمة والظفري سعيد (2018). علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من 7- 12 في سلطنة عمان مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس(163- 178) (12)
- الحربي، فاتن هادي (2019). المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وتميز الممارسات للرياضة في منطقة القصيم المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية العدد الأول ص 1- 22
- حكيم، عبد الحميد(2012). نظام التعليم وسياسته القاهرة، دار ايتراك للطباعة والنشر
- الخطيب، محمد جواد (2010). دور التربية المدنية في تنمية مرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية مجلة جامعة الأزهر بغزة.سلسلة العلوم الإنسانية المجلد12 ، العدد2
- شقورة، يحي عمر (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية، جامعة الأزهر.
- الشمراني، عبد الله عبيد (2014). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية قسم التربية وعلم النفس جامعة أم القرى

- عبد الحميد، عزت (1998). النموذج البنائي لفاعلية الذات في البحث وبيئة التدريس على البحث والاتجاهات نحوه لدى طلاب الدبلوم الخاص والدكتوراه. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 8، (21)، ص 25-66.
- العدل، عادل (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. جامعة عين شمس مجلة كلية التربية، (25)، ص 121-178.
- عربية، جودي (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطراب الغدة الدرقية دراسة ميدانية بعيادة متخصصة في الغدد والسكري بولاية المسيلة ماجستير كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف
- العزري، سالم (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة نزوي
- فتحي مصطفى الزيات (2001). علم النفس المعرفي الجزء الثاني مداخل ونماذج ونظريات. القاهرة: دار النشر الجامعي.
- المصري، نيفين (2010). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة الأزهر
- يونس، ياسمين محمد (2018). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرنة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال المجلة التربوية (52) 1 ص 557-63

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- American Psychological Association (2008).Task force report on resilience and strength in African-American children and Adolescents
- Azlina A.M and Shahrir J. (2010). Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context. International Journal for Cross- Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE); 1(1)
- Bandura, A . (1997) Self –efficacy: The Exercise of Control, New York: W.H freeman.
- Bandura, A .(2006) Guide for Constructing Self- Efficacy Scales .in Pajares F ; Urdam, T .(Eds.) Self- Efficacy Development in Adolescent pp 1- 40.Greenwich: Information Age,
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.).Annals of child development vol 6 Six theories of child development (pp 1- 60) Greenwich CT: JAI press. Available at. <http://www.mhhe.com/science/Bandura.s>.
- Bandura, A. (1994). Self – efficacy .in V .S.Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (vol 4 pp. 71- 81) New York: Academic press.
- Bandura, A.(1977). Self- efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change .Psychological Review , 84 (2) pp 191- 215 .
- Bingol, T, Batik, m, Hosoglu, R, Kodaz, A(2019).Psychological Resilience and Positivity as Predictors of Self- Efficacy .Asian Journal of Education and Training, v5, n1 p 63- 69

- Ghasem, M., & Hosseinchari, M. (2012). Psychological resilience and intrinsic- extrinsic motivation: The mediating role of self- efficacy. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*, 8(33), 61–72.
- Grace, Fayombo (2010):The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescent .*International Journal of Psychological Studies*, 2(2): 105- 116
- Hamil, S. (2003).Resilience and Self –efficacy:The importance of Self- efficacy beliefs and coping mechanisms in Resilient Adolescents https://www.researchgate.net/publication/252643464_
<https://www.apa.org/pi/families/resources/task-force/resilience-af-am>
- Keye, M, Pidgeon, A(2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self- Efficacy . *Open Journal of Social Sciences*, 2013. Vol.1, No.6, 1- 4 P
- Kim, A .; Park, Y.(2000). Hierarchical Structure of self- efficacy in Term of Generality Level And its Relation to Academic Performance:General Academic, Domains Specific and subject Specific Self- Efficacy New Orleans ;Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational .Research Association. 4April, pp 1- 28.
- Luthar, Suniya, Cicchetti, Dante, Becker, Bronwyn (2000):The construct of Resilience:A critical Evaluation and Guidelines for future work child development 71 (3).
- Martine, M ; Ruch, W, (2016). Character strengths predict resilience over and above affect, self- efficacy, optimism, social support, self- esteem, and life satisfaction. *Journal of positive psychology and promoting good practice*. V 12 N 2 pp34- 42
- Masten, A.; Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who have overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425- 444
- Niell, J (2006). What is Psychological Resilience last updated 16 Apr 2006, p.1- 5.
- Pajares, F. (2006).Self- efficacy during childhood and adolescence in Pajares F; Urdam, T. (Eds.) *Self- Efficacy Development in Adolescent* (pp 1- 40). Greenwich: Information Age.
- Rutter, M (2013) Annual research review: Resilience- clinical implications. *The Journal of child Psychology and Psychiatry*, 54, 474- 487.
- Sagone, Elisabetta &Decardi, Maria.(2016). Yes..I can Psychological Resilience self- efficacy in adolescents *international journal of developmental and education* 140- 148
- Sayers, M.P.(1982) The relationship of self –efficacy expectation interest and academic ability to the selection of science and on science college major selection .unpublished Doctoral dissertation university of Kansas.
- Speight, N.P.(2009): The relationship between Self- Efficacy, resilience and academic achievement among African American Urban adolescents .*Doctoral Dissertation, Washington DC: Howard University.*-
- Subha, Malika . (2010) Well being, after natural disaster, resources, coping strategies, resilience –Ph D thesis, university of Punjab, Lahore.