مهارات التعلم الذاتي وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية

د. سلمان بن مطلق بن عبد الله السبيعي
جامعة حفر الباطن / المملكة العربية السعودية

الملخص

هدفت الدراسة إلى قياس مهارات التعلم الذاتي وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الصف الأول الثانوي في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية تكونت عينة الدراسة من (١٧٧) طالباً وطالبة، استجابوا على مقياسي مهارات التعلم الذاتي والمرونة النفسية (إعداد الباحث)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر لمهارات التعليم الذاتي في تحسين المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية (الصف الأول الثانوي)، وأن طلبة الصف الأول الثانوي يمتلكون مستوى مهارات تعلم ذاتية بمستوى متوسطة، كما أن درجة المرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي جاءت بدرجة كبيرة وأكثرها شيوعاً (البعد الانفعالي)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التعلم الذاتي والمرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي للوالدين، وفي ضوء نتائج الدراسة قدم الباحث مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: مهارات التعلم الذاتي، المرونة النفسية. محافظة حفر الباطن. السعودية.

Self-Learning Skills and its Relationship to Psychological Relicense among First Secondary students in Hafr Al-baten Governorate in Saudi Arabia

/٨ The purpose of the study is to measure self-learning skills and its relationship to psychological relicense among First Secondary students in Hafr Al-baten Governorate in Saudi Arabia. The sample of the study consisted of (177) male and female students, responded to self-learning scale and psychological relicense scale. The findings of the study showed that there is an effect of self-learning skills in improving the psychological resilience of secondary school students (first grade secondary), and that the first grade secondary students have an average level of self-learning skills. Moreover, the degree of psychological relicense is in a high degree especially on (Emotional domain), and there are no statistically significant differences in self-learning skills and psychological relicense due to the gender variable and educational level of parents, and in the light of the results of the study the researcher presented a set of recommendations.

Key Words: Self-learning Skills. Psychological Relicense. Hafr Al-baten Governorate. Saudi Arabia

مقدمة

شهدت العقود الأخيرة تغيراً جوهرياً في الاتجاهات التربوية ونظرة علم النفس التربوي إلى المتعلمين؛ حيث اتجه الاهتمام نحو تحقيق مستويات عالية من التوزان بين النظام التعليمي والتدريسي، والتغيرات التي يشهدها قطاع التعليم على كافة الأصعدة، من خلال إعداد المتعلم إعداداً علمياً وعملياً يتناسب مع هذه التغيرات (العتيبي،٢٠١٥).

يعد التعلم الذاتي أحد الأساليب التعليمية التي ظهرت لتوظيف الاستراتيجيات التربوية الواعية في تصميم برامج تعليمية محددة ذات قدرة عالية على تفريد التعليم، وهذه الأساليب تختلف في طرقها لتحقيق عملية التفريد، إلا أنها تتفق جميعاً في الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه، وهو توفير تعليم يراعى الفروق الفردية بين الأفراد ويكون أكثر وفاءً بحاجات المتعلم ومراعاة لخصائصه ومميزاته (الهادي ، ٢٠٠٣).

في حين نجد أن مهارات التعلم، عبارة عن نشاطات عقلية، وممارسات سلوكية داعمة للتعلم، يكتسبها المتعلم ويطورها خلال مراحل تعلمه، ويمكننا اعتبار التعلم، بأنه عملية يتخذ فيها المتعلم المبادرة لتحديد احتياجاته التعليمية، وصياغة أهدافه التعلمية، وتحديد الموارد البشرية والمادية، واختيار وتنفيذ استراتيجيات التعلم المناسبة، وتقييم مخرجات التعلم (Murray,2010) بحيث يصبح قادراً على الإنجاز بشكل ذاتي، وفي أي وقت، وتحت أي ظرف (Hudson and Ramamoorthy, 2009).

وفي ضوء المهارات التي يجب أن يمتلكها المتعلم؛ لتعزيز مجالات تعلمه، فقد اختلف المنظرون والباحثون حول طبيعة هذه المهارات وتصنيفاتها؛ وذلك لتباين النظرة حول هدف التعلم، وكذلك المرحلة التعليمية والفئة العمرية التي تناولوها بالبحث والاستقصاء، ولتسليط الضوء على كيفية انبثاق التصورات حول مهارات التعلم، فقد تم بدايةً تحديد العمليات المرتبطة بهذا الشكل من التعلم، ومن ثم ربط هذه العمليات بمجموعة من المهارات ذات العلاقة (Zimmerman and Lebeau, 2000).

ولاكتساب المهارات المتعلقة بالتعلم وجب على المتعلم أن يفكر بشكل نقدي، وأن يصبح تأملياً أثناء تعلمه؛ فضلًا عن القدرة على اكتساب مهارات البحث والاستقصاء، وتعزيز الثقة بالنفس (Alkan and Erdem, 2013).

تشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغط أو مواقف عصبية فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، فهي دالة لقدرة الفرد على التفاعل مع البيئة، ودالة في نفس الوقت للعمليات التي إما ترقى بالتنعم الذاتي وجودة الوجود الشخصية أو وقاية الإنسان من الانهيار والتأثر السلبي بعوامل الخطورة (أبو حلاوة،٢٠١٣).

وتعتبر المرحلة الثانوية من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان، كما أن للخبرات التي يمر بها الطلبة في هذه المرحلة دوراً هاماً في تشكيل شخصياتهم، فإذا كانت الخبرات ذات طابع صادم فإنها سوف تؤثر بصورة سلبية على بناء شخصية سوية في المستقبل، ويؤكد على ذلك الكثير من علماء النفس أمثال فرويد وادلر وغيرهم (الحويان،٢٠١١).

كما إن خاصية المرونة لدى الإنسان تتسق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداعاً وتجديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير، وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعياً؛ التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية، ويتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد (خرنوب، ٢٠١٠).

وتلعب المرونة النفسية دورًا هامًا في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد الشرقاوي (١٩٨٣) بأن الشخص الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزانًا انفعاليًا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة أزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (ريان، ٢٠٠٦). ومن هنا وجد الباحث أن هناك حاجة ملحة لأن يضع متغيرات الدراسة (مهارات التعلم الذاتية والمرونة النفسية) تحت

المجهر السيكولوجي ويدرسها؛ ليكشف عن بعض مهارات التعلم الذاتية التي يمتلكها طلبة المرحلة الثانوية، مع التعرف وأثرها في تحسين المرونة النفسية لديهم.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل المفصلية والمهمة في حياة الطالب التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الدراسية، كما يتطلب ذلك أيضا رضا الطالب واقتناعه بدؤاسته، وكل ذلك يتطلب قدراً من المرونة النفسية لدى الطالب تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام، بحيث تعتبر الممارسات الدالة على التعلم، وفهم أساليب التعلم للمتعلمين أحد المعطيات والمتغيرات التي تسهم في توجيه سلوكيات الطلبة، وبناء القيم التعليمية الداعمة والمساندة للأداء التعلمي الكفء والفاعل لديهم؛ حيث إن غياب تعزيز مهارات التعلم الذاتية، ومحدودية فهم أساليب التعلم للطلبة، يؤدي إلى استخدامهم إستراتيجيات تعلم محدودة، لا تمكنهم من الارتقاء المعرفي. وفي ضوء ما تقدم تتمثل مشكلة الدراسة الأساسية في تحديد الأثر مهارات التعلم الذاتي وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العليا (الصف الأول الثانوي) في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية والإجابة عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ما مستوى مهارات التعلم الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية؟

السؤال الثاني: ما درجة المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية؟

السؤال الثالث هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في مستوى مهارات التعلم الذاتية بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي للوالدين؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في درجة المرونة النفسية بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي للوالدين؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لمستوى مهارات التعلم الذاتي في المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في أنها تتطرق إلى موضوع لم يلق الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين في المجتمع المحلي السعودي حيث إن الدراسات التي أجريت حول مفهوم المرونة النفسية ومهارات التعلم الذاتية، في محاولة للربط بينهما. وتكتسب الدراسة الحالية أهميتها من جانبين النظري والتطبيقي:

- بناءً على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى تحسين مهارات التعلم الذاتية من أجل رفع المرونة النفسية لديهم وزيادة إقبالهم على الحياة بروح متفائلة، ووضع برامج تثقيفية وترفيهية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية ورفع مستوى مهارات التعلم الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية
- أهمية كل من متغيرات الدراسة على شخصية الطالب ودورها في توجيه سلوك الطلبة نحو الأفضل.
- مساعدة طلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية (الصف الأول الثانوي) لتنمية مهارات التعلم الذاتية وتحسين المرونة النفسية لديهم.
- قد تسهم الدراسة الحالية في توفير المعلومات عن المرونة النفسية وعن مهارات التعلم الذاتي، والتي من المفترض أن يمتلكها كل طالب في هذه المرحلة المهمة من حياته.
- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بقياس أثر مهارات التعلم الذاتي في تحسين المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج.

- قد تدفع نتائج الدراسة الحالية المسؤولين والمعنيين بقطاع التعليم السعودي في إعداد برامج وخطط تحد من مستويات مهارات التعلم الذاتية والمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العليا.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث

- **مهارات التعلم الذاتية:** عرفها منصور وآخرون (٢٠٠٦) بأنها مجموعة من المهارات التي ينبغي أن يكتسب منها المتعلم مقدرةً شخصية وقوة ذاتية ليكون متعلماً مقتدراً على حسن توجيه ذاته وتنشيط فاعليته تجاه تحقيق أهدافه في النمو والتقدم. وتُعرف مهارات التعلم الذاتية إجرائياً بأنها درجة المستجيب التي يحصل عليها على مقياس مهارات التعلم الذاتية المستخدم في الدراسة الحالية.

- **المرونة النفسية:** تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية (APA،٢٠١٠). وتعرّف المرونة النفسية إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه درجة المستجيب التي يحصل عليها على مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية، من خلال الأبعاد الثلاثة التالية: (الانفعالي، العقلي، والاجتماعي).

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- الإطار النظري

تقوم مهارات التعلم الذاتية على الأهداف التعليمية التي يسعى المتعلم لتحقيقها، والمادة التعليمية المعروضة على شكل أنشطة تعليمية تؤدي إلى تحقيق الأهداف بما يتناسب وحاجات المتعلم وقدراته، وبالتالي الوصول إلى إتقان التعلم، حيث إن سرعة تعلم المعلومات وإتقانها تتناسب مع قدرة المتعلم ورغباته وأهدافه، ويتم التحقق من ذلك من خلال التقويم (النجدي وعبد الهادي وراشد،2003).

ومن خلال التعلم الذاتي يكتسب المتعلم مهارات ومعارف ومعلومات، زيادة على مهارة البحث عن لمعرفة بنفسه واختيار ما يتناسب وحاجاته وخبراته، فينشأ

لدينا متعلم نشط مدى الحياة وليس فقط لفترة سنوات الدراسة مما يؤدي إلى تأكيد مفهوم التربية المستمرة (العتوم،1999).

قام كل من زيمرمان ووليبيو (Zimmerman and Lebeau, 2000) بتحديد ست عمليات أساسية للتعلم، وهي: تحديد ما يجب على الفرد تعلمه، والتعرف على حاجات الفرد للتعلم، وصياغة أهداف التعلم، ووضع الخطط لتحقيق هذه الأهداف، والتنفيذ الناجح للخطط، والتقييم الذاتي لفعالية التعلم.

إن معظم الدراسات والأبحاث التي تناولت مهارات التعلم الذاتي أغلبها طبق على دراسات وأبحاث في تخصصات متعددة ولم تركز على المهارات نفسها بشكل من التفاصيل ومن هذه المهارات كما يذكرها كلاً من (الصيفي،٢٠٠٩ : العمادي،٢٠٠٧): هي مهارات المشاركة بالرأي، فيه الطلاب الآراء والمصطلحات، مهارة التقويم الذاتي، الأنشطة التقدير للتعاون، والاستفادة من التسهيلات المتوفرة في البيئة المحلية، الاستعداد للتعلم.

ويرى عبد المنعم (٢٠١٨: ٤) أن "نشاط تعليمي يقوم به الطفل من خلال اعتماده على نفسه في اكتساب المعلومة وكيفية معالجتها مما يزيد من ثقته بقدراته في عمليه التعلم بهدف تنمية القدرات والاستعدادات الداخلية للطفل بما يتوافق مع نقاط قوته وميوله مما يعزز لديه استقلال شخصيته واعتماده على ذاته والقدرة على اتخاذ القرار مهما كانت إيجابية أو سلبية"

للتعلم الذاتي أهمية كبيرة في عملية التعلم في أن التعلم الذاتي كان وما يزال يلقى اهتماماً كبيراً من علماء النفس والتربية، باعتباره أسلوب التعلم الأفضل، لأنه يحقق لكل متعلم تعلماً يتناسب مع قدراته وسرعته الذاتية في التعلم ويعتمد على دافعيه للتعلم، كما يأخذ المتعلم دوراً إيجابياً ونشيطاً في التعلم، ويمكن التعلم الذاتي المتعلم من إتقان المهارات الأساسية اللازمة لمواصلة تعليم نفسه بنفسه ويستمر معه مدى الحياة، وإعداد الأبناء للمستقبل وتعويدهم تحمل مسؤولية تعلمهم بأنفسهم، وإيجاد بيئة خصبة للإبداع، وتدريب التلاميذ على حل المشكلات، إن العالم يشهد انفجاراً معرفياً متطوراً باستمرار لا تستوعبه نظم التعلم وطرائقها مما يحتم وجود إستراتيجية تمكن المتعلم من إتقان مهارات التعلم الذاتي ليستمر التعلم معه خارج المدرسة وحتى مدى الحياة،و إدارة الوقت، يقوم المتعلم بدور ايجابي في عملية التعلم

وينطلق التعلم الذاتي من حاجات المتعلم، ويعتمد على دافعية المتعلم لعملية التعلم، والسرعة الذاتية للمتعلم (حسن،٢٠١٢).

وتعرف المرونة في علم النفس على أنها: القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية الحياتية، وهي تمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد (Masten, 2009). والمرونة النفسية هي القدرة على التكيف بنجاح وإحداث التغيرات اللازمة لمواجهة التحديات، كما أن مواجهة التحديات تعتبر أحد مؤشرات المرونة النفسية Dowrick, Kokanovic, Hegary, Griffiths & (Gunn, 2008).

ويعرفها الأحمدي (٢٠٠٧) بأنها: الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول.

هناك مجموعة من العوامل أوردها الخطيب(٢٠٠٧) والمكونة للمرونة في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات ومنها قدرة الفرد على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهداً إليه، وقدرة الفرد على العمل المنتج، والسعي الحثيث على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية والأكاديمية، والخلقية...الخ، والمحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين والمحيطين به، والاحتفاظ بكينونته الشخصية وثقافته وروحانياته الخلقية.

ويُعرّف الحميدي والزعبي (٢٠١٨: ١٤٣) المرونة النفسية بأنها " الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية وعندما تصل إلى الحسم في بناء العلاقة مع الآخرين".

أما محمد (٢٠١٩: ٣) فيرى أنّ المرونة النفسية " هي عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة، والمآسي، والتهديدات، أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين، والقدرة على التعافي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار".

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية، وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة والتشجيع

سواء من داخل العائلة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة (APA,2010).

ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد كالقدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية، وامتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات، واعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة، وتوافر الدعم الاجتماعي والاتصال والتواصل مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء، والمعتقدات الدينية، والبحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة (شقورة،٢٠١٢).

ثانياً-الدراسات السابقة

هدفت دراسة العتيبي (٢٠١٥) إلى التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين كل من: مهارات التعلم الموجه ذاتياً، وأساليب التعلم والتحصيل الدراسي؛ وذلك من خلال نمذجة العلاقة السببية بينها. ولتحقيق ذلك، قام الباحث بتطبيق مقياس التقييم الذاتي للتعلم لويليامسون (٢٠٠٧)، ومقياس أساليب التعلم المعدل لإنتوستل وتايت (١٩٩٤) على عينة عشوائية من (١٤٠) طالباً في كلية المجتمع بجامعة الملك سعود، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى امتلاك عينة الدراسة لمهارات التعلم كان متوسطاً، في الوقت الذي حقق فيه كلٌ من: الأسلوب السطحي، والإستراتيجي كأساليب للتعلم لديهم تفوقاً عالياً، كما أظهرت النتائج أيضاً أن التأثير المباشر لأساليب التعلم باستثناء الأسلوب الإستراتيجي في التحصيل الأكاديمي يختلف عنه في التأثير غير المباشر، إلا أن هذا التأثير غير المباشر تضاعف عدة مرات عن التأثير المباشر بعد توسط مهارات التعلم؛ مما يشير إلى أن مهارات التعلم الموجه ذاتياً تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين أساليب التعلم، والتحصيل الأكاديمي.

هدفت دراسة شقور (٢٠١٢) إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، كذلك هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض

المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطالب، الترتيب الميلادي للطالب والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر، الأقصى، الإسلامية) من التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة؛ لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة و، لجمع البيانات تم استخدام استبانه المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، بالنسبة للفروق في المرونة النفسية تبعا للجنس قد أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة في البعد الاجتماعي، عدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت الفروق دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للمتغيرات التصنيفية التالية (التحصيل الأكاديمي، التخصص، الترتيب الميلادي للطالب، الدخل الشهري للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين).

أجرى الحويان (٢٠١١) دراسة هدفت إلى استقصاء فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج باللعب في تحسين مستوى مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية والمرونة النفسية (القدرة على التعافي)، لدى الأطفال المساء إليهم جسدياً، تكون أفراد الدراسة من (٦) أطفال مساء إليهم جسدياً تتراوح أعمارهم ما بين ٦- ١٢سنة، (٤) إناث، و(٤) من الذكور تم اختيارهم قصدياً من مؤسسة الحسين الاجتماعية في مدينة عمان، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام منهج دراسة الحالة تم استخدام ثلاثة مقاييس الأول مقياس لمفهوم الذات، والثاني مقياس للمهارات الاجتماعية، والثالث مقياس المرونة النفسية (القدرة على التعافي)، أظهرت النتائج أن هناك تحسناً ظهر على كل فرد من أفراد الدراسة، في مستوى مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية والمرونة النفسية نتيجة اشتراكهم في البرنامج الإرشادي، كما أظهرت النتائج أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية في مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية والمرونة النفسية لدى المجموعة بين القياس القبلي والقياس البعدي.

قام عثمان (٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية متعدد المعاني والأبعاد والوصول إلى مكوناته الرئيسية، ومحاولة الفهم المتعمق لطبيعته باعتباره عملية دينامية متعددة الأبعاد، وتهدف أيضاً إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبني على العديد من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الإيجابية بحيث تتناسب فنيات البرنامج الإرشادي مع طبيعة المرونة الإيجابية، والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً، مقسمين إلى عينة تجريبية مكونة من (10) طلاب، وعينة ضابطة مكونة من (١٠) طلاب بالفرقة الرابعة بجميع الشعب الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس، واستخدم الباحث مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد الباحث)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب(إعداد الباحث)، وبرنامج إرشادي نفسي لتنمية المرونة الإيجابية (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الايجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، وكذلك خفض الأحداث الضاغطة لديهم، هذا وقد استمرت فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته الإرشادية ومرور أكثر من شهر عليه، حيث قيست استجاباتهم على مقياس المرونة الإيجابية وتبين أن درجاتهم على أبعاده، والدرجة الكلية له ما زالت مرتفعة، وما زال التحسن قائماً، كذلك تم قياس استجاباتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ليتبين أن درجاتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مستمرة في الانخفاض، وهذا يدل أن مستوى التحسن لديهم ما زال قائماً وأن البرنامج الإرشادي المستخدم لم يزل له تأثير بعد انقضائه، وبعد انقضاء فترة المتابعة أيضاً.

أجرى الزعبي (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى تحديد مهارات التعلم الذاتي في كتابي رياضيات الصفين الثامن والعاشر في الأردن. ولتحقيق ذلك أعدت أداتان إحداهما لتحليل المحتوى، والأخرى لتحديد وجهات نظر المعلمين، تم التحقق من صدقهما وثباتهما، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٤،١٨) معلماً ومعلمة من مدرسي ومدرسات الصفين الثامن والعاشر على الترتيب لتحليل الكتابين ومن (٢٢١،٢٣٠) معلماً ومعلمة يدرسون الثامن والعاشر على الترتيب لتحديد وجهات نظرهم، من مديريات تربية

محافظة إربد، أظهرت النتائج أن جميع المهارات الواردة في الأداتين متوفرة في الكتابين، وأن ترتيب المجالات من حيث تحليل المحتوى هو: الأنشطة، الأمثلة، الأسئلة في الصف الثامن والأسئلة، الأنشطة، الأمثلة في الصف العاشر، وهذه النتائج تطابق وجهة نظر المعلمين، كما تبين من النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط استجابات عينة دراسة الصف الثامن تعزى لتفاعل الجنس والخبرة، وكذلك الحال بالنسبة لعينة الصف العاشر، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في متوسط استجابات عينة العاشر تعزى للخبرة.

كما أجرى كرامارسكي وميزراتشي(Karamarski & Mizrachi, 2006) دراسة هدفت إلى مقارنة أداء مجموعتين (٤٣) طالبة في الصف السابع الأولى نوقشت معها مهارات التعلم الذاتي في حل المسائل الرياضية، والثانية لم تناقش معها مثل هذه المهارات وإنما اعتمدت على التعلم الذاتي، كلفت كل مجموعة بحل مشكلات رياضية زودت بها عبر الانترنت، تكونت المشكلات من أربعة مجالات: مسائل استيعاب، مسائل ربط، مسائل إستراتيجية حل، مسائل انعكاس، أظهرت الدراسة أن الطلبة الذين تم مناقشة مهارات التعلم الذاتي معهم كانت نتائجهم أفضل من المجموعة الأخرى التي لم يتم مناقشة ذلك معهم.

وقام عبيدات والزعبي (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى تقصي مهارات التعلم الذاتي في كتب العلوم للصفوف الثلاثة الأساسية الأولى في الأردن، حيث كلفت (198) معلمة تدرس هذه الصفوف بتحديد درجة توافر مهارات التعلم الذاتي في هذه الكتب من خلال استبانه من إعداد الباحثين، وبينت النتائج أن أكثر المجالات التي يتوافر فيها هذه المهارات هو مجال الأنشطة، ولم تظهر النتائج فروقًا دالة إحصائيًا من وجهة نظر المعلمات تعزى للمؤهل والخبرة، كما عمل الباحثان على تحليل محتوى الكتب الثلاثة لتحديد توافر مهارات التعلم الذاتي وبينت نتائج التحليل أن التكرار الأكبر لهذه المهارات كان ضمن مجال المتن.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة يُلاحظ أنه لم تتطرق أي من الدراسات السابقة إلى قياس أثر مهارات التعلم الذاتية بالمرونة النفسية وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها، ومن ناحية حجم العينة فقد تراوحت ما بين (٦- ٦٠٠) وقد استفاد

الباحث منها في تحديد حجم عينة الدراسة، كما لوحظ أن بعض الدراسات كدراسة العتيبي (٢٠١٥) أجريت على طلبة الجامعات، في حين أجرى البعض أمثال وافي عبيدات والزعبي (٢٠٠٥) و Karamarski and Mizrachi (٢٠٠٦) و عثمان (٢٠١٠) و الحويان (٢٠١١) دراساتهم على طلبة المدارس في المراحل الدراسية المختلفة، والبعض أجراها على المعلمين والمعلمات كدراسة الزعبي (٢٠٠٩) وهذا ما ستقوم به الدراسة الحالية في التحقق من وجود أثر لمهارات التعلم الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية (الصف الأول الثانوي) للوقوف على ما تتمتع به هذه الفئة من قدرات ومهارات لتحسين المرونة النفسية، حيث لم تقم أي دراسة سابقة بتناول هذين المفهومين، وأخيراً، استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري والإطلاع على منهجيات الدراسات السابقة والإعداد لبناء أدوات الدراسة الحالية.

منهجية الدراسة

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، القائم على دراسة الظاهرة وتحليلها ووصفها للوصول إلى نتائج محددة لتحديد أثر مهارات التعلم الحياتية في تحسين المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية، ووصف خصائص وطبيعة ونوعية العلاقة بين متغيراتها وأسبابها واتجاهاتها والتعرف على حقيقتها على أرض الواقع.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة حفر الباطن والبالغ عددهم (٢٥٥٠) طالباً وطالبة، حسب إحصائيات وزارة التعليم للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩، والجدول (١) يوضح ذلك حسب متغيرات الدراسة.

جدول (١) توزع مجتمع الدراسة حسب متغيراتها

	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	١٣٤١	٥٣٪
	أنثى	١٢٠٩	٤٧٪
المجموع		٣٦٥٨	١٠٠٪
	دبلوم	١٠٠٥	٣٩٪
	بكالوريوس	١٢٦٠	٤٩٪
	دراسات عليا	٢٨٥	١٢٪
المجموع		٣٦٥٨	١٠٠٪

عينة الدراسة:

فيما يتعلق بالعينة الاستطلاعية فقد قام الباحث بتطبيق أداة الدراسة (الاستبانة) على عينة استطلاعية عددها (٢٠) طالباً وطالبة، من خارج عينة الدراسة الفعلية، وذلك للتحقق من صدق وثبات الأدوات، أما فيما يتعلق بالعينة الفعلية فقد تكونت من (١٨٣) طالباً وطالبة ، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، حيث بلغ عدد الاستبيانات بعد إجراء عملية التوزيع (١٧٧) استبانه، أي ما نسبته (٩٧٪)، ويبين الجدول (٢) توزيع الطلبة في ضوء متغيرات الدراسة :

جدول (٢) توزع أفراد عينة الدراسة الذين أجابوا على أداة الدراسة حسب متغيراتها

	الفئات	الاستبيانات الموزعة	الاستبيانات المعادة	النسبة
الجنس	ذكر	١١٧	١١٣	٦٤٪
	أنثى	٦٦	٦٤	٣٦٪
المجموع		١٨٣	١٧٧	١٠٠٪
المستوى التعليمي للوالدين	ثانوية عامة فأقل	٢٠	١٩	١١٪
	دبلوم	٤٠	٣٩	٢٢٪
	بكالوريوس	٨٨	٨٥	٤٨٪
	دراسات عليا	٣٥	٣٤	١٩٪
المجموع		١٨٣	١٧٧	١٠٠٪

أدوات الدراسة

أ- مقياس مهارات التعلم الذاتي:

بعد الإطلاع على التراث التربوي والدراسات السابقة في هذا المجال، واستشارة المختصين، تم تقنين وتطوير مقياس مهارات التعلم الذاتي الموجه SRSSDL لكادورين وباليس Cadorin & Palese (٢٠١٣) والمكون من (٤٠) فقرة لقياس مدى امتلاك الطالبة وقدرته على ممارسة مهارات التعلم الذاتي، ضمن ثمانية أبعاد هي: **(الوعي (سبع فقرات)، الاتجاهات (ثماني فقرات)، الدافعية (ست فقرات)، استراتيجيات التعلم (خمس فقرات)، أساليب التعلم (أربع فقرات)، نشاطات التعلم (أربع فقرات)، المهارات الشخصية (أربع فقرات)، بناء المعرفة (فقرتان))**، بالاعتماد على العديد من الدراسات العربية والأجنبية كدراسة الزعبي (٢٠٠٩): والعمراني (٢٠٠٥): (٢٠٠٧) Williamson: وحسام والعبد الله (٢٠١٢)، بحيث تكون المقياس بصورته النهائية من (٢٠) فقرة، وهي من نوع التقرير الذاتي يجيب عنها الطلبة في ضوء مقياس خماسي التدريج، **(أوافق بشدة: ٥ درجات، أوافق: ٤ درجات، محايد: ٣ درجات، لا أوافق: درجتان، لا أوافق بشدة: درجة واحدة)**، ولاحتساب مستوى مهارات التعلم الأساسية لدى عينة الدراسة، فقد تم استخدام المعادلة الآتية لاستخراج المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة: (الفئة العليا- الفئة الدنيا)/٣، أي (٥- ١) مقسومة على (٣) تساوي (١,٣٣)، وبالتالي فإن:

- من ١- ٢,٣٣ مستوى منخفض.
- من ٢,٣٤- ٣,٦٧ مستوى متوسط.
- من٣,٦٨- ٥ مستوى مرتفع.

أما الصدق؛ فقد قام الباحث بالتحقق من صدق الاختبار من خلال عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في علم النفس التربوي وأخذ آراءهم حول ملائمة مجالاتها وفقراتها، وسلامة لغتها، وطلب منهم أن يحكموا على كل فقرة من فقرات الاختبار من حيث تمثيلها وملاءمتها للفئة التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وكذلك من حيث ملائمة الصياغة اللغوية لها، وبناء على ملاحظات المحكمين، فقد تم تعديل صياغة (3) فقرات لغوياً، كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية

مكونة من (20) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة لحساب دلالات صدق وثبات الأداة للتأكد من صلاحيته.

لاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية ومع البعد التي تنتمي إليه في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (20) طالباً وطالبة، حيث أن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين 0,37- 0,76 والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية على مقياس مهارات التعلم الأساسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة
1	0.760**	١١	0.734*	٢١	0.384*	٣١	٠,533**
2	٠.542**	١٢	٠. 372*	٢٢	0. 419*	٣٢	٠,521**
3	٠.382*	١٣	٠.418*	٢٣	0.423*	٣٣	٠. 630**
4	٠.510**	١٤	٠.620**	٢٤	0.447**	٣٤	٠.421*
5	٠.442*	١٥	٠.526**	٢٥	0.424*	٣٥	٠.612**
6	٠.703**	١٦	٠.410*	٢٦	0. 809**	٣٦	٠.530**
7	٠.444**	١٧	٠.380*	٢٧	٠. 540**	٣٧	0.505**
8	٠.420**	١٨	٠.533**	٢٨	٠,382*	٣٨	0.584**
9	٠,530**	١٩	٠.521**	٢٩	٠,510**	٣٩	٠. 393*
10	٠,513**	٢٠	٠, 630**	٣٠	٠,442*	٤٠	0,597**

❖دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) ❖❖دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية كانت دالة إحصائيا عند مستويات الدلالة α = (٠,٠٥) و(0,01)، لذلك لم يتم حذف أي منها،

مما يشير إلى أن المقياس يصلح لقياس مهارات التعلم الأساسية، وهذا يدل على تمتع المقياس بصدق عال وملائم لأغراض الدراسة الحالية.

أما الثبات؛ تم التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية من خلال حساب معامل بيرسون الذي بلغ (0,73) ومعامل كرونباخ ألفا الذي بلغ (0,94). كما تم استخدام التحليل العاملي باستخدام مقياس KMO لملائمة المقياس للعينة وبلغ معامل الملائمة 0,933 وهو معامل مرتفع، واعتبرت هذه القيمة ملائمة لغايات هذه الدراسة. كما قام الباحث بحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي بطريقة معادلة ألفا كرونباخ، وأوضحت النتائج أنها معاملات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة، وهذا يؤكد ثبات الأداة بفقراتها المختلفة، الجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤) معاملات ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معامل كرونباخ ألفا (α) لمقياس مهارات التعلم الذاتي

ر.ق	البعد	باستخدام معامل كرونباخ ألفا
١	الوعي	0,85
٢	الاتجاهات	0,89
٣	الدافعية	0,84
٤	استراتيجيات التعلم	0,86
٥	أساليب التعلم	0,88
٦	نشاطات التعلم	0,93
٧	المهارات الشخصية	0,92
٨	بناء المعرفة	0,83

من خلال الجدول (٤) نلاحظ أن قيّم معاملات الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا (α) تراوحت ما بين (0,83 - 0,93)، حيث كان الأعلى ثباتاً البعد السادس **نشاطات التعلم**، ومن خلال النظر إلى قيم الثبات في الجدول فإن الأبعاد الثمانية تتمتع بمعاملات ثبات جيدة يمكن الوثوق بها.

ب- مقياس المرونة النفسية

قام الباحث بالاطلاع على التراث التربوي والدراسات السابقة والمقاييس التي تم استخدامها لقياس المرونة النفسية، حيث استفاد الباحث منها في إعداد الاستبانة لتتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية، تم بناء وتطوير مقياس المرونة النفسية بالاعتماد على مجموعة من الدراسات (شقوره ،٢٠١٢: سعاد،٢٠١٤: أبو حلاوة،٢٠١٠: مصطفى،١٩٩٥) والمكون من (٣٢) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: (البعد الانفعالي (١٣) فقرة، والبعد العقلي (٧) فقرات، والبعد الاجتماعي (١٢) فقرة)، وجميع الفرات ذات اتجاه إيجابي، وهى من نوع التقرير الذاتي يجيب عنها الطلبة في ضوء مقياس خماسي التدريج، الدرجات **(أوافق بشدة: ٥ درجات، أوافق: ٤ درجات، محايد: ٣ درجات، لا أوافق: درجتان، لا أوافق بشدة: درجة واحدة)**، ولاحتساب مستوى المرونة النفسية وأكثرها شيوعاً لدى عينة الدراسة، فقد تم استخدام المعادلة الآتية لاستخراج المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة: (الفئة العليا- الفئة الدنيا)/٣، أي (٥- ١) مقسومة على (٣) تساوي (1,33)، وبالتالي فإن:

- من ١- 2,33 مستوى منخفض.
- من 2,34- 3,67 مستوى متوسط.
- من3,68- ٥ مستوى مرتفع.

أما الصدق؛ فقد قام الباحث بالتحقق من صدق الاختبار من خلال عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في علم النفس التربوي وأخذ آراءهم حول ملائمة مجالاتها وفقراتها، وسلامة لغتها، وطلب منهم أن يحكموا على كل فقرة من فقرات الاختبار من حيث تمثيلها وملاءمتها للفئة التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وكذلك من حيث ملائمة الصياغة اللغوية لها، وبناء على ملاحظات المحكمين، فقد تم تعديل صياغة (٤) فقرات لغوياً، كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة لحساب دلالات صدق وثبات الأداة للتأكد من صلاحيته.

لاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية ومع البعد التي تنتمي إليه في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (٢٠) طالباً وطالبة، حيث أن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة الاتساق الداخلي بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط

بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية من جهة، وبين كل فقرة وبين ارتباطها بالبعد التي تنتمي إليه، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0,37- 0,72)، ومع البعد بين (0,36- 0,81) والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والبعد التي تنتمي إليه على مقياس المرونة النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الاداة	معامل الارتباط مع البعد
1	0,480**	0, 393*	12	0,593**	0,502**	٢٣	0,603**	0,477*
2	٠،382*	٠,410*	13	0,419*	0,420*	٢٤	0.423*	0.459*
3	٠,510**	٠,380*	14	0,524**	0.36٠*	25	0. 412*	0.591**
4	٠,442*	٠,533**	15	0,513**	0.384*	26	0. 723**	0.505**
5	٠,442*	٠.533**	١٦	0,530**	0. 419*	27	0.591**	0.620**
6	٠,703**	٠,521**	١٧	0, 723**	0.423*	28	0.505**	0.526**
7	0,502**	٠630**	١٨	0,375*	0.447**	29	0,584**	0.410*
8	0,420*	٠,421*	١٩	0, 439**	0,424*	30	٠. 393*	0.581**
9	0,368*	٠,612**	٢٠	0,521**	0. 809**	31	0.597**	0. 491*
10	0,384*	٠,530**	21	٠, 630**	٠540**	32	0,603**	0. 452*

❖دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ❖ ❖دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات ارتباط الفقرات بالبعد والدرجة الكلية كانت دالة إحصائيا عند مستويات الدلالة α = (0,05) و(0,01)، لذلك لم يتم حذف أي منها، مما يشير إلى أن أبعاد المقياس تصلح لقياس المرونة النفسية، وهذا يدل على تمتع المقياس بصدق عال وملائم لأغراض الدراسة الحالية.

فيما يتعلق **بالثبات** فقد قام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من ثبات أداة الدراسة، بحيث تم التحقق من خلال حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا.

والجدول (٦) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا للأبعاد والأداة ككل واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (٦) : معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للأبعاد والدرجة الكلية

ر.ق	الأبعاد	الاتساق الداخلي
١	الانفعالي	0,77
٢	العقلي	0,76
٣	الاجتماعي	0,74
	المرونة النفسية الكلية	0,80

عرض النتائج ومناقشتها

أسئلة الدراسة:

أولاً: السؤال الأول: ما مستوى مهارات التعلم الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الفقرات الخاصة بأبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتية كما هو موضح بالجدول (٧).

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب الخاصة بأبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتي

ر.ق	الأبعاد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى	الرتبة
١-	الوعي	1,078	3,30	177	متوسط	٧
٢-	الاتجاهات	1,020	3,63	177	متوسط	٣
٣-	الدافعية	1,107	3,33	177	متوسط	٦
٤-	استراتيجيات التعلم	1,108	3,61	177	متوسط	٤
٥-	أساليب التعلم	1,1680	3, 60	177	متوسط	٥

٦-	نشاطات التعلم	٠,988	3,66	177	متوسط	١
٧-	المهارات الشخصية	1,064	3,64	177	متوسط	٢
٨-	بناء المعرفة	1,010	3,19	177	متوسط	٨
	مهارات التعلم الذاتية الكلية	٠,635	3,62		مرتفعة	

يتضح من الجدول (٧) أن جميع أبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتي حصلت على مستوى متوسط من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة، بحيث حصل **بعد أساليب التعلم** على أعلى متوسط حسابي بلغ (3,66)، في حين حصل **بعد بناء المعرفة** على أدنى متوسط حسابي بلغ (3,19)، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لمقياس مهارات التعلم الذاتي (**3,62**) وبانحراف معياري (0,64) وبدرجة متوسطة، وبالتالي يمكن القول أن مستوى مهارات التعلم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية (الأول الثانوي) بمستوى متوسط.

السؤال الثاني: ما درجة المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية كما هو موضح بالجدول (٨).

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب للأبعاد الخاصة بمقياس المرونة النفسية

ر.ق	الأبعاد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الدرجة	الرتبة
١	الانفعالي	٠,548	4,00	177	كبيرة	١
٢	العقلي	٠,505	3,80	177	كبيرة	٣
٣	الاجتماعي	٠,466	3,85	177	كبيرة	٢
	المرونة النفسية الكلي	٠,698	3,70		كبيرة	

يتضح من الجدول (٨) أن جميع أبعاد المرونة النفسية حصلت على درجة كبيرة من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة بحيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمقياس المرونة النفسية (3,70) وبانحراف معياري (٠,70)، وحصل بعد المرونة النفسية الانفعالية على أعلى متوسط حسابي، فقد بلغ (٤)، ويليه بعد المرونة النفسية الاجتماعية بمتوسط حسابي (3,85)، وحصل بعد المرونة النفسية العقلية على أقل متوسط حسابي بلغ (3,80)، وبالتالي يمكن القول أن طلبة المرحلة الثانوية (الأول الثانوي) يمتلكون مرونة نفسية كبيرة، وأن المرونة النفسية الانفعالية هي الأكثر شيوعاً لحصولها على أعلى متوسط حسابي.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في مستوى مهارات التعلم الذاتية بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي للوالدين؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لأفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي للوالدين، كما هو مبين بالجدول (٩).

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد متغير الجنس والمستوى التعليمي للوالدين

المتغير		المتوسط الحسابي	العدد	الرتبة	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	3,84	117	١	٠,622
	أنثى	3,78	60	٢	٠,663
المستوى التعليمي للوالدين	ثانوية فاقل	4,05	19	١	٠,534
	دبلوم	3,68	39	٤	٠,717
	بكالوريوس	3,84	85	٢	٠,635
	دراسات عليا	3,82	34	٣	٠,567

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق بسيطة في المتوسطات المتعلقة بمتغير الجنس بين فئتي الذكور والإناث، بحيث حصلت فئة **الذكور** على أعلى متوسط حسابي بلغ (3,84)، أما فيما يتعلق بمتغير المستوى التعليمي للوالدين فلوحظ أن هناك فروق

بين المتوسطات الحسابية للفئات الأربعة، كما أن الطلبة ممن **مستوى التعليم لوالديهم ثانوية فأقل** حصلوا على أعلى متوسط حسابي بلغ (4,05).

وللتحقق من الدلالات الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى المهارات الذاتية لدى عينة الدراسة وفقا لتغير الجنس فقد أجري الاختبار التالي:

جدول (١٠) اختبار (ت) للعينات المستقلة لقياس أثر متغير الجنس

مهارات التعلم الذاتية	قيمة ف	قيمة ت	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
الجنس	٠,622	٠,608	١٧٥	٠,431

❖❖دالة إحصائية عند مستوى دلالة (α= 0,05).

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة (.622) بمستوى دلالة (**٠,431**) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α= ٠,٠٥)، **وبالتالي لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) في مستوى المهارات الذاتية تعزى لمتغير الجنس**، كما أجري اختبار تحليل التباين لبيان الفروق بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي للوالدين، والجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١) اختبار تحليل التباين لقياس أثر متغير المستوى التعليمي للوالدين

	درجات الحرية	قيمة ت	الارتباط	الدالة الإحصائية
مهارات التعلم الذاتي	175	120675	-0,032	0,672

❖❖دالة إحصائية عند مستوى دلالة(α= 0,05).

يتضح من الجدول (١١) **عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى مهارات التعلم الذاتي تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين**، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-٠,٠٣٢) وهي قيمة سالبة، أما قيمة ت المحسوبة فبلغت (120675) وبمستوى دلالة (٠,٦٧٢)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (**α= 0,05**).مما يشير إلى عدم اختلاف عينة الدراسة.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في درجة المرونة النفسية بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي للوالدين؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لأفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي للوالدين، كما هو مبين بالجدول (١٢).

جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد متغير الجنس والمستوى التعليمي للوالدين

المتغير		المتوسط الحسابي	العدد	الرتبة	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	3,85	117	٢	٠,453
	أنثى	3,86	60	١	٠,495
المستوى التعليمي للوالدين	ثانوية فأقل	3,91	19	١	٠,391
	دبلوم	3,78	39	٤	٠,566
	بكالوريوس	3,86	85	٣	٠,464
	دراسات عليا	3,89	34	٢	٠,390

يتضح من الجدول (١٢) أن المتوسطات الحسابية لفئتي الذكور والإناث شبه متساوية، حيث حصلت فئة **الإناث** على أعلى متوسط حسابي بالنسبة لمتغير الجنس وبلغ (3,86)، كما أن المتوسطات الحسابية للفئات الخاصة بمتغير المستوى التعليمي للوالدين كانت شبه متقاربه، وحصلت فئة الطلبة ممن **مستوى تعليم والديهم** ثانوية فأقل على أعلى متوسط حسابي بلغ (3, 91).

وللتحقق من الدلالات الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية في درجة المرونة النفسية وأبعادها لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس فقد أجري الاختبار التالي:

جدول (١٣) اختبار (ت) للعينات المستقلة لقياس أثر متغير الجنس

الأبعاد		قيمة ف	قيمة ت	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
الانفعالي	الجنس	و٠109	و٠013	١٧٥	٠,742
العقلي		٠,048	-1,132-	١٧٥	٠,828
الاجتماعي		٠,853	-0,173-	١٧٥	٠,330
المرونة النفسية الكلية		٠,683	-0,083-	١٧٥	٠,410

❖❖دالة إحصائية عند مستوى دلالة (α= 0,05)

يتضح من الجدول (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس بالنسبة للمرونة النفسية وأبعادها الثلاثة، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة للمرونة النفسية الكلية (٠,684) بمستوى دلالة (**٠,410**) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α= ٠,٠٥)، **وبالتالي لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) في درجة المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس**، كما **وأجري اختبار تحليل التباين** لبيان الفروق بالنسبة لمتغير **المستوى التعليمي للوالدين**، والجدول (١٤) يوضح ذلك:

جدول (١٤) اختبار تحليل التباين لقياس أثر متغير المستوى التعليمي للوالدين

الأبعاد		درجات الحرية	قيمة ت	الارتباط	الدالة الإحصائية
الانفعالي	المستوى التعليمي للوالدين	176	15,715	٠,006	٠,933
العقلي		176	14,152	٠,119	٠,115
الاجتماعي		176	14,710	٠,019	٠,520
المرونة النفسية الكلية		176	14,570	٠,029	٠,700

❖❖دالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0,05)

يتضح من الجدول (١٤) **عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجة المرونة النفسية وأبعادها الثلاثة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين**، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للمرونة النفسية الكلية (14,570) وبمستوى الدلالة (0,700) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0,05$). مما يشير إلى عدم اختلاف عينة الدراسة.

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لمستوى مهارات التعلم الذاتي في المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.

تم اختبار الأثر بين مستوى مهارات التعلم الذاتي وكل بعد من أبعاد المرونة النفسية من خلال معرفة قيمة الدالة الإحصائية، والجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) : أثر أبعاد مهارات التعلم الذاتي على أبعاد المرونة النفسية

أبعاد مهارات التعلم الذاتي		أبعاد المرونة النفسية		
		الانفعالي	العقلي	الاجتماعي
الوعي	معامل الارتباط r	−0,034	٠,002	−0.105
	الدلالة الإحصائية	٠,553	٠,968	٠.068
	العدد	176	176	176
الاتجاهات	معامل الارتباط r	−0,029	−0,024	−0.094
	الدلالة الإحصائية	٠,615	٠,682	٠,103
	العدد	176	176	176
الدافعية	معامل الارتباط r	−0,038	−0,019	٠,153(**)
	الدلالة الإحصائية	٠,509	٠,741	٠,028
	العدد	176	176	176
استراتيجيات التعلم	معامل الارتباط r	−0,028	−0,086	−0,109
	الدلالة الإحصائية	٠,629	٠,134	٠,058
	العدد	176	176	176
أساليب التعلم	معامل الارتباط r	−0,037	−0,033	٠,163(**)
	الدلالة الإحصائية	٠,516	٠,568	٠,020
	العدد	176	176	176

أبعاد مهارات التعلم الذاتي		أبعاد المرونة النفسية		
		الانفعالي	العقلي	الاجتماعي
نشاطات التعلم	معامل الارتباط ر	٠,046	-0,020	٠,040
	الدلالة الإحصائية	٠,422	٠,733	0,849
	العدد	176	176	176
المهارات الشخصية	معامل الارتباط ر	.184(**)	٠,029	-0,043
	الدلالة الإحصائية	٠,001	٠,617	٠,458
	العدد	176	176	176
بناء المعرفة	معامل الارتباط ر	.040	-0,043	و083٠
	الدلالة الإحصائية	.489	.458	.149
	العدد	176	176	176
مهارات التعلم الكلية		المرونة النفسية الكلية		
	معامل الارتباط ر	0,125(**)		
	الدلالة الإحصائية	0,026		
	العدد	176		

يتضح من الجدول (١٥) أن هناك أثر واضح في لمستوى مهارات التعلم الذاتي الكلية على المرونة النفسية الكلية، ووجود أثر أيضا لبعد **المهارات الشخصية** على بعد المرونة النفسية الانفعالية، ووجود أثر لبعد **أساليب التعلم والدافعية** على **بعد المرونة النفسية الاجتماعية**، حيث كانت قيمة الدالة الإحصائية أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٥)، **وبالتالي وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لمستوى مهارات التعلم الذاتي في تحسين المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.**

مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى مهارات التعلم الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية؟

بينت نتائج السؤال الأول أن **بعد أساليب التعلم** على أعلى متوسط حسابي بلغ (3,66)، في حين حصل **بعد بناء المعرفة** على أدنى متوسط حسابي بلغ (3,19)،

وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لمقياس مهارات التعلم الذاتي (**3,62**) وبانحراف معياري (0,64) وبدرجة متوسطة، وبالتالي يمكن القول أن مستوى مهارات التعلم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية (الأول الثانوي) بمستوى متوسط. ويرى الباحث أن هذه النتيجة مبررة؛ فالطالب في هذه المرحلة يعتمد على أساليب تعلم متنوعة تمكنه من الدراسة، والتحصيل خاصة أن المرحلة الثانية تتضمن زخم كبير في المعرفة النظرية والتطبيقية؛ وبالتالي يحتاج الطالب لأساليب تعلم متنوعة. أم وقوع بُعد بناء المعرفة في المرتبة الأخيرة فقد يعزى ذلك لحاجة الطالب إلى التحصيل والحفظ أكثر من اكتساب المعرفة، كذلك يعزى ذلك لطبيعة المرحلة الثانوية التي تحتاج للحفظ والاستذكار أكثر من بناء المعرفة.

واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة العتيبي (٢٠١٥) التي بينت أن مستوى امتلاك عينة الدراسة لمهارات التعلم كان متوسطاً، في الوقت الذي حقق فيه كلٌ من: الأسلوب السطحي، والاستراتيجي كأساليب للتعلم لديهم تفوقاً عالياً. كما اتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة كرامارسكي وميزراتشي Karamarski & (Mizrachi, 2006) التي بينت أن الطلاب الذين يمتلكون مهارات التعلم الذاتي كانوا أفضل من باقي الطلاب.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: ما درجة المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية؟

بينت نتائج السؤال الثاني أن جميع أبعاد المرونة النفسية حصلت على درجة كبيرة من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة بحيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمقياس المرونة النفسية (3,70) وبانحراف معياري (٠,70)، وحصل بعد المرونة النفسية الانفعالية على أعلى متوسط حسابي، فقد بلغ (٤)، ويليه بعد المرونة النفسية الاجتماعية بمتوسط حسابي (3,85)، وحصل بعد المرونة النفسية العقلية على أقل متوسط حسابي بلغ (3,80)، وبالتالي يمكن القول أن طلبة المرحلة الثانوية (الأول الثانوي) يمتلكون مرونة نفسية كبيرة، وأن المرونة النفسية الانفعالية هي الأكثر شيوعاً لحصولها على أعلى متوسط حسابي. وتبدو هذه النتيجة مبررة؛ فالطالب في هذه المرحلة يكون قد مرّ بخبرات تعليمية- أكاديمية وحياتية أكبر وأوسع، مما يساهم في اكتساب قدر أكبر من المرونة النفسية الانفعالية واكتساب

الطرق الصحيحة والمرنة لمجابهة الضغوط والصعوبات، أما فيما يتعلق بباقي الأبعاد فقد تفرض الحياة الاجتماعية السائدة وانكباب الطالب على الدراسة والابتعاد عن الاختلاط والمناسبات الاجتماعية نسبة أقل من المرونة الاجتماعية أو العقلية. وفي هذا السياق بينت دراسة شقور (٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، بالنسبة للفروق في المرونة النفسية تبعا للجنس قد أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة في البعد الاجتماعي.

مناقشة نتائج السؤال الثالث هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في مستوى مهارات التعلم الذاتية بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي للوالدين؟

بينت نتائج السؤال الثالث وجود فروق بسيطة في المتوسطات المتعلقة بمتغير الجنس بين فئتي الذكور والإناث، بحيث حصلت فئة **الذكور** على أعلى متوسط حسابي بلغ (3,84)، أما فيما يتعلق بمتغير المستوى التعليمي للوالدين فلوحظ أن هناك فروق بين المتوسطات الحسابية للفئات الأربعة، كما أن الطلبة ممن **مستوى التعليم لوالديهم ثانوية فأقل** حصلوا على أعلى متوسط حسابي بلغ (4,05). ويرى الباحث أن تدني نسبة الفروق هذه تعود لتشابه خصائص مجتمع حفر الباطن القبلي البدوي، وبالتالي يتمتع الطلاب وعائلاتهم بنفس الخصائص، كما أن الخصائص النمائية في هذه المرحلة تكون متقاربة وبالتالي تكون الفروق في أساليب التعلم الذاتي قليلة تبعًا لأية متغيرات ديمغرافية. **واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الزعبي (٢٠٠٩) التي بنيت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، وربما يكون سبب الاختلاف هنا اختلاف طبيعة عينتي الدراستين.**

مناقشة نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في درجة المرونة النفسية بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي للوالدين؟

بينت نتائج السؤال الرابع أن عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس بالنسبة للمرونة النفسية وأبعادها الثلاثة، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة للمرونة النفسية الكلية (٠,684) بمستوى دلالة (**٠,410**) وهي غير دالة إحصائيا، **وعدم وجود**

فروق دالة إحصائياً في درجة المرونة النفسية وأبعادها الثلاثة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين. ويرى الباحث أن ذلك يعود لتشابه طبيعة التركيب النفسي للطلاب والطالب في هذه المرحلة العمرية، وكذلك لطبيعة التنشئة الأسرية ف يمجتمع مغلق مثل مجتمع حفر الباطن. اتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة شقور (٢٠١٢) التي بينت عدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى للمتغيرات التصنيفية التالية (التحصيل الأكاديمي، التخصص، الترتيب الميلادي للطالب، الدخل الشهري للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين، الجنس).

مناقشة نتائج السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لمستوى مهارات التعلم الذاتي في المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.

بينت نتائج السؤال الخامس أن هناك أثر واضح في لمستوى مهارات التعلم الذاتي الكلية على المرونة النفسية الكلية، ووجود أثر أيضا لبعد **المهارات الشخصية** على بعد المرونة النفسية الانفعالية، ووجود أثر لبعد **أساليب التعلم والدافعية** على **بعد المرونة النفسية الاجتماعية.** وتبدو النتيجة مبررة فالطالب القادر على التعلم الذاتي، وتطبيق عادات دراسية فعالة أكثر مرونة واستجابة للضغوط النفسية والمتطلبات التي تفرضها عليه هذه المرحلة الدراسية، كما إن مهارات الطالب الشخصية وقدرته على تنظيم نفسه ووقته، تمكنه من التواصل الاجتماعي والانفعالي، وبالتالي تكون مرونته أكبر. وفي هذا السياق بينت دراسة كرامارسكي وميزراتشي Karamarski & (Mizrachi, 2006) أن الطلبة الذين تم مناقشة مهارات التعلم الذاتي معهم كانت نتائجهم أفضل من المجموعة الأخرى التي لم يتم مناقشة ذلك معهم.

التوصيات

١- العمل على تهيئة البيئة الصفية المدرسية بشكل يعزز وينمي مهارات التعلم الذاتي، لتحسين المرونة النفسية لديهم.

٢- ضرورة تقديم برامج تدريبية وإرشادية متضمنة لمهارات التحليل والتفكير؛ لتوعية الطلاب بمهارات التعلم الذاتية، وأثر ذلك على مخرجاتهم العلمية والتعلمية، حيث إنهم ذو طبيعة قابلة للتغيير.

٣- إجراء دراسات تتناول مهارات التعلم الذاتية، في علاقتها ببعض العوامل العقلية والاجتماعية والانفعالية، حتى يمكننا ذلك من فهم أفضل لها.

٤- إعطاء أهمية إلى موضوع المرونة النفسية والعمل على نشره عن طريق المؤسسات العالمية كونها تساهم في حمايتهم من الإصابة بالأمراض النفسية والتقليل من آثارها السلبية.

٥- وضع خطط وبرامج وقائية تستند إلى تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة من مصادر قوة بهدف تطويرها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الكفاءة.

٦- عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية الطلبة بأهمية المرونة النفسية من أجل تمتعهم بصحة نفسية سوية.

المراجع

المراجع العربية

أبو حلاوة، محمد السعيد، (٢٠١٣)، **المرونة، ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية**، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد (٢٩).

أبو حلاوة، محمد السعيد، (2010)، التفاؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لبرامج الإرشاد النفسي للموهوبين، **ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر العلمي الثامن "استثمار الموهبة ودور مؤسسات التعليم: الواقع والمأمول"، المنعقد في الفترة من ١٢- ٢٢ أبريل**، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ص 444- ٥٠٧.

الأحمدي، أنس سليم، (٢٠٠٧)، **المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات**، ط 1مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.

حسن، نبيل السيد، (٢٠١٢)، فاعلية استخدام موقع قائم على الويب وفق النظرية البنائية والسلوكية في تنمية مهارات التعلم الذاتي والاتجاه نحوه لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، **المجلة العربية الإقليمية المحكمة**، العدد (٢٧)، الجزء (٣)، جامعة بنها.

الحميدي، محمد والزعبي، محمد. (٢٠١٨). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالتقبل الاجتماعي لطلبة جامعة اليرموك. **المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الأول، العدد الاخمس عشر، ص ص. ١٤٠- ١٦٣.**

الحويان، علا عبد الكريم، (٢٠١١)، **فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج باللعب في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية مفهوم الذات والمرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم جسديا**، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية.

خرنوب، فتون محمد، (٢٠١٠)، الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق، **المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس ١٩\١١- ١\١٢\٢٠١٠** رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ص959 - ٩٣٩.

الخطيب، محمد جواد.(2007) تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، **مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)**، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني عشر، ص 1051- ١٠٨٨.

ريان، محمد إسماعيل .(2006) **الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

الزعبي، علي محمد، (٢٠٠٩)، مدى مراعاة كتب الرياضيات في المرحلة الثانوية في الأردن لمهارات التعلم الذاتي، **مجلة دراسات، العلوم التربوية**، الجامعة الأردنية، المجلّد ٣٦، (ملحق)، ص٦٤- ٧٩.

شقور، يحيى شعبان، (٢٠١٢)، **المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

الصيفي، عاطف، (٢٠٠٩)، **المعلم واستراتيجيات التعلم الحديث**، الأردن – عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

عبد المنعم، سيد. (٢٠١٨). برنامج قائم على استراتيجيات التعلم الذاتي لعلاج بعض اضطرابات النطق لدى الأطفال. **المجلة الدولية لعلوم وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة**، العدد الرابع، ص ص ١٠٣- ١٤٦.

عبيدات، هاني و الزعبي، طلال، (٢٠٠٥) ، مهارات التعلم الذاتي في كتب العلوم للصفوف الأساسية الثلاثة الأولى من خلال تحليل محتواها ووجهة نظر معلميها، **مجلة جامعة الملك خالد**، ٣ (5) ، ص60-92.

العتوم، ابتسام، (١٩٩٩)، **مدى مراعاة كتب اللغة العربية للصف التاسع لمعايير التعلم الذاتي ومعوقات تطبيقه**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

العتيبي، خالد، (٢٠١٥)، نمذجة العلاقة السببية بين مهارات التعلم وأساليب التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة الملك سعود، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، مجلد ١١، عدد٣، ص٢٥٥- ٢٦٨.

عثمان، محمد سعد حامد (2010) **فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب**، رسالة دكتوراه، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

العمادي، عبد القادر عبدا لله، (٢٠٠٧)، **الدافعية نحو التعلم الذاتي**، http://www.almdares.net/modules.php?name=News&file=article&sid=198. ٢٠١٦/٨/١.

العمراني، محمد، (٢٠٠٥)، **مهارات التعلم الذاتي في كتب الرياضيات للمرحلة الثانوية من خلال تحليل محتواها ووجهة نظر معلميها بمنطقة تبوك في المملكة العربية السعودية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

محمد، رشاد. (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا. **مجلة أسيوط لعلون وفنون التربية الرياضية**. المجلد الأول، العدد الثامن والأربعون، ص ص ١- ٣٢.

مصطفى، فهمي، (١٩٩٥)، **الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف**، ط٣، مكتبة الخارجي، القاهرة.

منصور، طلعت و بلقيس، احمد و عزيز، وصفي (٢٠٠٦): **مهارات التعلم الذاتي**، الجامعة العربية المفتوحة، الطبعة الأولى.

النجدي، أحمد وعبد الهادي، منى وراشد، علي، (٢٠٠٣) ، **طرق واستراتيجيات حديثة في تدريس العلوم**، دار الفكر العربي، القاهرة.

الهادي، محمد محمد، (٢٠٠٣)، **التعليم الإلكتروني عبر شبكة الانترنت**، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

المراجع الأجنبية

(APA) American Psychological Association, (2010). **Resilience factors and strategies**, 750, First Street, NE, Washington DC. http://www.apahelpcenter.org/featuredtopies..

Alkan, F., and Erdem, E. (2013). The effect of self-directed learning on the success, readiness, attitudes towards laboratory skills and anxiety in laboratory. Hacettepe **Üniversitesi Journal of Education**, 44, 15-26.

Dowrick C, Kokanovic R, Hegarty K, Griffiths F, Gunn J. (2008). Resilience and depression: perspectives from primary care. **Health**; 12(4): 439 – 452.

Hudson, T., and Ramamoorthy, N. (2009). Self-directed learning readiness, individualism-collectivism and adult student learning in online environment: Development and test of a causal model. In D. **Gijbels, Advances in Business Education and Training** (pp. 71-79). Netherlands: Springer.

Kramarski and Mizrachi, N. (2006). Online Interaction in Mathematical Classroom**. Educational Media International**, 43 (1): 43-50.

Masten, A.S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. **Education Canada**, Vol. 49(3): 28-32.

Murray, H. (2010). **Goal achievement through selfdirected learning and self-regulation in young adulthood**. Master Thesis, Regis University.

Williamson, S. (2007). Development of a self-rating scale of self-directed learning. **Nurse Researcher**, 14, 2, 66-83.

Zimmerman, B., and Lebeau, R. (2000). A commentary on self-directed learning. In D. H. Evensen and C. E. Hmelo (Eds.), **Problem-based learning: A research perspective on learning interactions** (pp. 299-313). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

مقياس مهارات التعلم الذاتي

ر.ق	الفقرات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
	بعد الوعي					
١.	احتياجاتي التعليمية.					
٢.	أستطيع اختيار أفضل طريقة ممكنة لتعلمي.					
٣.	أطلع على أحدث المصادر الخاصة بدراستي بشكل مستمر.					
٤.	أنا مسؤول عن عمليات التعلم.					
٥.	أنا مسؤول عن المجالات التي احتاج لمزيد من التدريب عليها.					
٦.	أحافظ على دافعيتي للتعلم طوال الوقت.					
٧.	أنا قادر على تخطيط وتحديد أهداف التعلم.					
	بعد الاتجاهات					
٨.	أحتفظ بعلاقات شخصية مناسبة مع الآخرين.					
٩.	تواصلي اللفظي فعال للغاية.					
١٠.	أجد انه العمل التعاوني سهل مع الآخرين.					
١١.	أستطيع التعبير عن أفكاري بحرية.					
١٢.	أجد من الضروري بناء علاقات مع الآخرين للحفاظ على الهيكل الاجتماعي.					
١٣.	أستطيع التعبير عن أفكاري بفعالية كتابياً.					
١٤.	أقدر أي نقد لتحسين تعلمي.					
١٥.	عقلي منفتح على مختلف الأفكار الخاصة بتعلمي.					

	بعد الدافعية					
١٦.	يشكل التعلم الجديد تحدياً لي.					
١٧.	أواجه المشكلات كنوع من التحدي.					
١٨.	يثيرني نجاح الآخرين.					
١٩.	أنظم نشاطات التعلم الذاتي من أجل تطوير أسلوب تعلم مدى الحياة.					
٢٠.	استغل الفرص التي تواجهني.					
٢١.	لدي دافعية داخلية لتطوير وتحسين طرق التعلم.					
	بعد إستراتيجية التعلم					
٢٢.	أنا قادر على تحديد نقاط القوة والضعف.					
٢٣.	أنا قادر على تقييم تطوري في التعلم.					
٢٤.	أنا قادر على تقييم مدى تحقيقي لأهداف التعلم.					
٢٥.	أنا قادر على تحديد استراتيجيات التعلم.					
٢٦.	أنا قادر على تحديد دوري ضمن مجموعة.					
	بعد أساليب التعلم					
٢٧.	أدون الملاحظات أو ألخص جميع أفكاري وتعلمي الجديد.					
٢٨.	استمتع باستكشاف المعلومات حتى غير الواردة في خطة التعلم.					
٢٩.	تركيزي وانتباهي دائما على زيادة قراءة المحتوى الأكثر تعقيداً.					
٣٠.	أعود وأراجع دروسي بشكل منتظم.					
	بعد نشاطات التعلم					
٣١.	أرى أن المحاكاة أسلوب حواري فعال.					

٣٢.	أرى أن دراسات الحالة نشاطات دراسية فعالة.					
٣٣.	أرى أن الحوار ليس بفعالية الاستماع للمحاضرات.					
٣٤.	أرى أن لعب الدور أسلوب مناسب للتعلم المعقد.					
	بعد المهارات الشخصية					
٣٥.	أشارك في حوارات المجموعات.					
٣٦.	أشعر بالحاجة لمشاركة المعلومات مع الآخرين.					
٣٧.	أرى أن دعم أقراني لي فعال.					
٣٨.	تفاعلي مع الآخرين يساعدني على تطوير برامج للتعلم أكثر.					
	بعد بناء المعرفة					
٣٩.	أرى أن الخرائط الذهنية أسلوب تعلمي فعال.					
٤٠.	أستخدم الخريطة الذهنية كأداة مفيدة في فهم المعلومات الكثيرة.					

مقياس المرونة النفسية

ر.ق	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	البعد الانفعالي					
١.	أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة					
٢.	أشعر بالملل والضيق أثناء المحاضرات					
٣.	أشعر بالضيق مع بداية اليوم الدراسي					
٤.	أتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الأخر					
٥.	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين					
٦.	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلم					
٧.	المشاكل الأسرية تفقدني التركيز في دراستي					
٨.	أعتقد أن الفشل يعود إلي أسباب تكمن في الشخص نفسه					
٩.	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي					
١٠.	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي علي مشكلات أستطيع أن أواجهه					
١١.	أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها					
١٢.	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات					
١٣.	أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات					
	البعد العقلي					

ر.ق	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
.١٤	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة					
.١٥	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني					
.١٦	أحترم أراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي					
.١٧	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة					
.١٨	أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة					
.١٩	عادة ما أفكر جيدا قبل أن أقدم على فعل أي شيء					
.٢٠	أؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش					
	البعد الاجتماعي					
.٢١	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل المدرسة					
.٢٢	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة					
.٢٣	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية					
.٢٤	أسعى لمساعدة الآخرين في محنهم					
.٢٥	أغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخرين					
.٢٦	أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي					

ر.ق	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
.٢٧	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي					
.٢٨	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة					
.٢٩	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة					
.٣٠	أتعاون مع زملائي في انجاز التعيينات والمشاريع التي يكلفني بها أستاذي					
.٣١	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير					
.٣٢	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة					