

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر إعداد

أ.م.د/ زين العابدين محمد على وهبه
أستاذ مساعد بقسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي
كلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة

ملخص البحث

هدف البحث إلي التحقق التجريبي من فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية جامعة الأزهر تكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً من طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ الفصل الدراسي الثاني قسموا إلى (٣٠) طالباً يمثلوا المجموعة التجريبية و(٣٠) طالباً يمثلوا المجموعة الضابطة. وتم استخدام الأدوات التالية البرنامج التدريبي ومقياس فعالية الذات الأكاديمية ومقياس القلق المهني المستقبلي إعداد (الباحث) واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية: اختبار النسبة التائية "ت" (T-Test) للمجموعات المرتبطة والمستقلة لبيان اتجاه الفروق بين مجموعات البحث. حساب حجم الأثر للمعالجة التجريبية من خلال قيمة مربع أيتا (η^2) Eta Square. وتوصل البحث إلي النتائج التالية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية الدرجة الكلية وأبعادها (الطموح الأكاديمي – الثقة بالنفس – التكيف الدراسي – التنظيم الذاتي) في القياس البعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية. حجم تأثير المتغير المستقل (المرونة النفسية) في المتغير التابع (فاعلية الذات الأكاديمية) كبير ، مما يوضح فاعلية المعالجة في رفع مستوي فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المجموعة التجريبية. وتمت مناقشة النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة، كما تم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات البحثية.

كلمات مفتاحية:فاعلية - البرنامج التدريبي – المرونة النفسية - فعالية الذات الأكاديمية – القلق المهني المستقبلي.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

The Effectiveness of a Training Program Based on Psychological Flexibility in Academic Self-efficacy Among Psychology Department Students with High Future Professional Anxiety at Faculty of Education, Al-Azhar University, Cairo

Prepared by

Zain Al-Abdeen Mohammed Ali Wahba

**Assistant Professor at the Department of Educational Psychology
and Statistics - Faculty of Education for Boys, Al-Azhar
University, Cairo**

ABSTRACT:

The research aimed to experimentally verify the effectiveness of a training program based on psychological flexibility in academic self-efficacy among psychology department students with high future professional anxiety at Faculty of Education, Al-Azhar University. The research sample consisted of 60 fourth-year psychology students from the academic year 2023/2024 (second semester), divided into an experimental group (30 students) and a control group (30 students). The following instruments were utilized: a training program and an academic self-efficacy scale and Future Professional Anxiety scale (the researcher). Statistical methods employed included the T-Test for dependent and independent groups to determine the differences between research groups, and the effect size was calculated using Eta Square (η^2). The research yielded the following results: There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the total score of the academic self-efficacy scale and its dimensions (academic ambition, self-confidence, academic adaptation, and self-regulation) in the post-measurement, favoring the experimental group. The effect size of the independent variable (psychological flexibility) on the dependent variable (academic self-efficacy) was large, demonstrating the effectiveness of the intervention in raising the level of academic self-efficacy among students in the experimental group. The results were discussed within the theoretical framework and previous studies, and several recommendations and research proposals were presented.

Keywords: Effectiveness, Training program, Psychological flexibility, Academic self-Efficacy, Future Professional Anxiety.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر إعداد

أ.م.د/ زين العابدين محمد علي وهبه
أستاذ مساعد بقسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي
كلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة

مقدمة البحث:

تؤثر فعالية الذات الأكاديمية علي تحقيق الهدف الذي يحدده الفرد لنفسه ومقدار الجهد الذي سيبدله ومثابرتة في مواجهة التحديات، وتعد المرونة النفسية نظرية للتأثير علي إنجازات الأداء بشكل مباشر من خلال تأثيراتها علي الأهداف المحدد لدى الفرد، ومن منظور معرفي اجتماعي يتأثر تحديد الأهداف الشخصية للطلاب بشكل مشترك بفعالية الذات الأكاديمية لديهم وبالأهداف التي تم تحديدها من قبل.

وجود القدرة علي التعلم والتحصيل ليس كافياً لحدوث التعلم ما لم يكن هناك اعتقاد إيجابي بقدرة الفرد علي إنجاز المهام التي تناط به، ومن أهم هذه الاعتقادات التي تعد شرطاً حيوياً للتحصيل هو ما يسمى بفعالية الذات (عبد العزيز سليم، ٢٠١٤ ، ٢٧٤). فعالية الذات لها دور في تحقيق النجاح، وترتبط بحكم الفرد علي قدراته علي أداء مهمة معينة، ومهمة جداً في التحصيل الدراسي لدي الطلاب ويمكن أن تتنبأ بقدراتهم المستقبلية في إتمام تكاليفات محددة (Tavakolizadeh, et al., 2015, 114). تطوير فكرة أن نجاح المتعلم وتفوقه يأتي من خلال المثابرة والجهد، وشعور المتعلم بالطمأنينة يساعده علي أداء المهمات وتخطي الصعاب، وإتاحة الفرصة أمام المتعلمين بملاحظة نموذج متفوق، وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة يساعد علي تحسين الكفاءة الذاتية وعلي النجاح المستقبلي (أحمد إبراهيم، ٢٠٢٠ ، ٢٢٢). تعتبر الكفاءة الذاتية واحدة من أهم أبعاد شخصية الفرد ومصادر قوته، حيث تتيح معتقداتها للفرد مجالات متعددة لتطوير قدراته المرتبطة بتخطيط وتنفيذ مهام حياته المختلفة كما تعد عاملاً وسيطاً لتعديل السلوك (فوزي دسوقي، ٢٠٢٠ ، ١٧٤٣).

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

وأشار (4 , 2021 , Yuen & Datu) الي الفوائد النفسية التي تتحقق من إدراك الفرد القوي للمعني في الحياة قد يعزز في نفس الوقت فعاليته الذاتية الأكاديمية والشخصية، والذي بدوره يكون له تأثير علي تنمية فعالية الذات في مجالات محددة مثل الأداء الأكاديمي، المهارات الحياتية، بيئة المدرسة، ثقة ودافعية الطالب للتعلم. وتدرس المرونة النفسية دوافع الأفراد لتحقيق أهدافهم وتطويرها والتقدم نحو إنجازها، ويكون الأفراد في احتياج بدرجة كبيرة إلي الإنجاز والتطوير في العمل، ولكن إذا استجابوا لأفكارهم ومخاوفهم بطريقة تتسم بالجمود، سيكونون منخفضين في مرونتهم النفسية وربما قدرتهم الفعلية علي تحقيق أهدافهم (Bond, et al.,2008 , 646). والمرونة النفسية هي القدرة علي التركيز علي الأحداث الحالية والاستمرار أو تغيير السلوك حسب الموقف لتحقيق الأهداف والقيم، و تكيف الأفراد لتقلبات المواقف، وتغيير وجهة النظر، وموازنة جوانب الحياة Kashdan (2011,2). وتعد المرونة النفسية أساس الشخصية السوية، حيث يطلق علي الشخص القادر علي الاستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص مرن، فهي التوافق النفسي الجيد مع الظروف السيئة ومواقف الحياة الضاغطة التي يواجهها والتي تعبر عن قدرته علي تخطيها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (محمود يوسف، ٢٠١٤ ، ٣٨٢).

المرونة النفسية هي قدرة الفرد علي العيش والازدهار وتحقيق ذاته، بالرغم من التعرض للضغوط والأحداث الصادمة بل ربما سبب هذه الضغوط والأحداث العصبية إذ غالباً ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية الضغوط والمشكلات فرصاً للنمو والارتقاء الشخصي (نادية إسماعيل، ٢٠١٥، ٥٩٠). ويعد مفهوم المرونة النفسية القدرة علي استعادة توازن الفرد بعد مروره بتجربة سلبية ، فقد ترتبط بمكونات التنظيم الانفعالي المعرفي الذي يتعامل به الفرد مع الاستثارة الانفعالية الناتجة عن مواجهة المواقف الضاغطة(هشام الخولي، ٢٠١٨، ٤). تم تصور المرونة النفسية علي أنها عدد من الطرق الرئيسية التي يمكن للأفراد من خلالها تغيير أداء التجارب الداخلية من خلال الاستجابة المرنة للأفكار والمشاعر والأحداث (Rolffs, et al.,2018,458).

وتعتبر المرونة النفسية قوة دالة علي صحة الفرد النفسية، فهي علامة من علامات النضج العقلي، وهي قدرة الفرد علي التوافق مع المواقف التي تتصف بالمحن أو الشدائد أو الضغوط النفسية أو المشكلات (أسماء عبد الله، ٢٠١٩، ٢٣). والفرد المتمتع بالمرونة النفسية قد يكون لديه رغبة في الانفتاح على التجارب الشخصية والأحداث الخارجية، وتقبل التجارب الجديدة واكتشافها، وتجربة المشاعر الإيجابية أو السلبية (Rahmadiani & Hartatik, 2019, 495). ومن العوامل التي تساعد علي استمرارية المرونة النفسية لدي الأفراد منها القدرة علي التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحيحة - امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات - التكيف مع الظروف الطارئة - توافر الدعم الاجتماعي - الاتصال والترابط مع الآخرين (حنان عبد القادر، ٢٠٢١)، (إنعام عبد الحليم، ٢٠٢٣).

مشكلة البحث :

أشارت دراسة (De Caroli & Sagone , 2014) إلي الفروق بين متغير فعالية الذات المرتفع والمنخفض . كذلك أشارت نتائج دراسة (Zaheer , 2015) إلي الدور الذي تلعبه المرونة النفسية الإيجابية علي الصحة العقلية، وتوظيف عمليات حل مشكلات اجتماعية، انفعالية، سلوكية. وأوضحت دراسة (Heidari & Morovati , 2016) وجود دور متوسطي لمتغير فعالية الذات. كما أوضحت دراسة (Zee & Koomen, 2016) فعالية الذات لدي المعلم وأثره علي عملية التوافق الأكاديمي للطالب والمعلم. وأوضحت دراسة (AJAM, 2016) إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال متغير الهناء الاجتماعي لطلاب الجامعة. وأوضحت دراسة (هالة سناري، ٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية الإيجابية، وإمكانية التنبؤ بمستوي اليقظة الذهنية من خلال متغير المرونة النفسية الإيجابية. كما أشارت دراسة (Imani, et al 2017) إلي وجود دور يلعبه كل من متغيري اليقظة الذهنية والمرونة النفسية الإيجابية في الهناء الذاتي بين طلاب الجامعة . وتوصلت دراسة (رياض العاسمي، ونعم جمال، ٢٠١٨) إلي وجود علاقة إيجابية بين اليقظة الذهنية و متغير المرونة النفسية الإيجابية، وعدم وجود فروق في متغير النوع في اليقظة الذهنية والمرونة النفسية الإيجابية .

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدي مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

وأشارت دراسة (Rosenberg , 2018) إلى الدور الذي تلعبه المرونة التكيفية الإيجابية لدي طلاب الجامعة. ومن ناحية أخرى أشارت دراسة (Kohtala, et al., 2018) إلى أن اليقظة الذهنية ترتبط بمتغير المرونة النفسية الإيجابية. وأشارت دراسة Marais el (at , 2020) إلى وجود علاقة بين كل من المرونة النفسية والصحة العقلية والهناء والاستخدام الأمثل للوقت في الأوساط الأكاديمية .

وتوصلت دراسة (حنان عبد الرحمن، ٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي، وإمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الرضا الوظيفي والمرونة النفسية. وأشارت دراسة (Mak et al , 2021) إلى وجود ارتباط لليقظة الذهنية بشكل إيجابي بالتعافي الشخصي من خلال زيادة الوعي الذاتي والحياة القيمة وتقليل عدم المرونة النفسية. كما أكدت دراسة (منيره الشهراني، وعلي الوليدي، ٢٠٢٢) إلى وجود تأثير لليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية كما وجد تأثير إيجابي ومباشر لليقظة العقلية والمرونة النفسية علي استخدام الطلاب لأسلوب المواجهة. ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين كل بعد أبعاد اليقظة العقلية والمرونة النفسية ، كما أمكن التنبؤ بكل من المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية . وتوصلت دراسة (نانسي أبو الليمون، وفيصل الربيع، ٢٠٢٢) إلى وجود علاقة إيجابية مباشرة بين كل من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، ووجود علاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية.

وتوصلت دراسة (هتون الحربي، ونوار الحربي، ٢٠٢٣) أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بصورة جيدة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، وأن المرونة المعرفية تنبأت بالكفاءة الذاتية الأكاديمية. وتوصلت دراسة (لينا علي ، ٢٠٢٣) إلى وجود مستوي متوسط في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بينهما، بالإضافة إلى قدرة التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية .

وتوصلت دراسة (Xu et al , 2023) إلي وجود علاقة إيجابية بين فعالية الذات الأكاديمية والدعم الاجتماعي واليقظة الذهنية، وأن الدعم الاجتماعي واليقظة الذهنية هما المتغيرات الوسيطة للضيق النفسي علي فعالية الذات الأكاديمية. وتوصلت دراسة السعيد (٢٠٢٣) إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية. وأظهرت دراسة (Bharti et al , 2023) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية وبين اليقظة الذهنية والهناء الذاتي وعلاقة إيجابية بين المرونة النفسية والهناء الذاتي. كما توصلت دراسة (إبراهيم ، ٢٠٢٤) إلى وجود علاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة والمساندة الاجتماعية وان المرونة النفسية أكثر إسهاما في التنبؤ بجودة الحياة. ويتبلور الإحساس بمشكلة البحث في ضوء العلاقة بين فعالية الذات الأكاديمية، والمرونة النفسية في تحقيق الأهداف العامة والخاصة بوصفها العمود الأساسي في تحقيق غايات العملية التعليمية والتي تعتمد على الأسلوب المتبع من قبل المدرب، ونوع التعلم والمراحل الدراسية، والمادة العلمية والخبرات العملية، وهي من النشاطات المهمة فمن خلالها ندرك ونفهم العلاقة القائمة بين الأشياء وما موجود من اختلاف بينها، " والمرونة النفسية هي مفتاح معرفة الإنسان ووعيه لكل ما يحيط به وشرط أساسي لنجاح كافة الأعمال التي يقوم بها الإنسان. كما تساعد المرونة النفسية على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية ، فالمرونة النفسية توسع الرؤية، وبالتالي تزيد الفرص على مواجهة المشكلات الجديدة. وبناءً على ما سبق يمكن القول بأن ثمة علاقة بين المرونة النفسية وفعالية الذات الأكاديمية ؛ الأمر الذي يُعد مبرراً لإجراء البحث لمعرفة فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر.

في ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي من طلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة؟

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في بُعد الطموح الأكاديمي لدى عينة البحث؟
- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في بُعد الثقة بالنفس لدى عينة البحث؟
- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في بُعد التكيف الدراسي لدى عينة البحث؟
- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في بُعد التنظيم الذاتي لدى عينة البحث؟

هدف البحث:

هدف البحث إلى التحقق التجريبي من فاعلية برنامج تدريبي قائم على (المرونة النفسية) في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي من طلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة.

أهمية البحث: تتضح أهمية البحث من خلال ما يلي :

١- الأهمية النظرية :

- قدم البحث خلفية نظرية عن متغيرين المرونة النفسية وفعالية الذات الأكاديمية من خلال الاطار النظري للبحث .
- تمثل نتائج البحث إضافةً إلى رصيد المعرفة في البيئة العربية، في ضوء سعي المؤسسات التعليمية للاستفادة من المرونة النفسية باعتبارها منهجًا متكاملًا لحل المشكلات المختلفة أثناء مواقف التعلم من خلال تنمية وعي المتعلمين بفعالية الذات الأكاديمية لديهم.
- إلقاء الضوء على أهمية متغير فاعلية الذات الأكاديمية باعتبار مؤشراً من المؤشرات المهمة للتحصيل الأكاديمي والمهني لدى الطلاب.

٢- الأهمية التطبيقية :

- توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية نحو الاستفادة من مكونات المرونة النفسية وأبعاد فعالية الذات الأكاديمية في عمليتي التعليم والتعلم.

- الاستفادة من نتائج البحث في إعداد برامج تدريبية لتبصير المعلمين والقائمين على العملية التعليمية ومتخذي القرار بأهمية المرونة النفسية وفعالية الذات الأكاديمية في مواجهة المواقف والمشكلات الخاصة بالتعليم والتعلم الأكاديمي والمهني.
- التبصير بأهمية التدريب على المرونة النفسية وأثرها في فعالية الذات الأكاديمية في العملية التعليمية والمهنية.
- الاستفادة من أدوات البحث والمتمثلة في مقياس فعالية الذات الأكاديمية وبرنامج المرونة النفسية في المؤسسات التعليمية المختلفة.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات ومفاهيم البحث:-

- فاعلية Effectiveness :

الفارق الدال إحصائيًا بين متوسطات درجات كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تتعرض للبرنامج التدريبي القائم على المرونة النفسية.

- البرنامج التدريبي Training program :

مجموعة من الإجراءات المخططة والأنشطة والمهام والمثيرات والتطبيقات المتنوعة والخبرات المنظمة والمعدة في ضوء المرونة النفسية والتي يمارسها المتدرب أثناء جلسات معينة.

- المرونة النفسية Psychological Flexibility :

- يعرفها الباحث المرونة النفسية بأنها قدرة الطالب على التكيف مع التغيرات وتحمل التحديات التي تواجهها في الحياة، والتعافي منها، مع التفاؤل وبناء العلاقات التي تساعده على مواجهة الصعوبات والضغوط، والحفاظ على التوازن النفسي والأكاديمي والمهني، وتكمن في الأبعاد التالية:

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

- **التكيف: Adaptation:** قدرة الطالب على تعديل السلوكيات والأفكار والعواطف للتكيف مع المواقف المتغيرة. :كشخص يتكيف مع تغيير وظيفته من خلال تطوير مهارات جديدة.
- **التحمل: Endurance:** قدرة الطالب على تحمل الضغوط والصعوبات دون أن تفقد السيطرة على النفس. :كشخص يحافظ على هدوئه أثناء مواجهة موقف صعب.
- **التعافي: Recovery:** قدرة الطالب على التعافي من الصدمات والأزمات والعودة إلى الحياة الطبيعية. :كشخص يتعافى من فقدان عزيز ويتعلم كيفية العيش مع الحزن.
- **النفاؤل: Optimism:** قدرة الطالب على تحقيق الأهداف مع الإيمان بوجود مستقبل أفضل. :شخص يرى الجانب المشرق من الحياة حتى في أصعب الظروف.
- **بناء العلاقات: Building relationships - :** التعريف: قدرة الطالب على بناء علاقات اجتماعية قوية وداعمة. :شخص يشارك في أنشطة مجتمعية ويقوي روابطه مع الآخرين.

فاعلية الذات الأكاديمية - Academic self-efficacy

هي قدرة الطالب على تحقيق أهدافه الأكاديمية والتغلب على التحديات التي تواجهه في مسيرته التعليمية. إنها بمثابة الوقود الذي يدفع الطالب إلى بذل أقصى جهده لتحقيق النجاح. يعرفها الباحث إجرائيا بأنها تتضمن مجموعة من الأبعاد تشمل الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس والتكيف الدراسي والتنظيم الذاتي ، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس فعالية الذات الأكاديمية، وتكمن في الأبعاد التالية:

- **الطموح الأكاديمي: Academic ambition :** هو تلك الرغبة الملحة من الطالب في تحقيق التفوق والتميز في المجال الدراسي، وهو الدافع الذي يدفع الطلاب إلى بذل أقصى جهودهم للوصول إلى أهدافهم التعليمية..

- **الثقة بالنفس: Self-confidence** : إيمان الطالب بقدراته وإمكانياته، وهي الشعور بالكفاءة والقيمة الذاتية. إنها بمثابة الوقود الذي يدفعه إلى تحقيق أهدافه وطموحاته..
 - **التكيف الدراسي: Academic adaptation** : هو قدرة الطالب على التأقلم والتفاعل بفعالية مع بيئة الجامعة، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية، والمتطلبات الأكاديمية، والقواعد والنظم المدرسية. إنه عملية مستمرة تتطلب من الطالب تطوير مجموعة من المهارات والمعارف التي تساعد على النجاح في مسيرته التعليمية.
 - **التنظيم الذاتي: Self-regulation**: قدرة الطالب على تنظيم الأفكار والسلوكيات لتحقيق أهداف معينة. بالمهارات التي تساعد على إدارة وقته، وتحديد أولوياته، والتحكم في مشاعره، لاتخاذ قرارات جيدة (الباحث).
- القلق المهني المستقبلي: Career Future Anxiety**
- هو شعور الطالب بالتوتر والقلق بشأن المستقبل المهني، وقد ينشأ هذا القلق من:
 - **تغيرات سوق العمل**: التطور التكنولوجي السريع، التغيرات الاقتصادية، والتحويلات في سوق العمل قد تزيد من الشعور بعدم الاستقرار المهني.
 - **عدم الوضوح بشأن المستقبل**: قد يشعر الأفراد بالقلق بسبب عدم وجود رؤية واضحة للمستقبل المهني، أو بسبب عدم اليقين بشأن المهارات المطلوبة في المستقبل.
 - **المقارنة بالآخرين**: مقارنة الذات بالآخرين الذين حققوا نجاحًا مهنيًا قد يؤدي إلى الشعور بالنقص والقلق.
 - **الخوف من الفشل**: الخوف من عدم القدرة على تحقيق الأهداف المهنية أو من فقدان الوظيفة.
 - ويعرفه الباحث إجرائيًا بأنه شعور الطالب بحالة من التوتر والقلق عند التفكير في مستقبله المهني، وأنه لن يجد عمل في انتشار البطالة، وقلة فرص العمل ، وقلة احتياجات سوق العمل في مجال التخصص ، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس القلق المهني المستقبلي ، ويتضمن الأبعاد التالية:

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي
القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

- **القلق تجاه البطالة Anxiety about unemployment** : وهى شعور الطالب بالقلق والتوتر وعدم الارتياح عند التفكير المهنة المستقبلية، وتوقعه أنه لن يجد عملاً في ظل انتشار البطالة وعدم تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي وكثره الاعتماد على الذكاء الاصطناعي.
- **القلق تجاه التخصص Anxiety about specialization** : وهو الخوف والتوتر لدى الطالب وقلقه من ندرة فرص العمل المتاحة لتخصصه، وعدم الانسجام بين التخصص واحتياجات سوق العمل، وأن تخصصه لا يحقق له الشعور بالأمان والطمأنينة في المستقبل (الباحث).
- **محددات البحث:** تتمثل في تعميم نتائج البحث كما يلي :
- **الموضوعية:** البرنامج التدريبي القائم على المرونة النفسية، وفعالية الذات الأكاديمية كما تقاس في البحث.
- **المكانية :** كلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر.
- **البشرية :** طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس بكلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر.
- **الزمنية :** وهى فترة تطبيق البرنامج التدريبي في الفصل الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م .

الاطار النظري

المرونة النفسية Psychological Flexibility

يعتبر مفهوم المرونة النفسية من أهم المهارات الأساسية التي يمكن الاستفادة منها في جميع جوانب الحياة، ويترتب عليها الكثير من النتائج الإيجابية، حيث تتيح لنا امتلاك القدرة علي التكيف مع تغييرات الحياة، التعامل مع أحداث الحياة الصعبة بفاعلية لتحقيق الأهداف المرجوة.

تتناول المرونة النفسية دوافع الأفراد لتحقيق أهدافهم وتطويرها والتقدم نحو إنجازها، وبالتالي يكون الأفراد في احتياج بدرجة كبيرة إلي الإنجاز والتطوير في العمل Bond, (646 , 2008, et al.). ومن مقومات المرونة تنمية الكفاية - القدرة علي التعامل مع العواطف - تنمية الاستقلالية الذاتية - تبلور الذات - نضج العلاقات الشخصية المتبادلة - تنمية الأهداف - تنمية التكامل بين الفرد والمجتمع وبين الفرد ونفسه (ولاء حسان، ٢٠٠٩، ٧٢-٧٣).

تعد المرونة النفسية فهي التوافق الجيد مع الظروف السيئة ومواقف الحياة الضاغطة التي يواجهها والتي تعبر عن قدرته علي تخطيها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار ، والمرونة بهذا المعني تعتبر أساس وسمة من سمات الشخصية (محمود يوسف، ٢٠١٤ ، ٣٨٢). ومن العوامل التي تساعد علي استمرارية المرونة النفسية لدي الأفراد منها القدرة علي التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحيحة - امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات - اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة علي المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة - توافر الدعم الاجتماعي - الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء - المعتقدات الدينية - البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة (نادية إسماعيل، ٢٠١٥ ، ٥٩٣-٥٩٤).

المرونة النفسية قدرة الفرد علي العيش والازدهار وتحقيق ذاته ، بالرغم من التعرض للضغوط والأحداث الصادمة بل ربما سبب هذه الضغوط والأحداث العصبية إذ غالباً ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية قادر علي مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصبية بصورة إيجابية (نادية إسماعيل، ٢٠١٥ ، ٥٩٠). لا بد أن يتمتع الطالب الجامعي بالمرونة النفسية التي تمكنه من التصدي للضغوط حتي يتحقق له التكيف الجيد مع متغيرات الحياة (هالة سناري، ٢٠١٧، ٢٨٨). م تصور المرونة النفسية علي أنها عدد من الطرق الرئيسية التي يمكن للأفراد من خلالها تغيير أداء التجارب الداخلية من خلال الاستجابة المرنة للأفكار والمشاعر والأحداث السلبية وبالتالي تحسن الهناء لديهم (Rolffs, et al.,2018,458).

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدي مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

والمرونة النفسية تعني القدرة علي استعادة توازن الفرد بعد مروره بتجربة سلبية، فقد ترتبط بمكونات التنظيم الانفعالي / المعرفي للفرد الناتجة عن مواجهة المواقف الضاغطة (هشام الخولي، ٢٠١٨ ، ٤). المرونة هي قدرة الفرد علي التوافق مع المواقف التي تتصف بالمحن أو الشدائد أو الضغوط النفسية أو المشكلات، حيث يعيد التفكير أكثر من مرة من أجل الوصول إلي الهدوء والراحة النفسية دون الشعور بالعجز (أسماء عبد الله، ٢٠١٩ ، ٢٣).

تعريف المرونة النفسية:

يشير (Hayes, et al., 2006 , 7) بأنها القدرة علي الاتصال باللحظة الحالية بشكل كامل كانسان واع والتغيير والاستمرار في السلوك عندما يخدم ذلك غايات قيمة. ويعرفها (أنس الأحمدى، ٢٠٠٧ ، ٤) بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكّن الإنسان من التكيف الإيجابي في مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول .

ويذكر (Bond, et al., 2008 , 645) بأنها القدرة علي التركيز في اللحظة الحالية واعتماداً علي ما يوفره الموقف، يكون الاستمرار في سلوك الفرد أو تغييره لتحقيق الأهداف والقيم. وتذكر (ولاء حسان، ٢٠٠٩ ، ٦) بأنها استعداد الفرد وقدرته علي التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة - الضاغطة ومواجهة التحديات التي تنعكس علي استجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية . وتري (عبد الفتاح ، ٢٠١٤ ، ١٠٥) بأنها القدرة علي التعافي من آثار المحن والتغيرات السلبية التي تنتج من المواقف الحياتية المتباينة والضاغطة أو أنه القدرة علي التكيف الناجح للمواقف الضاغطة وقدرة الفرد علي التحمل والمواجهة الإيجابية مع المواقف الضاغطة مما يساعد الفرد علي تجاوز المحن بكفاءة دون أن ينكسر. ويعرفها (McCracken & Morley, 2014 , 225) بأنها القدرة علي المثابرة أو تغيير السلوك بطريقة تتضمن الاتصال الواعي والمنفتح بالأفكار والمشاعر، تقييم ما يوفره الموقف لخدمة أهداف الفرد وقيمه .

ويعرفها (محمود يوسف، ٢٠١٤، ٣٨٨) بأنها حالة نسبية دائمة لدى الفرد، فهي عملية ديناميكية للتوافق الجيد مع الظروف السيئة والمواقف الضاغطة التي يواجهها، والتي تعبر عن قدرته علي تخطيها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار، تثبت صحته النفسية في سياق قيم وثقافة المجتمع. ويوضح Hardy & Segerstrom, 2017, 13 () بأنها القدرة علي تغيير استجابات الفرد بطريقة تعتمد علي السياق من أجل تلبية متطلبات الموقف بشكل مناسب .

ويذكر (هشام الخولي، ٢٠١٨، ٩) بأنها الصلابة النفسية أو التفاؤل الذي يتميز به الفرد أثناء ادراك وتنظيم وإدارة التجربة السلبية مما يؤدي إلي تحقيق أهدافه حتي يمكنه من استعادة توازنه. وترى (محمد، ٢٠١٨، ٥٦٨) بأنها حالة نفسية أو قدرة إنسانية تمكّن الفرد من التكيف الناجح والمثابرة والوقاية والصمود أمام الصدمات والضغوط. وتشير (نفين عبد الستار، ومديحة محمد، وعائشة علي، ٢٠١٩، ٤٣) بأنها امتلاك الفرد للقدرات والمهارات الذهنية والفكرية التي تمكّنه من إدراك المشكلة بأبعادها المختلفة، ورؤية البدائل الممكنة في مواقف الخطر، وتوظيف الإمكانيات والأدوات والمواد المتاحة في المواقف بشكل غير تقليدي يمكّنه من التكيف والتوافق مع المواقف والتصرف الصحيح في الأحداث الطارئة واتخاذ القرارات المناسبة في مواجهتها، وتكوين علاقات اجتماعية بهدف الوصول لحالة من التوازن النفسي .

ويعرف (محمد، ٢٠١٩، ٤٧٦) بأنها قدرة الفرد علي مواجهة الضغوط والأزمات التي تواجهه في أثناء تأدية أدواره المهنية والاجتماعية بإيجابية، وقدرته علي التكيف الإيجابي بعد المرور بهذه الضغوط والأزمات. وتعرف (أسماء عبد الله، ٢٠١٩، ٢٤) بأنها بناء عام يشير إلي قدرة الأفراد علي التوافق النفسي مع المواقف والبيئات التي تفرض عليهم والتغلب علي الظروف والضغوط التي تفرضها هذه المواقف والتكيف مع الواقع وإبداع حلول مبتكرة للمشاكل وزيادة ارتباطهم مع باقي أفراد المجتمع كما أنها تشير إلي لجوء الأفراد لنقاط القوة لديهم واستخدام مهاراتهم وكفاياتهم الذاتية الداخلية الاستخدام الأمثل .

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

ويعرفها (رمضان حسين، ٢٠٢٠ ، ٧٣) بأنها عملية دينامية يظهر من خلالها الفرد قدرته على التعافي والارتداد إلى حالته الأقرب للطبيعية عند التعرض للمحن والشدائد والمواقف الضاغطة. ويعرفها (Marais, et al., 2020 , 1038) بأنها القدرة على اختيار أنسب السلوكيات لخدمة أهداف وقيم الحياة. وتعرفها (رحاب رشدي، ٢٠٢٠ ، ٩) بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الطالب قادر على تقبل الآخرين والسيطرة على انفعالاته ووضع خطط واتخاذ القرارات لحل المشكلات، كما يمتلك القدرة على تكوين علاقات اجتماعية والتواصل مع زملائه بشكل إيجابي وأكثر فعالية مع احتفاظه بالقيم والعادات الخلقية. ويرى (أسامة عيد، ٢٠٢٠ ، ١٣٨) بأنها قوة الإرادة التي تؤهل الفرد لاستعمال طاقته في مواجهة الضغوط النفسية والحياتية وتنمي لديه القدرة على استعمال قدرته العقلية والانفعالية للتوافق الاجتماعي وحل المشكلات . ويرى الباحث أن المرونة النفسية هي قدرة الطالب على التكيف مع التغيرات وتحمل التحديات التي تواجهها في الحياة، والتعافي منها، مع التفاؤل وبناء العلاقات التي تساعده على مواجهة الصعوبات والضغوط، والحفاظ على التوازن النفسي والأكاديمي والمهني.

أبعاد المرونة النفسية:

توصل (Maddi, et al., 2006 , 576) أن المرونة النفسية مكونة من ثلاث أبعاد متداخلة تتمثل فيما يلي : الالتزام: أن يكون الفرد الملتزم منخرطاً ومشاركاً مع الأشخاص والأحداث من حولهم بدلاً من التراجع إلى العزلة تحت ضغط . التحكم: أن الفرد يستطيع البحث عن الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط والمشكلات . التحدي: اعتقاد الأفراد ذوي التحدي أنهم لا يستحقون الراحة والأمان بسهولة، فهم يرون التغيير أمراً طبيعياً وفرصة لمواصلة النمو من خلال ما يتم تعلمه من خلال التجارب السلبية والإيجابية .

ويرى (Hayes , et al , 2006, 7 - 9) أن المرونة النفسية تتكون من: التقبل : ينطوي القبول بنشاط ووعي كامل لتلك الأحداث التي يسببها تاريخ الفرد دون محاولات لتغيير وتيرتها عندما يتسبب ذلك في ضرر نفسي . إزالة الاندماج المعرفي: تغيير الوظائف

غير المرغوب فيها للأفكار والأحداث بدلاً من محاولة تغيير شكلها. التواصل مع الحاضر : هو الاتصال المستمر بالحاضر بدون إصدار أحكام بالنسبة للأحداث النفسية والبيئية عند حدوثها. الذات كسياق: يؤدي إلي فهم كيفية تأثير اللغة علي وجهات نظرنا وتؤدي اللغة البشرية إلي الإحساس بالذات وتوفر جانباً روحياً متسامياً للإنسان اللفظي العادي ويقصد بها القدرة علي مراقبة أفكار الفرد ومشاعره من منظور أوسع. القيم: الصفات المختارة للعمل الهادف الذي لا يمكن الحصول عليه كشيء ولكن يمكن إنشاء مثل لها لحظة بلحظة. العمل الملنزم: اختيار وتطوير أنماط أكبر من السلوكيات والعمل الفعال المرتبط بالقيم المختارة .

وتوصل (Kashdan & Rottenberg, 2010 , 839 - 840) إلي أن أبعاد المرونة النفسية هي (القدرة علي تغيير الخبرات المعرفية بسرعة - قدرة الفرد علي تحمل الضغط - الانفتاح - ضبط الذات) . وأشار (محمود يوسف، ٢٠١٤ ، ٤١٧) الي أربع أبعاد للمرونة النفسية هي الانفعالي - العقلي - الاجتماعي - الروحي والديني . وحددت (نبيلة أكرم بخاري، ٢٠١٦ ، ٤٧٢) الأبعاد التالية للمرونة النفسية: الكفاءة الشخصية : القدرة علي ضبط الذات وإدارتها والتخطيط السليم والمثابرة علي تحقيق الأهداف والتحدي والشعور بالجدارة والتوجه الإيجابي نحو الحياة. الكفاءة الاجتماعية : القدرة علي تكوين علاقات دافئة مع الآخرين تتسم بروح التعاون والتعاطف والثقة والانسجام والتوافق البناء. المساندة الاجتماعية: جميع أنواع الدعم المادي والعاطفي الذي يتلقاه الفرد من محيط الأسرة أو خارجها والشعور بالانتماء والحب والقبول والمساندة والمعاضدة والدعم من قبل الآخرين. القيم الدينية والخلقية : التدين والإحساس بالمعني والتعاطف والتسامح والامتنان والعدالة والإيثار .

وحددت (ياسمينا محمد، ٢٠١٨ ، ٥٧٠-٥٧١) ثلاث أبعاد للمرونة النفسية تتمثل فيما يلي: التعافي: تجاوز الأزمة والعودة إلي مستوي الأداء الوظيفي العادي. التحصين والمقاومة: مواجهة الحدث الضاغط أو الظروف العصيبة بصورة إيجابية دون التأثير السلبي بها. التطور: التعافي وتجاوز الأثر السلبي وازدياد معدل الصلابة النفسية. وتوصل

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

(محمد ، ٢٠١٩ ، ٤٧٦) إلى خمسة أبعاد للمرونة النفسية هي (الكفاءة الشخصية - الضبط الذاتي - مقومات التأثيرات السلبية - التقبل الإيجابي).

وتوصل (أسماء عبد الله، ٢٠١٩ ، ٢٨) الي خمسة أبعاد للمرونة النفسية هي: الاتزان الانفعالي : قدرة الفرد علي الوعي بانفعالاته المختلفة وتوجيهها التوجه الصحيح . فاعلية الذات : ثقة المرء في قدرته علي حل المشكلات ومعرفة مكامن قوته وضعفه وحسن توظيفه لمواهبه ليتمكن من التوافق الإيجابي مع أحداث الحياة وتحدياتها لتحقيق أهدافه. العلاقات الاجتماعية : القدرة علي إنشاء وتكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين والمحافظة عليها والاندماج وسط الجماعة. الصبر: القدرة علي تحمل الظروف الصعبة التي يتعرض لها الفرد بروح عالية ونفس راضية دون تسرع والاندفاع في رد الفعل. حل المشكلات : القدرة علي النظر إلي الصعوبات والأزمات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة للتغلب عليها ومواجهتها. كما توصل (رحاب رشدي، ٢٠٢٠) أن أبعاد المرونة النفسية هي (تكوين علاقات اجتماعية - السيطرة علي الانفعالات - وضع خطط واتخاذ القرارات لحل المشكلات - الاحتفاظ بالقيم. ويتضح مما سبق أن المرونة النفسية بنية متعددة الأبعاد تختلف من دراسة لأخري وأن هناك تعدد وتنوع فيما بينها، وهي تمثل مجموعة من الأبعاد تمكّن الفرد من مواجهة التحديات والصعوبات للتغلب عليها لتحقيق الأهداف المرجوة ، وتم تحديد الأبعاد التالية في البحث الحالي (التكيف - التحمل - التعافي - التفاؤل – بناء العلاقات).

أهمية المرونة النفسية:

تسمح المرونة النفسية للفرد من خلال الشجاعة والدافعية بمواجهة الأحداث المجهدة بدلاً من إنكارها أو تجنبها وتحديد ما يمكن فعله لتحويلها من محن محتملة إلي فرص، ثم القيام بالعمل الشاق والخطير لمحاولة تحقيق الإنجاز الذي نأمله في النهاية (Maddi, et al.,

2006 , 576).

ويوضح (أنس الأحمدى، ٢٠٠٧ ، ٣٧-٤٢) أن من ثمرات المرونة النفسية ما يلي : تحقيق الصحة النفسية: ومن أهم مظاهرها الراحة والاطمئنان والقدرة علي مواجهة

المصاعب وضبط النفس والقدرة علي التحمل. النظرة الإيجابية للحياة: كلما كان الإنسان متحلياً بخاصية المرونة كلما كان أكثر إيجابية في تعامله مع البيئة، ومكانته وقيمته الاجتماعية في الحياة. الاستمرارية في العطاء: الإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكأبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس وروح وإتقان في عطاء متجدد. الاتصال الفعال: هو اختيار أفضل السبل والوسائل لنقل الأفكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق ووضوح بغرض التأثير الإيجابي في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم.

ويوضح (Biglan,2009,16) ان المرونة النفسية تساعد علي فهم الاتجاه المضاد وهو ما يعرف بالتجنب التجريبي وهو الميل إلي تجنب الأفكار والمشاعر غير السارة أو التحكم فيها. وتوضح (ولاء حسان، ٢٠٠٩ ، ٢٦-٢٧) أن المرونة تمكّننا من التكيف مع الحياة ومع أنفسنا والواقع المحيط، بما يشتمل عليه من الضغوط والأحداث والمتغيرات المتلاحقة في حياتنا المعاصرة. وتؤكد (نادية إسماعيل، ٢٠١٥ ، ٥٩٦) أن المرونة النفسية لما لها من تأثير قوي تساعد الفرد علي التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة - الضاغطة ومواجهة التحديات التي تنعكس علي استجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية ومواجهة العنف الأسري وبالتالي خفض العنف الأسري. وتشير (نبيلة بخاري، ٢٠١٦ ، ٤٧٤ - ٤٧٥) أن المرونة النفسية تعد بمثابة تصور نفسي يفيد التحدي والمبادأة الإيجابية وتجاوز إحباطات الحياة ويكون الإحساس بالكفاية الشخصية وامتلاء الذات والمضي قدماً إلي المستقبل بدون خوف أو إجهاد .

وترى (أمل زكي، ٢٠١٧ ، ٢٦٠) أن إكساب طلاب الجامعة لسمات المرونة النفسية تعمل علي مساعدتهم علي تغيير وتنويع طرق التعامل مع الصعوبات التي تواجههم، وتشكيل نظرته لمكانتهم الاجتماعية في الحياة وتوقعهم لقيامهم بأدوارهم في بيئتهم بطريقة مناسبة، والتقليل من المخاوف والتوتر والقلق حول مستقبلهم المهني في حياتهم العملية. تسمح المرونة النفسية للأفراد الانفتاح علي التجارب مع الاستمرار في اتخاذ خيارات سلوكية في خدمة مجالات حياتهم المهمة (Rolffs, et al.,2018,458).

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

تعزز المرونة النفسية القدرة علي مواجهة الشدائد والصدمات والتهديدات والأحداث الضاغطة مع اكتساب خبرة كبيرة تمكّن الفرد من التعامل مع أحداث مماثلة بكفاءة وفاعلية (نفين عبد الستار، ومديحة محمد، وعائشة علي، ٢٠١٩، ٣٩)، (أسماء عبد الله، ٢٠١٩، ١٧) أن المرونة النفسية يمكن اكتسابها وتنميتها في الشخصية، وأنها تغير من نظرة الإنسان وتساعد علي خلق فرص جديدة لتحقيق أهدافه (حنان عبد القادر، ٢٠٢١)، (إنعام عبد الحليم، ٢٠٢٣). ويرى الباحث ضرورة أن يقوم عضو هيئة التدريس بتوفير بيئة تعليمية مناسبة يمارس فيها الطلاب المرونة النفسية من خلال التأكيد علي الدور الإيجابي والنشط للمتعلم، لمواجهة التحديات والتغلب علي الصعوبات الأكاديمية والمهنية التي يواجهونها.

خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية:

يذكر (Richardson, 2002 , 309 – 310) أن الأفراد ذوي المرونة النفسية يتسمون بالقوي والمسئولية والتكيف والتوجه والتواصل واحترام الذات والمناخ الإيجابي والتخطيط، وبناء العلاقات والتوقعات والتفكير النقدي. ويرى (Bond, et al., 2008 , 646) أن الأفراد المرنون نفسياً أقل اضطراباً عاطفياً ولديهم موارد أكثر انتباهاً لملاحظة الفرص المرتبطة بالأهداف الموجودة في الموقف الحالي والاستجابة لها بشكل فعال .

ذكرت (ولاء حسان، ٢٠٠٩، ٦١) سمات الأفراد ذوي المرونة النفسية وهي (التعابيش - التحكم الذاتي - استخدام مهاراته - مواجه الضغوط) . فقد أوضح (Kashdan & Rottenberg, 2010 , 840) أن الفرد المرن نفسياً يتصرف وفقاً للموقف بناءً علي قيم الاعتقاد، ويكون قادراً علي التعامل مع المواقف، والتحكم في تصرفاته. وأضاف (محمود رامز يوسف، ٢٠١٤، ٣٩٦ - ٣٩٧) أن صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية تتمثل فيما يلي (الصبر - التسامح - الاستبصار - الاستقلال - الإبداع - روح الدعابة - المبادرة - القيم - تقبل النقد - تحمل المسؤولية - اتخاذ القرارات الملائمة).

وقد أفادت (أمل زكي، ٢٠١٧ ، ٢٥٩) أن خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية تتمثل فيما يلي (اتخاذ القرارات المناسبة - مواجهة تحديات الحياة - والتكيف مع المواقف - بناء علاقات إيجابية - استثمار كافة المصادر النفسية والمادية المتاحة من أجل تحقيق التوافق مع نفسه والآخرين. وتذكر (أسماء عبد الله ٢٠١٩ ، ٣٦) أن الأفراد ذوي المرونة النفسية يستطيعون أن يطوروا من قدراتهم علي مسابرة الواقع وتجاوز الأزمات وابتكار الحلول للعقبات التي تواجههم. ويتضح مما سبق أن هناك علاقة بين المرونة النفسية وفعالية الذات الأكاديمية وهي أن سمات وخصائص المرونة النفسية تتضمن سلوكيات يمكن اكتسابها وتنميتها للطلاب، تساعد علي الاستعداد للتحديات وأحداث الحياة الصعبة ، كما تكسبهم التفكير والتوافق الإيجابي لتحقيق الأهداف.

فعالية الذات الأكاديمية: Academic self-efficacy

أظهرت معتقدات فعالية الذات التأثير علي المؤشرات الرئيسية فيما يتعلق باختبار الأنشطة يقوم الطلاب ذوي فعالية الذات العالية باختبار مهام تتسم بالصعوبة والتحدي بسهولة كبيرة (Zimmerman, 2000 , 86). وتلعب فعالية الذات مع بعض العوامل الأخرى أدواراً مهمة في تحقيق النجاح والمحافظة علي الصحة ، وقدراته علي أداء مهمة معينة أو التعامل مع حالة معينة، وتعتبر معتقدات فعالية الذات مهمة جداً في التحصيل الدراسي لدي الطلاب ويمكن أن تتنبأ بقدراتهم المستقبلية في إتمام مهام معينة . (Tavakolizadeh, et al., 2015, 114)

تعتبر فعالية الذاتية الأكاديمية واحدة من أهم أبعاد شخصية الفرد ومصادر قوته، حيث تتيح معتقداتها للفرد مجالات متعددة لتطوير قدراته المرتبطة بتخطيط وتنفيذ مهام حياته المختلفة كما تعد عاملاً وسيطاً لتعديل السلوك (فوزي دسوقي، ٢٠٢٠ ، ١٧٤٣). وحماس المعلم وجود عقبات بين المهمة والأخرى - استثمار مواقف النجاح الأكاديمي لدي المتعلمين - تطوير التعلم بإقناع المتعلم أنه يستطيع - تطوير فكرة أن نجاح المتعلم وتفوقه يأتي من خلال المثابرة والجدد - شعور المتعلم بالطمأنينة - تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة من العوامل التي تسهم في تعزيز فعالية الذاتية الأكاديمية (أحمد إبراهيم، ٢٠٢٠ ، ٢٢٢).

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

ويبري (4 , 2021 , Yuen & Datu) أن الفوائد النفسية التي تتحقق من إدراك الفرد القوي للمعنى في الحياة قد يعزز في نفس الوقت فعاليتهم الذاتية الأكاديمية وفعاليتهم الشخصية والذي بدوره يكون له تأثير علي تنمية فعالية الذات في مجالات محددة مثل الأداء الأكاديمي، المهارات الحياتية، بيئة المدرسة ، ثقة الطالب ودافعيته للتعلم .

تعريف فعالية الذات الأكاديمية :

يعرفها (فتحي الزيات، ٢٠٠١ ، ٥٠٨) بأنها اعتقاد أو إدراك الفرد لمستوي كفاءة أو فاعلية إمكانياته أو قدرته الذاتية، وما ينطوي عليه من مقومات لمعالجة المواقف أو المهام أو المشكلات أو الأهداف الأكاديمية. ويعرفها (Akhtar , 2008) بأنها الاعتقاد بقدرتنا الخاصة وتحديداً قدرتنا علي مواجهة التحديات التي أمامنا وإكمال المهام بنجاح . ويعرفها (حمدي عبد الحميد، ٢٠٠٩ ، ١٠) بأنها مجموع الأحكام الشخصية للطالب والتي تعكس مدي ثقته وقدرته علي أداء المهام الأكاديمية والمثابرة في مواجهة الصعوبات والتحديات الدراسية للوصول إلي نتائج متوقعة . ويعرفها (عبد العزيز سليم، ٢٠١٤ ، ٢٥٧) بأنها معتقدات الطلاب حول قدراتهم الأكاديمية ومشاركتهم في الأنشطة التي يشعرون فيها بالكفاءة وتجنب الأنشطة التي لا يشعرون فيها بذلك. ويعرفها (Nasa , 2014 , 60) بأنها قناعات الأفراد التي تمكّنهم من أداء مهام أكاديمية معينة في ظل مستويات محددة من النجاح . ويعرفها (علي الشلوي، ٢٠١٨، ٤) بأنها توقعات الطالب واعتقاداته حول قدرته المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تمكّنه من أداء المهام الدراسية لتحقيق الإنجاز .

وتعرفها (سمر كمال، ٢٠١٩ ، ٣٠٣) بأنها ثقة الفرد في مقدرته علي أداء المهام الأكاديمية المحددة بكفاءة والتحكم في الأحداث التي تؤثر في تحصيله بمدي الجهد المبذول والمثابرة والتحدي في مواجهة ما يصادفه من الصعاب والتغلب عليها والوصول إلي النتائج المرغوبة . ويعرفها (أحمد إبراهيم، ٢٠٢٠ ، ٣٥) بمعتقدات الطالب حول قدرته علي القيام بالمهام الأكاديمية وتنظيم الوقت والأعمال والإجراءات لتحقيق نتائج إيجابية في دراسته الجامعية وكذلك إدراك الطالب لقدرته علي التغلب علي المشكلات الطارئة والصعوبات

التي تواجهه في مسيرته الأكاديمية . ويعرفها (فوزي دسوقي، ٢٠٢٠ ، ١٧٤٣) بأنها معتقدات الفرد الذاتية المرتبطة بجوانب حياته معرفياً وسلوكياً وانفعالياً ووعيه بالقدرة على المثابرة والإصرار في مواجهة المواقف المرتبطة بتلك الجوانب .

أبعاد فعالية الذات الأكاديمية :

أن فعالية الذات الأكاديمية عبارة عن بناء يتكون من خمسة أبعاد هي (الإنجاز الأكاديمي - الجهود الأكاديمية - التحديات والتهديدات التي تواجه الإنجاز الأكاديمي - التنظيم الذاتي - الحصول على المساندة) (سليم ، ٢٠١٤ ، ٢٧٦). وذكر (إبراهيم محمد سعد، ومحمد محبوب احمد، ٢٠١٨ ، ٣١٠ - ٣١٦) أن أبعاد فعالية الذات الأكاديمية هي (مهارات الدراسة - إدارة الوقت - أسس تنظيم الوقت - المثابرة الأكاديمية - الدافعية للتعلم) . وتوصلت (صالح ، ٢٠١٨ ، ٣٢) و (محمود إسماعيل، ٢٠٢٠) إلي أن أبعاد فعالية الذات الأكاديمية هي التركيز علي الهدف والتوقع الإيجابي له، الانشغال التام في المهام - الإصرار والمثابرة ، العمل بروح الفريق ، التنظيم الذاتي (تخطيط - تنظيم - تقويم) .

ويتضح مما سبق اختلاف وجهات نظر الباحثين حول أبعاد فعالية الذات الأكاديمية والتي ينظر إليها علي أنها سلوك ذهني واعي ونشط يتضمن الوعي والانتباه بما يعتقد الفرد من قدرات تمكّنه من مواجهة التحديات والمواقف الصعبة بنجاح، وتم تحديد أبعاد فعالية الذات الأكاديمية في البحث الحالي كما يلي(الطموح الاكاديمي - الثقة بالنفس - التكيف الدراسي - التنظيم الذاتي) .

أهمية فعالية الذات الأكاديمية: وضح (Schunk, 1985 , 9) أن فعالية الذات والنتائج المتوقعة تؤثر علي دافعية الطلاب والتي بدورها تعزز نجاح المهام وتنمية المهارات. وأشار (Pajares ,1996, 544 - 545) أن معتقدات فعالية الذات تساعد في تحديد مقدار الجهد الذي سيبدله الأفراد في نشاط ما، وكم من الوقت يتطلب من المثابرة عند مواجهة العقبات والمواقف أن فعالية الذات الأكاديمية لعبت دوراً فيما يتعلق بالمشاركة المعرفية وزيادة استخدام الاستراتيجيات المعرفية والأداء الأعلى في الإرادة والمهارة للنجاح.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

وذكر (Zimmerman , 2000 , 86) أن معتقدات فعالية الذات للطلاب تقدم إحساساً بالقوة لدافعية تعلمهم من خلال استخدام عمليات التنظيم الذاتي مثل تحديد الأهداف - المراقبة الذاتية - التقييم الذاتي - استخدام الاستراتيجيات. وترتبط فعالية الذات الأكاديمية حالة عقلية معرفية انفعالية وجدانية إيجابية تثري حياة الفرد وتكسوها بالمعنى والقيمة وتدفعه باتجاه الإنجاز وتحقيق الذات وما ينتج عن ذلك من استمتاع ومعايشة بهجة الحياة (عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٤، ٢٥٧، ٢٥٨) و(محمود إسماعيل، ٢٠٢٠). ويتضح مما سبق أهمية فعالية الذات الأكاديمية للطلاب حيث تعينهم علي تحقيق أهدافهم الدراسية وتحقيق النجاح المرغوب فيه، ويكونوا أكثر انفتاحاً للأحداث والمعرفة والأفكار الجديدة وتدفعهم للطموح والثقة والتكيف والتنظيم في ظل الصعوبات التي تواجههم.

مصادر فعالية الذات الأكاديمية:

حدد (Pastorelli, et al., 2001 , 77-88) إلي وجود مصادر لفعالية الذات تتعلق بالأفراد وتتمثل فيما يلي: الأسرة: ويعد المصدر الأول لمعلومات الفعالية للفرد . الأقران: مع توسع العالم الاجتماعي يصبح الأقران مصدراً مهماً للمعلومات المتعلقة بقدرات الفرد. المدرسة: يعمل المعلمون كمساهمين مهمين في تكوين فعالية الذات الفكرية للفرد. ويتضح تعدد مصادر معلومات تقييم فعالية الذات، ويمكن للطلاب الاستفادة من هذه المصادر في مساعدة أنفسهم علي تحديد ما إذا كانوا يعتقدون أن لديهم القدرة علي إنجاز مهام أكاديمية وتحقيق الأهداف .

العوامل المؤثرة في فعالية الذات الأكاديمية:

تتأثر فعالية الذات الأكاديمية بالدافعية حيث يوجد علاقة تبادلية ; فإذا كانت الدوافع هي المحركات الأساسية للسلوك الإنساني تعمل علي تنشيطه وتوجيهه وإعادة الاتزان إليه (عبد العزيز سليم، ٢٠١٤، ٢٧٩). وتتأثر معتقدات فعالية الذات بمستوي الاستثارة الانفعالية; فالإثارة الانفعالية الشديدة تؤثر سلباً علي الفاعلية الذاتية، بينما تعمل الاستثارة الانفعالية المتوسطة علي تحسين الأداء ورفع الفاعلية الذاتية، كما يشمل الجانب الشخصي الثقة

بالنفس والسيطرة والمثابرة في النشاط حتي تكتمل المهمة (شادية تمام, وأماني طه, ٢٠١٥, ١٠١).

وترتبط فعالية الذات الأكاديمية بتقدير الذات، حيث يميل الطلاب الذين لديهم تقدير إيجابي للذات إلي الشعور بمزيد من الثقة والثبات في إنجاز المهام الأكاديمية، لديهم القدرة علي مواجهة أي تحديات أو متطلبات أكاديمية ، إدراك المطالب الأكاديمية علي أنها تحديات، مما يؤدي إلي عدم شعورهم بالضغط الأكاديمية (Mulyadi, et al., 2016 , 604). وتؤثر التغذية المرتدة المتعلقة بالأداء علي فعالية الذات من خلال نتائج ونمط الأداء العالي حيث تظهر التغذية المرتدة بأن الطلاب يحرزون تقدماً للتعلم (Schunk, 1985, 18).

يمكن أن تلعب التجارب الأكاديمية والشخصية السابقة دوراً رئيسياً في معتقدات الطلاب، فقد يكون لدي البعض الثقة في قدرتهم علي مواجهة التحديات الأكاديمية بينما البعض الآخر عدم ذلك (39 – 38 , Mosier , 2018). وقد يكون البحث عن معلومات عبر الإنترنت والمتعلقة بالمدرسة تأثيراً علي فعالية الذات الأكاديمية للطلاب حيث تؤدي إلي الشعور بالإتقان وتيسر تبني استراتيجيات تعلم ذاتية التنظيم وتسمح بالتعلم بفعالية عند مواجهة صعوبات أكاديمية ومساعدة الطلاب علي حل المشكلات الأكاديمية (Shen , 2018 , 92).

يتضح مما سبق أن فعالية الذات الأكاديمية تؤثر علي جوانب مهمة في سلوكيات المتعلم وسماته وقدراته مثل (الثقة بالنفس - الدافعية - التنظيم الذاتي - مواجهة التحديات - بذل المزيد من الجهد - السيطرة - المثابرة - تقدير الذات) ، كما يتضح الدور المهم الذي تلعبه البيئة التعليمية.

القلق المهني المستقبلي: Future Professional Anxiety

مفهوم القلق المهني المستقبلي: شعور الطالب بالقلق، والخوف، وعدم الطمأنينة بسبب تصورات السلبية، و اتجاهاته نحو الحصول على مهنة في المستقبل، والخوف من عدم الإنجاز المادي والمردود المعنوي من هذه المهنة (Bisson, 2017, 22). أن قلق المستقبل المهني حالة تنتاب الفرد يشعر فيها بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل،

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

والنظرة التشاؤمية للحياة والخوف من المستقبل المهني، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، المرتبطة باختيار المهنة ومتطلبات سوق العمل (أحمد السيد، ٢٠١٨، ٣٨). أنه حالة من التوتر، وعدم الارتياح، والخوف، والضيق التي يشعر بها الطالب عندما يفكر في مهنة المستقبل ومدى خوفه من الحصول عليها وعلى ما يريده في المستقبل (هانم سالم، وسمية الجمال، ونصر أحمد، ٢٠٢٠، ١٠). هو شعور الفرد بحالة من الإحباط والخوف من عدم توافر فرصة عمل بعد التخرج تناسب تخصصه، ومؤهلاته الدراسية، وتتضح في خوفه من البطالة، وشعوره بالإحباط، واتجاهه السلبي نحو تخصصه ومهنته (رضا جبر، ٢٠٢١، ١٣٠).

أبعاد قلق المستقبل المهني:

حدد كل من (سمية خليل، وخيري حامد، وحنان. إسماعيل، ٢٠١٧، ٤٧٦) قلق المستقبل المهني في الأبعاد التالية:- الأفكار السلبية اللاعقلانية تجاه المستقبل المهني: وهي الأفكار الخاطئة والنظرة التشاؤمية للمستقبل المهني مما ينعكس على حالته النفسية.- أهمية المهنة وإمكانية الحصول عليها: وهي شعور الطالب بأن الفرص المهنية تتضاءل.- التخصص والتحصيل الدراسي: وهو اقتناع الطالب أن التفوق والاجتهاد في الدراسة لا يضمن له الحصول على وظيفة بعد التخرج.- الاستقرار الأسري والاجتماعي: وهو شعور الطالب أن حصوله على وظيفة بعد التخرج لن يحقق له العائد المادي المناسب والمكانة اللائقة في المجتمع. وحددها (Samawi et al. 2022,224) في الأبعاد التالية: التفكير السلبي في المستقبل، والتفكير في الدراسة وأفاق التخصص، وإمكانية الحصول على المهنة وخصائصها، وأهمية تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي. وحدد (عبد الفتاح الخواجة، و محمد الريامي، ٢٠٢٢، ٥٨٦-٥٩٢) قلق المستقبل المهني في الأبعاد التالية: القلق تجاه المستقبل المهني، وأهمية المهنة وإمكانية الحصول عليها، والقلق تجاه الدراسة والتخصص، التوظيف الذاتي، الأسري والاجتماعي، التحصيل.

يعاني العديد من الخريجين من القلق المهني المستقبلي ، حيث تظهر عليهم العديد من التأثيرات السلبية التي تشمل التشاؤم، والتوتر والحزن، والشك، والتردد، وعدم الثقة ، والإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالشعور بالوحدة، وعدم الرضا عن الحياة، وعدم الشعور بالأمن النفسي، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، والخوف من التغييرات المتوقع حدوثها في المستقبل(هشام مخيمر، ٢٠١٣، ٥٠٤). وسوق العمل الحالي لا يستطيع تلبية بعض التخصصات التي كانت مطلوبة في الماضي، مما جعل بعض الطلاب يشعرون بالقلق من المستقبل لعدم تمكنهم من الحصول على وظائف، ولذلك فهم غير قادرين على تكوين أسرة وليس لديهم شعور بالاستقرار الأسري والمهني (Hammad,2016,55).

ومن مظاهر قلق المستقبل الضغوط السياسية، والاقتصادية، والحياة الاجتماعية، ومفهوم الذات السليبي، ومشاعر الخوف، والتشاؤم، وانعدام الأمان وعدم القدرة على التكيف واتخاذ القرارات والاعترا ب(Al-Baddai and Ali Al-Abyadh, 2021,1). ومن مؤشرات قلق المستقبل المهني هي الخوف من المستقبل الوظيفي، والضغط النفسي، والشعور بعدم القدرة على الحصول على وظيفة، والخوف من الشعور بالإحباط في اختيارهم المهني، والخوف من الالتزام بالمهنة(Elfina and Andriany, 2023, 25).

الدراسات والبحوث السابقة:

دراسة (أمل الزغبى، ٢٠١٧) هدفت التعرف على اثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية وتكونت العينة من (٦٠) طالبة من ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية بجامعة طيبة وتم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددها (٣٠) والثانية ضابطة وعددها (٣٠) طبق عليهن مقياس فاعلية الذات الانفعالية ومقياس قلق المستقبل المهني واستخدمت اختبار(ت) للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتوصلت الدراسة إلى النتائج: وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي المجموعتين (التجريبية والضابطة) فتي فاعلية الذات

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية ووجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي المجموعتين (التجريبية والضابطة) في قلق المستقبل المهني لصالح المجموعة الضابطة .

وتناولت دراسة (Menges & Caltabiano , 2019) إلي التعرف علي تأثير تدخل اليقظة الذهنية علي فعالية الذات الأكاديمية ، تكونت عينة الدراسة من (٢٦) طالباً جامعياً ، تضمن تدخل اليقظة الذهنية أربع جلسات مدة كل منها (٣٠) دقيقة من تأمل اليقظة الذهنية وعلي مدار أربع أيام متتالية تمثلت أدوات الدراسة في مقياس (Zajacova et al , 2005) لفعالية الذات الأكاديمية ومقياس (Brown & Ryan , 2003) لليقظة الذهنية ، ومقياس (Tennat et al , 2007) للرفاهية ، ومقياس (Zimet et al , 1988) للدعم الاجتماعي المدرك ، أشارت النتائج إلي فعالية التدخل القائم علي اليقظة الذهنية في تحسين كل من فعالية الذات الأكاديمية والرفاهية ، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الزيادة في الرفاهية تنبأت بشكل كبير بزيادة في فعالية الذات الأكاديمية وأن الزيادة في كل من اليقظة الذهنية والرفاهية كانت مرتبطة بشكل كبير بالزيادة في فعالية الذات الأكاديمية .

دراسة (كفافجي،٢٠٢٢) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وكفاءة المعلمين الذاتية وسلوكياتهم تجاه مهنة التدريس. العينة:تكونت من 257 مدرسا محتملا درسوا في برامج التكوين التربوي في إحدى الجامعات بتركيا. أدوات الدراسة تمثلت في : مقياس كفاءة المعلمين، ومقياس التكيف المرن الموجز، والموقف تجاه مهنة التدريس.المنهج:تم اعتماد المنهج التحليلي.الأساليب الإحصائية: تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:MOS 23 ; SPSS 11 : النتائج:توصلت إلى النتائج التالية:وجود علاقة إيجابية ودلالة معنوية بين جميع المتغيرات في البحث.تؤثر المرونة النفسية للمعلمين المحتملين بشكل مباشر على مواقفهم تجاه مهنة التدريس ومعتقدات الكفاءة الذاتية.تؤثر المرونة النفسية للمعلمين المحتملين بشكل مباشر وإيجابي على مواقفهم تجاه مهنة التدريس من خلال معتقداتهم حول الكفاءة الذاتية.

وقامت هتون الحربي، ونوار الحربي، (٢٠٢٣) بدراسة للتعرف علي مستوي كل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية ومدى إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، تكونت عينة الدراسة من (٤٥١) طالبة في مرحلة البكالوريوس، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس (نوار محمد، ٢٠٢١) لليقظة العقلية، ومقياس (Dennis & Vander, 2010) للمرونة المعرفية، ومقياس (شيماء إبراهيم، ٢٠٢٣) للكفاءة الذاتية الأكاديمية، أشارت النتائج إلي وجود مستوي متوسط من اليقظة العقلية ومستوي مرتفع في كل من المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بصورة جيدة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، وأن المرونة المعرفة تنبأت بالكفاءة الذاتية الأكاديمية.

ودراسة (خدوم سلمي، ٢٠٢٣) هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وفاعلية الذات والعلاقة بين أبعاد فاعلية الذات (ادراك الاقتدار، بذل الجهد، المبادرة، المثابرة) والمرونة النفسية. ولتحقيق هذه الأهداف تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وقد طبقت الدراسة على عينة تكونت من 15 طبيب (6) ذكور و (9) إناث حددت بطريقة عرضية من بعض المؤسسات الصحية بولاية قالمة الجزائر. ولجمع البيانات تم- الاعتماد على كل من مقياس المرونة النفسية، ومقياس فاعلية الذات، ولمعالجة البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط سبيرمان، ذلك بالاعتماد على البرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. وأسفرت الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المرونة النفسية وفاعلية الذات لدى الأطباء.

تعليق عام على الدراسات والبحوث السابقة: يمكن توضيح استفادة الباحث من الدراسات والبحوث السابقة في الآتي:

- تصميم البرنامج التدريبي القائم على المرونة النفسية بما يناسب قدرات وإمكانات عينة البحث، وتحديد أهداف البرنامج التدريبي والمدة الزمنية المناسبة للتدريب والإجراءات المتبعة في أنشطة كل جلسة، وأساليب التقويم.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

- اختيار الفنيات والأنشطة والأسلوب المناسب لاستخدامها في التدريب على جلسات البرنامج التدريبي.
- تحديد الأبعاد التي تم استخدامها في البرنامج التدريبي وهي: (التكيف ، التحمل، التعافي ، التفاؤل، بناء العلاقات).
- تحديد الأبعاد التي يعتمد عليها في بناء مقياس فعالية الذات الأكاديمية وهي: (الطموح الأكاديمي – الثقة بالنفس – التكيف الدراسي – التنظيم الذاتي).
- اختيار المشاركين في البحث من بين طلاب الجامعة (جامعة الأزهر- كلية التربية بالقاهرة- شعبة علم النفس) المنخفضين في فعالية الذات الأكاديمية ومرتفعين في القلق المهني المستقبلي، وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤.
- تحديد منهج البحث والمتمثل في المنهج شبه التجريبي، واختيار التصميم التجريبي المناسب والمتمثل في التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث قام الباحث بتقسيم المشاركين في البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة مع القياسين القبلي والبعدي.
- صياغة فروض البحث. استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة. تفسير النتائج التي توصلت إليها البحث.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لفعالية الذات الأكاديمية؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية والضابطة في بعد الطموح الأكاديمي؟

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية والضابطة في بعد الثقة بالنفس؟
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية والضابطة في بعد التكيف الدراسي؟
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية والضابطة في بعد التنظيم الذاتي؟
- إجراءات البحث:**

أولاً: المنهج والتصميم التجريبي: استخدم الباحث المنهج التجريبي للتحقق من فعالية التدريب على المتغير المستقل (المرونة النفسية) في المتغير التابع (فعالية الذات الأكاديمية). التصميم التجريبي: المستخدم في البحث هو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث أجرى الباحث القياس القبلي للمتغير التابع (فعالية الذات الأكاديمية) على المجموعة التجريبية والضابطة، ثم تم تدريب المجموعة التجريبية على البرنامج التدريبي القائم على (المرونة النفسية)، ثم أجرى القياس البعدي للمتغير التابع (فعالية الذات الأكاديمية)، وقام بحساب الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين في المتغير التابع للوقوف على فعالية البرنامج التدريبي .

ثانياً: المشاركون (عينة البحث) :-

- المشاركون في إعداد أدوات البحث (عينة التقنين): يقصد بهم المشاركين الذين طبق عليهم الباحث أدوات البحث في صورتها الأولية لحساب خصائصها السيكومترية، وتكونت عينة التقنين من (١٠٣) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة شعبة علم النفس بكلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر .
- المشاركون في البحث الأساسي: ويقصد بهم المشاركين الذين طُبِقَ عليهم أدوات البحث بعد تقنينها للتحقق من فروض البحث، وتتوافر فيهم نفس خصائص عينة التقنين، وتكونت هذه العينة من (٣٠) طالباً تم اختيارهم بطريقة قصدية بناءً على درجاتهم في مقياس فعالية الذات الأكاديمية في صورته النهائية وهم المنخفضين في

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

فاعلية الذات الأكاديمية.

ثالثاً: أدوات البحث: يعرض الباحث في هذا الجزء الأدوات المستخدمة في البحث والتي تتضمن التالي:

١- مقياس فعالية الذات الأكاديمية (إعداد الباحث) :-

خطوات بناء المقياس: مر المقياس بعدة خطوات تتمثل فيما يلي:

- تحديد الهدف من المقياس: وتمثل في قياس مستوي فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس بتربية القاهرة.
- الاطلاع على بعض المقاييس التي اهتمت بفاعلية الذات الأكاديمية وتحديد الأبعاد التي تبنتها تلك المقاييس لدى المتعلمين في جميع المراحل التعليمية بوجه عام والمرحلة الجامعية بوجه خاص مثل:- مقياس فعالية الذات الأكاديمية (إعداد: سالم، ٢٠٠٢م). الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث.
- قام الباحث باختيار وتحديد هذه الأبعاد بعدما قام بإجراء مسح لمعظم الدراسات والبحوث والمقاييس السابقة، والتي تقيس في مجملها فعالية الذات الأكاديمية ؛ وذلك بهدف وضع إطار نظري اعتمد عليه الباحث في بناء المقياس.
- أمكن للباحث وضع تعريف فعالية الذات الأكاديمية وأبعادها وهي: (الطموح الاكاديمي ، الثقة بالنفس، التكيف الدراسي، التنظيم الذاتي). ويبرر الباحث اختياره لهذه الأبعاد بالآتي:
- أن هذه الأبعاد هي الأكثر تكراراً في الدراسات والبحوث والمقاييس السابقة. أن هذه الأبعاد الأكثر ارتباطاً بفاعلية الذات الأكاديمية. وأن هذه الأبعاد الأكثر تناسباً لعينة البحث. تم عمل التعليمات التي تتناسب مع طبيعة المقياس.
- ثم صياغة تعريف إجرائي لكل بعد من أبعاد فعالية الذات الأكاديمية وفي ضوء ما سبق قام الباحث بصياغة (٤٠) عبارة تقيس فعالية الذات الأكاديمية عند الطالب ، حيث

خصص الباحث لكل بُعد مجموعة من العبارات تعبر عن التعريف الإجرائي للبعد، ويتبع كل عبارة ثلاث استجابات (بدرجة مرتفعة- بدرجة متوسطة- بدرجة منخفضة).

- إعداد مفتاح التصحيح، حيث يحصل الطالب على ثلاث درجات للاستجابة المرتفعة، ودرجتين للاستجابة المتوسطة، ودرجة واحدة للاستجابة المنخفضة، ومن ثم فإن أعلى درجة للمقياس = $40 \times 3 = 120$ درجة، وأدنى درجة للمقياس = $40 \times 1 = 40$ درجة.

الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية:

أولاً: الصدق: تم حساب الصدق العاملي: يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي، وقد قام الباحث بحساب الصدق العاملي لمقياس فعالية الذات الأكاديمية في صورته الأولية من خلال مصفوفة الارتباطات لدرجات عينة تكونت من (١٠٣) طالباً.

كما قام الباحث بحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام

اختبار (Kaiser- Meyer- Olkin Measure of Sampling) K.M.O Test Adequacy) حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٧٣٧) وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وهو (٠,٥٠) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي. وتم إجراء التحليل العاملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، وأخذ الباحث الحالي بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات، وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشبعات دالة إحصائياً، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس لـ كايزر Kaiser Varimax ، وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي أمكن استخلاص (٤ أبعاد) رئيسة، الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح، والجدول (١) التالي يوضح ذلك:

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدي مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

جدول (١) تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس فعالية الذات الأكاديمية

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع															
١			٠,٥٢٨	٢١	٠,٣٦٠																			
٢			٠,٣٤١	٢٢			٠,٤٠٩																	
٣		٠,٥٢٨		٢٣			٠,٤٣٠																	
٤	٠,٥٦١			٢٤	٠,٤٠٦																			
٥	٠,٣٢٧			٢٥	٠,٦٠٩																			
٦		٠,٤٣٦		٢٦	٠,٤٠١																			
٧		٠,٣١٣		٢٧		٠,٣٠٨																		
٨			٠,٣٦٢	٢٨				٠,٥٦١																
٩		٠,٣٥٣		٢٩	٠,٣٢٧																			
١٠		٠,٤٢٢		٣٠	٠,٣٥١																			
١١	٠,٤٢٩			٣١			٠,٣٩٧																	
١٢	٠,٣٤١			٣٢			٠,٣٧٢																	
١٣			٠,٤٤٩	٣٣				٠,٤٢٤																
١٤			٠,٣٩٩	٣٤				٠,٤٨٨																
١٥			٠,٥٦٧	٣٥			٠,٣٤١																	
١٦			٠,٥٠٦	٣٦			٠,٥٠٨																	
١٧			٠,٥٠٩	٣٧			٠,٣٨٥																	
١٨		٠,٥٧٦		٣٨			٠,٣٦٩																	
١٩		٠,٤٢٤		٣٩	٠,٥٩١																			
٢٠			٠,٤٤٠	٤٠				٠,٤١٩																
٣,٣٨٠					٤,٥٤١					٥,١٩٦					٥,٦٨٣					الجنر الكامن				
٥,٥٢٥					٧,٢٠٧					٨,٢٤٨					٩,٠٢١					نسبة التباين				

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- اشتمل العامل الأول على (١٠) عبارات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٣٤١ : ٠,٥٦١), حيث تشبعت جميع عباراته تشبعاً موجباً، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (الطموح الاكاديمي), حيث أنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- اشتمل العامل الثاني على (١٢) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٣١٥ : ٠,٥٦٧), حيث تشبعت جميع عباراته تشبعاً موجباً، وبفحص

محتوى عباراته تسمية هذا العامل (الثقة بالنفس), حيث أنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

٣- اشتمل العامل الثالث على (٨) عبارات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٣٠٨ : ٠,٥٧٦), حيث تشبعت جميع عباراته تشبعاً موجباً, وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (التكيف الدراسي), حيث أنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

٤- اشتمل العامل الرابع على (١٠) عبارات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٣٢٧ : ٠,٥٩١), حيث تشبعت جميع عباراته تشبعاً موجباً, وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (التنظيم الذاتي), حيث أنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

ثانياً: الاتساق الداخلي: قام الباحث بتطبيق المقياس على (١٠٣) طالباً, وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق: - حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٢) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس فعالية الذات الأكاديمية

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١٢	**٠,٣٨٦	٢	**٠,٤٣٣	١	**٠,٣٥٣	٧	**٠,٤٩٧
١٣	**٠,٥٠	٣	**٠,٤٩٤	٤	**٠,٥٣٣	٢٦	**٠,٣٦٨
١٩	**٠,٥٦١	١٠	**٠,٤٩٥	٥	**٠,٥٧٨	٢٨	**٠,٤٨٣
٢٢	**٠,٢٣٤	١١	**٠,٥١٨	٦	**٠,٦٠٥	٢٩	**٠,٤٠١
٢٤	**٠,٥٠	١٤	**٠,٤٨٢	٨	**٠,٣٧٩	٣٥	**٠,٤١٢
٣٠	**٠,٢٢٠	١٥	**٠,٥٨٣	٩	**٠,٥١٢	٣٧	**٠,٥٦١
٣١	**٠,٤٢٧	١٧	**٠,٤٢١	١٦	**٠,٤٧٤	٣٨	**٠,٤٧١
٣٢	**٠,٢٧٣	٢٠	**٠,٥٥٨	١٨	**٠,٤٦١	٤٠	**٠,٤٥٨
٣٣	**٠,٢٣٩	٢١	**٠,٥١٨	٢٣	**٠,٣٨٢		
٣٩	**٠,٥٤٢	٢٥	**٠,٥٣٦	٣٦	**٠,٢٨٩		
		٢٧	**٠,٥٤٧				
		٣٤	**٠,٥٥٢				

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي

تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١), مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٢٦٢	١٥	**٠,٤٤٣	٢٩	**٠,٢٨١
٢	**٠,٤٦١	١٦	**٠,٤٧٥	٣٠	**٠,٣٧٧
٣	**٠,٤٣٢	١٧	**٠,٣٨٦	٣١	**٠,٣٥٥
٤	**٠,٢٧٤	١٨	**٠,٤٣٦	٣٢	**٠,٤٨٦
٥	**٠,٤٠٧	١٩	**٠,٤٣١	٣٣	**٠,٢٨٥
٦	**٠,٢١٨	٢٠	**٠,٤٨٦	٣٤	**٠,٥٢١
٧	**٠,٣٥٢	٢١	**٠,٤٨٨	٣٥	**٠,٣٦٨
٨	**٠,٢١٤	٢٢	**٠,٤٨٥	٣٦	**٠,٣٥٣
٩	**٠,٢٤٠	٢٣	**٠,٤٢٥	٣٧	**٠,٥٣٠
١٠	**٠,٤٨٠	٢٤	**٠,٣٩٢	٣٨	**٠,٤٠٧
١١	**٠,٤١٣	٢٥	**٠,٥٢٤	٣٩	**٠,٤١٠
١٢	**٠,٣٧٥	٢٦	**٠,٤٨٥	٤٠	**٠,٤٧١
١٣	**٠,٤٦٢	٢٧	**٠,٣٠٥		
١٤	**٠,٥١٥	٢٨	**٠,٣٧٥		

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١), مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس. - حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد مع بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية

الأبعاد	الطموح الأكاديمي	الثقة بالنفس	التكيف الدراسي	التنظيم الذاتي	الدرجة الكلية
الطموح الأكاديمي	-				
الثقة بالنفس	**٠,٧٠٨	-			
التكيف الدراسي	**٠,٥٣٥	**٠,٥٧٢	-		
التنظيم الذاتي	**٠,٥٦٧	**٠,٦٨٦	**٠,٦٢٣	-	
الدرجة الكلية	**٠,٨٣٢	**٠,٨٨٨	**٠,٧٧٩	**٠,٨٧١	-

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض وبين الأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهي قيم مرتفعة ومقبولة إحصائياً، وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات: قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس فعالية الذات الأكاديمية، وذلك بعد تطبيقه على (١٠٣) طالباً، ويوضح الجدول (٥) التالي معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس فعالية الذات الأكاديمية والدرجة الكلية:

جدول (٥) معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	الطموح الأكاديمي	٠,٧١٤
٢	الثقة بالنفس	٠,٨١٣
٣	التكيف الدراسي	٠,٦٥٦
٤	التنظيم الذاتي	٠,٧٩٩
-	الدرجة الكلية	٠,٩١٦

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية تراوحت بين (٠,٦٥٦ : ٠,٩١٦) وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

٢- مقياس القلق المهني المستقبلي (إعداد الباحث):

خطوات بناء المقياس: قام الباحث بعدة خطوات لبناء هذا المقياس، وتتمثل في الآتي: تحديد الهدف من المقياس: وتمثل في معرفة مرتفعي القلق المهني المستقبلي من طلبة شعبة علم النفس بالكلية. الاطلاع على بعض المقاييس التي اهتمت بقياس القلق المهني المستقبلي وتحديد الأبعاد التي تبنتها تلك المقاييس. الاطلاع على بعض الأدبيات النظرية والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت القلق المهني المستقبلي. قام الباحث باختيار وتحديد هذه الأبعاد بعدما قام بإجراء مسح لمعظم الدراسات والبحوث والمقاييس السابقة، والتي تقيس القلق المهني المستقبلي ؛ وذلك بهدف وضع إطار نظري اعتمد عليه الباحث في بناء المقياس. أمكن للباحث وضع تعريف القلق المهني المستقبلي وأبعاده وهي: (القلق تجاه البطالة ، القلق تجاه التخصص). وفي ضوء ما سبق قام الباحث بصياغة (٣٠) عبارة تقيس

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

درجة القلق المهني المستقبلي ، حيث خصص الباحث لكل بُعد مجموعة من العبارات تعبر عن التعريف الإجرائي للبعد، ويتبع كل عبارة ثلاث استجابات (بدرجة مرتفعة- بدرجة متوسطة- بدرجة منخفضة). إعداد مفتاح التصحيح، حيث يحصل الفرد على ثلاث درجات للاستجابة المرتفعة، ودرجتين للاستجابة المتوسطة، ودرجة واحدة للاستجابة المنخفضة، ومن ثم فإن أعلى درجة للمقياس = $3 \times 30 = 90$ درجة، وأدنى درجة للمقياس = $1 \times 30 = 30$ درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس: صدق المقياس: اعتمد الباحث في التحقق من صدق المقياس :

- **التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس:** يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي، وقد قام الباحث بحساب الصدق العاملي لمقياس القلق المهني المستقبلي في صورته الأولية من خلال مصفوفة الارتباطات لدرجات عينة تكونت من (103) طالباً. كما قام الباحث بحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار K.M.O حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (0,644) وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وهو (0,50) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي. وقد تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية باستخدام برنامج (SPSS) وأخذت الباحث بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (0,30) أو أكثر تشبعات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس لكايزر Kaiser Varimax، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص عاملين الجذر الكامن لكل منهما أكبر من الواحد الصحيح، والجدول (6) التالي يوضح تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس القلق المهني المستقبلي.

جدول (٦) تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس القلق المهني المستقبلي

العامل الثاني	م	العامل الأول	م
٠,٦٣٣	١٦	٠,٥٢٢	١
٠,٦٥٣	١٧	٠,٥١٣	٢
٠,٦٥٦	١٨	٠,٥٢٠	٣
٠,٦٥٥	١٩	٠,٤١٠	٤
٠,٧٢٧	٢٠	٠,٣٣٠	٥
٠,٧٠١	٢١	٠,٥٠٣	٦
٠,٥٢٥	٢٢	٠,٦٥٣	٧
٠,٦٥٩	٢٣	٠,٥٥٧	٨
٠,٤٥٠	٢٤	٠,٣٦٣	٩
٠,٥١٤	٢٥	٠,٥٥٩	١٠
٠,٤١٠	٢٦	٠,٧٠٣	١١
٠,٣٠٦	٢٧	٠,٥٥٨	١٢
٠,٣٥٢	٢٨	٠,٤٨٧	١٣
٠,٥٧٣	٢٩	٠,٧٦٥	١٤
٠,٤٥٢	٣٠	٠,٤٥٠	١٥
٤,٣٠٤		٥,٤٣٨	الجزر الكامن
١٣,٤٥١		١٦,٩٩٣	نسبة التباين

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- اشتمل العامل الأول على (١٥) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٣٣٠ : ٠,٧٦٥), حيث تشبعت جميع عباراته تشبعاً موجباً، وهي العبارات أرقام (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥)، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (القلق نحو البطالة)، حيث أنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- اشتمل العامل الثاني على (١٥) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٣٠٦ : ٠,٦٨٥), حيث تشبعت جميع عباراته تشبعاً موجباً، وهي العبارات أرقام (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠)، وبفحص محتوى عباراته تسمية هذا العامل (القلق تجاه التخصص)، حيث أنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

ثانياً: الاتساق الداخلي

قام الباحث بتطبيق المقياس على (١٠٣) طالباً وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه كما في الجدول (٧) التالي يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس القلق المهني المستقبلي:

جدول (٧) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه

لمقياس القلق المهني المستقبلي

معامل الارتباط البعد الثاني	م	معامل الارتباط البعد الأول	م
**٠,٦٤٥	١٦	**٠,٥٦٥	١
**٠,٧٤٥	١٧	**٠,٧٢٦	٢
**٠,٦٢٩	١٨	**٠,٦٨٦	٣
**٠,٧١٣	١٩	**٠,٥٧٩	٤
**٠,٧٠٥	٢٠	**٠,٧٢٨	٥
**٠,٦١٠	٢١	**٠,٥٢٩	٦
**٠,٧٩٥	٢٢	**٠,٦٥٢	٧
**٠,٧٦٧	٢٣	**٠,٦٣١	٨
**٠,٧١٥	٢٤	**٠,٦٦٩	٩
**٠,٧٣٩	٢٥	**٠,٧٨٠	١٠
**٠,٦٨٤	٢٦	**٠,٧٤٨	١١
**٠,٧٠١	٢٧	**٠,٦٩٠	١٢
**٠,٦٣٢	٢٨	**٠,٥٧٩	١٣
**٠,٥٧٦	٢٩	**٠,٧١٢	١٤
**٠,٧١٠	٣٠	**٠,٧١٥	١٥

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي

تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١), مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات: قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس القلق

المهني المستقبلي, وذلك بعد تطبيقه على العينة, ويوضح الجدول (٨) التالي يوضح معامل

الثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس القلق المهني المستقبلي:

جدول (٨)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد القلق المهني المستقبلي

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	القلق تجاه البطالة	٠,٨٥٤
٢	القلق تجاه التخصص	٠,٨٠

يتضح من الجدول أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس القلق المهني المستقبلي تراوحت

بين (٠,٨٠ : ٠,٨٥٤) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

٣- البرنامج التدريبي (إعداد الباحث):-

- تحديد الهدف من البرنامج: الذي من أجله صمم البرنامج التدريبي والذي تمثل في "التحقق التجريبي من فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر".

- الفئة المستهدفة من البرنامج التدريبي: التي تمثلت في طلاب الفرقة الرابعة - شعبة علم النفس بكلية التربية بنين - جامعة الأزهر بالقاهرة .

موجهات إعداد البرنامج: استند البرنامج إلى عدد من الأسس تساعد في تحقيق أهدافه ونجاحه وهي :-

١- مراعاة خصائص العينة الذين سيقدم لهم البرنامج وذلك باختيار الأنشطة والاستراتيجيات التي تتناسب معهم.

٢- تهيئة الجو النفسي المناسب للمشاركين في تنفيذ البرنامج التدريبي ، بما يساعدهم على المشاركة الإيجابية والتفاعل أثناء البرنامج التدريبي.

٣- أن يتصف البرنامج بالمرونة ، وذلك من خلال توفير بدائل يتم اللجوء إليها وقت الحاجة وما يعمل على جذب وتشوق للمتدربين حتى لا يشعروا بالملل والرتابة.

٤- أن يتضمن البرنامج التدريبي نشاطات متنوعة ، بما يتيح لهم فرص طرح الأسئلة والمشاركة الإيجابية والتفاعل مع الموقف التدريبي والفحص والاستكشاف للمعلومات وأن يجد المتدربين في البرنامج ما يحتاجون إليه وما يتطلعون له.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

مقومات بناء البرنامج التدريبي : اعتمد بناء البرنامج التدريبي على ثلاثة مقومات وهى :-

- ١-المقوم المعرفي : تمثل في المعلومات والمعارف التي تقدم لأفراد المجموعة التجريبية عن طبيعة المرونة النفسية وأهميتها ، وأنشطتها واستراتيجياتها ، ومؤشراتها.
- ٣- المقوم المهارى :تمثل في التدريب على المهارات اللازمة للمرونة النفسية.
- ٤- المقوم الوجداني : تمثل في توفير بيئة تدريبية مناسبة يتوافر فيها فرص المشاركة الإيجابية والطمأنينة وروح المرح والمبادأة ، بما يساعد على خفض معدلات القلق والتوتر لديهم ويدعم عندهم الاتجاهات الإيجابية نحو مراعاة النظام وإتباع التعليمات.

خطوات إعداد البرنامج : مر البرنامج التدريبي في أعده بمرحلتين أساسيتين هما :-

المرحلة الأولى : الإعداد لتصميم البرنامج : وتم في هذه المرحلة عمل الآتي:-

- الاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة والكتابات النظرية المختلفة وثيقة الصلة بموضوع المرونة النفسية وكيفية التدريب عليها .
- الاطلاع على بعض البرامج التدريبية القائمة على المرونة النفسية.
- التعرف على خصائص العينة ومدى مناسبة الاستراتيجيات المستخدمة من حيث الأنشطة والمهام التي يتضمنها البرنامج التدريبي مع هذه الخصائص.

المرحلة الثانية : تصميم البرنامج : مر تصميم البرنامج بعدد من الخطوات وهى كما يلي:-

الخطوة الأولى : اختيار استراتيجيات التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي الحالي .

الخطوة الثانية : إعداد البرنامج التدريبي:- اختيار محتوى التدريب .

- **تحديد أهداف البرنامج :-** في نهاية البرنامج يتوقع من كل متدرب أن يوظف :-

- مكونات المرونة النفسية في تعلمه وحياته - المشاركة في تنفيذ المواقف التي تتطلب المرونة النفسية. إدراك أهمية المرونة النفسية. الاستفادة من المواقف التي تستدعي المرونة النفسية في حياته.

-الاطار العام للبرنامج التدريبي: والجدول (٩) يوضح الاطار العام للبرنامج التدريبي:-

جدول (٩)
الاطار العام للبرنامج التدريبي

الجلسة	عنوان الجلسة	طبيعة الجلسة	الاستراتيجيات المستخدمة
الأولى	التعارف وقواعد العمل والتعريف بالبرنامج التدريبي	إعلامية	النمذجة – المناقشة والحوار
الثانية	التكيف	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية – العصف الذهني -
الثالثة	التحمل	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية
الرابعة	التعافي	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية- التخمين –العصف الذهني
الخامسة	التفاوض	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية
السادسة	بناء العلاقات	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية - العمل التعاوني
السابعة	التكيف والتحمل	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية
الثامنة	التعافي والتفاوض	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية -الاكتشاف والتخمين
التاسعة	التفاوض وحل المشكلات	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية – التعلم النشط
العاشرة	كيف تكن مرناً نفسياً	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية – العصف الذهني – التقييم الذاتي
الحادية عشرة	المرونة النفسية	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية - العصف الذهني – القصص
الثانية عشرة	المرونة النفسية	تدريبية	المناقشة والحوار- العروض البصرية – التخيل - الاكتشاف
الثالثة عشرة	التطبيق البعدي	قياسية	—

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

ج- تحديد عدد و زمن جلسات البرنامج : المجموعة التجريبية ، بمعدل ثلاث جلسات في كل أسبوع و زمن كل جلسة (٩٠) دقيقة.

د- التقويم في البرنامج التدريبي الحالي: يعد التقويم من الخطوات الأساسية التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي ليساعد في التثبيت من تحقيق البرنامج التدريبي لأهدافه.

ويشمل التقويم في البرنامج التدريبي الحالي ما يلي :

- التقويم المبني :- القياس القبلي : طبق المدرب مقياس (فعالية الذات الأكاديمية) على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بهدف الوقوف على مستوى فعالية الذات الأكاديمية لديهم . استخدم المدرب للمناقشة والحوار قبل كل جلسة حتى يقف على ما لدى المتدربين من معلومات ومهارات سابقة لها علاقة بموضوع التدريب في كل جلسة لكي يبدأ من عندها التدريب سواء في صورة التهيئة أو في صورة عروض التكاليفات.

- التقويم التكويني: يعد التقويم في نهاية كل جلسة هو بمثابة تقويم تكويني للبرنامج التدريبي ، حيث يقدم المدرب للمتدربين استمارة تقييم ذاتي في نهاية كل جلسة بهدف وقوف كل متدرب على درجة تقدمه في اكتساب المهارات الخاصة بالمرونة النفسية.

- التقويم الختامي : طبق المدرب مقياس فعالية الذات الأكاديمية على المجموعتين التجريبية والضابطة (القياس البعدي) وذلك بهدف معرفة فعالية البرنامج التدريبي في فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

صدق البرنامج التدريبي : اعتمد الباحث في التحقق من صدق البرنامج التدريبي عن طريق :

صدق المحكمين : تم عرض البرنامج في صورته الأولية على (٥) من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية ، حيث طلب الباحث منهم إبداء الرأي حول العناصر الآتية : مدى مناسبة جلسات البرنامج للعينة- مدى تنفيذ الإجراءات في جلسات البرنامج - مدى ملاءمة الجلسات لأبعاد المرونة النفسية - خط سير الجلسات في

البرنامج -مدى مناسبة التقويم لأهداف الجلسات. مناسبة المحتوى التدريبي داخل كل جلسة بأهدافها. مدى مناسبة عدد الجلسات في البرنامج التدريبي - إضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً .

عرض نتائج البحث:

للتحقق من فروض البحث الحالي قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً، ويعرض الباحث في هذا الجزء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث على النحو الآتي:

١- نتائج الفرض الأول: وينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الذات الأكاديمية في القياس البعدي". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية "ت" لعينتين مستقلتين، وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية والجدول (١٠) التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لفعالية الذات الأكاديمية.

جدول (١٠) المتوسطات، والانحرافات المعيارية، وقيمة "ت"، ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لفعالية الذات الأكاديمية

حجم التأثير	η^2	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الدرجة الكلية لفعالية الذات الأكاديمية
كبير	,٧٢١	,٠١	١٤,٦٧٨	١٩,٨١٨	٤٢٩,٧٨٥	٣٠	التجريبية	
				٢٩,٣٠٤	٣١٣,٢٢١	٣٠	الضابطة	

يتضح من الجدول السابق: أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية بلغت (٦٧٨,١٤) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس فعالية الذات الأكاديمية ككل، وتوجه هذه الفروق لصالح المجموعة الأعلى في المتوسط وهي المجموعة التجريبية، وهذا يُعد مؤشراً على فعالية البرنامج التدريبي في فعالية الذات

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن ارتفاع فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المجموعة التجريبية يرجع إلى فعالية تدريبهم على البرنامج القائم على المرونة النفسية، وذلك لعدة أسباب وهي:

- أن التدريب جعل طلاب المجموعة التجريبية نشطين أثناء تنفيذ جلسات البرنامج التدريبي من خلال المشاركة الفعالة الإيجابية مع زملائهم أو المجموعة التي يعملون فيها عند تنفيذ ما يقدم لهم من مهام أو أنشطة أو تكليفات أو أعمال، مع طلب المساعدة من المدرب أو الزملاء ، واستخدام مجموعات العرض للعمل قد دفع الطلاب إلى الانخراط في التكليف والعمل والانتهاه منه في الزمن المخصص.
- يؤكد هذا التفسير ما توصل إليه طلاب المجموعة التجريبية أثناء إجاباتهم على استمارة التقييم الذاتي؛ من أن التدريب كان فعال بدرجة عالية.
- اعتماد البرنامج التدريبي على استراتيجيات تنمي المرونة عامة، والمرونة النفسية خاصة من خلال الأبعاد التي تم التدريب عليها؛ مما دفع طلاب المجموعة التجريبية إلى الاهتمام بالأنشطة المقدمة لهم، والمحتوى المقدم جعلهم أكثر تشويقًا وانتظارًا للجلسات التالية وأكثر استفسارًا ومناقشة للمدرب خلال الجلسات، جعلهم يندمجون في حل الأسئلة التي تتبع المهام أو الأنشطة أو التكليفات أو الأعمال المقدمة. وأكد ذلك استمارة التقييم الذاتي الخاصة بجلسات البرنامج التدريبي.
- ساعد البرنامج التدريبي بشكل واضح في زيادة وعي الطلاب بالمرونة النفسية، والتنوع في استخدام أساليب التعامل النفسي المختلفة للقدرة على المرونة في المواقف المختلفة التي تواجهه.
- اسهم البرنامج في تعديل الأفكار الخاطئة نحو الذات ونحو الآخرين، بل وتحويلها إلى أفكار إيجابية، ووعي الفرد بقدراته وإمكاناته وتقييم أدائه بشكل واقعي يجعل الفرد يشعر بفاعلية الذات الأكاديمية.

٢- نتائج الفرض الثاني: وينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بُعد الطموح الأكاديمي". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للبعد الأول لمقياس فعالية الذات الأكاديمية وهو "بُعد الطموح الأكاديمي"، والجدول (١١) التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت"، ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في هذا البُعد لفعالية الذات الأكاديمية.

جدول (١١) المتوسطات، والانحرافات المعيارية، وقيمة "ت"، ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بُعد الطموح الأكاديمي

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	η^2	حجم التأثير
بُعد الطموح الأكاديمي	التجريبية	٣٠	٤٠,٣٥٧	٤,٢٩٦	٩,٢٥٠	٠,٠١	كبير
	الضابطة	٣٠	٢٩,٦٧٨	٤,٩٥٠			

ويتضح من الجدول السابق: أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لدرجة بُعد المساندة الأكاديمية قد بلغت (٩,٢٥٠)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وتعزى هذه الفروق لصالح المتوسط الأعلى وهو متوسط المجموعة التجريبية في بُعد الطموح الأكاديمي.

ويرجع الباحث ارتفاع مستوى طلاب المجموعة التجريبية في البُعد الأول لفعالية الذات الأكاديمية (الطموح الأكاديمي) يرجع إلى البرنامج القائم على المرونة النفسية، وذلك لعدة أسباب وهي:

- التنوع في استخدام أساليب التعامل المختلفة للقدرة على المرونة النفسية في المواقف التي تواجهه.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

- زيادة وعي الطالب بقدراته وإمكاناته وتقييم أدائه بشكل واقعي، وتقدير الدعم الذي يقدم له من الآخرين، يجعل الطالب يشعر بالطموح الأكاديمي من الآخرين، وصونه من معاناة الفشل.

- الاستراتيجيات التي تضمنها البرنامج كانت سبباً في زيادة شعورهم بالطموح الأكاديمي.
- إن تحقيق بُعد الطموح الأكاديمي من الآخرين من خلال التدريب على بعض أبعاد المرونة النفسية يعكس شعور الطلاب بأهمية بعد الطموح والأسرار الأكاديمي.
- الشعور بالنجاح يزيد من شعور الطلاب بالقدر الذي تقدمه الكلية أو الجامعة للطلاب من طموح واهتمام ورعاية أكاديمية.
- توافر معلومات لفظية سهلة وواضحة بحيث تلفت طموحاتهم بصورة مباشرة للمثيرات والأنشطة الجديدة التي تعرض عليهم ؛ وبالتالي ينعكس ذلك بالإيجاب على فعالية الذات الأكاديمية بوجه عامة والطموح الأكاديمي بوجه خاص لديهم.

٣- نتائج الفرض الثالث: وينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بُعد الثقة بالنفس". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبُعد الثقة بالنفس، وهو البُعد الثاني لمقياس فعالية الذات الأكاديمية، والجدول (١٢) التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بُعد الثقة بالنفس.

جدول (١٢) المتوسطات، والانحرافات المعيارية، وقيمة "ت"، ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بُعد الثقة بالنفس.

حجم التأثير	η^2	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	بُعد الثقة بالنفس
كبير	,٦٧٢ ٠	٠,٠١	١٣,٣٩٤	٥,٠٢١	٤١,٨٠١	٣٠	التجريبية	
				٥,١٥٣	٢٩,٥٣٥	٣٠	الضابطة	

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة" ت "المعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لدرجة بُعد الثقة بالنفس، قد بلغت (٣٩٤, ١٣)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,١, ٠)، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بُعد الثقة بالنفس لطلاب المجموعة التجريبية. ويرى الباحث أن ارتفاع درجات طلاب المجموعة التجريبية في البُعد الثاني لفعالية الذات الأكاديمية(الثقة بالنفس) يرجع إلى فعالية تدريب طلاب المجموعة التجريبية على البرنامج القائم على المرونة النفسية، وذلك لعدة أسباب وهي:

- معرفة أفراد المجموعة التجريبية بأهداف كل جلسة، ومناقشتها وشرح أهمية المحتوى وربطه بخبراتهم السابقة، ومناقشتهم فيما يقدم إليهم في كل جلسة؛ جعلهم في حالة يقظة وثقة بأنفسهم، وقد ظهر ذلك بوضوح في إدراكهم للمثيرات والأنشطة والوسائل الجديدة التي تقدم إليهم بالاستجابة لكل ما يطلب منهم من إجابات على هذه الأنشطة، فترتب على ذلك زيادة وتحسين شعورهم بكفاءتهم الذاتية الأكاديمية.
- أنواع الأنشطة والمثيرات الجديدة أو غير المألوفة والتي تحتاج إلى إجابات عديدة ومتنوعة، أدى إلى زيادة تفتهم بأنفسهم، كل ذلك كان سببًا وراء تحسن فعالية الذاتية الأكاديمية لديهم.
- توافر المشاعر الإيجابية من الباحث والتفاعل مع أفراد العينة التجريبية أدى إلى زيادة استجاباتهم على الأنشطة المقدمة لهم، فдал ذلك على نمو المرونة النفسية عندهم مما زاد من فعالية الذاتية الأكاديمية عندهم.

٤- نتائج الفرض الرابع: وينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بُعد التكيف الدراسي". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس لبُعد التكيف الدراسي لمقياس فعالية الذات الأكاديمية، والجدول (١٣) التالي يوضح المتوسطات والانحرافات

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بُعد التكيف الدراسي.

جدول (١٣)

المتوسطات، والانحرافات المعيارية، وقيمة "ت"، ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بُعد التكيف الدراسي.

حجم التأثير	η^2	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	بُعد التكيف الدراسي
كبير	,٦٥٤	٠,٠١	٢١,٥٨٢	٣,٢٥٩	٣٧,٨٩٠	٣٠	التجريبية	
				٢,١٤١	٢٧,٢٧١	٣٠	الضابطة	

ويتضح من الجدول السابق: أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لدرجة بُعد التكيف الدراسي قد بلغت (٢١,٥٨٢)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بُعد التكيف الدراسي لطلاب المجموعة التجريبية.

- ويرى الباحث أن ارتفاع درجات طلاب المجموعة التجريبية في البُعد الثالث لفعالية الذات الأكاديمية (التكيف الدراسي) يرجع إلى فعالية تدريب طلاب المجموعة التجريبية على البرنامج التدريبي القائم على المرونة النفسية، وذلك لعدة أسباب وهي:
- الأنشطة المتنوعة الموقوتة بزمان محدد التي تم تقديمها إليهم أثناء الجلسات التدريبية كالنماذج، والصور، والقصص، والمشاركة العملية في الأنشطة المختلفة وغيرها؛ قد ساهم في وعيهم بكيفية التكيف لإدارة أوقاتهم الدراسية.
 - استخدام التعزيز المتقطع والتدعيم الاجتماعي خلال الأنشطة من مدح وتشجيع واستحسان للأداء المتميز شجعهم على بذل المزيد من الجهد والتنافس لتحسين التكيف الدراسي.
 - قيمة التوجيهات المستمرة من الباحث أثناء جلسات البرنامج من خلال إكسابهم القدرة على إدارتها بطرق أكثر مرونة؛ وذلك من خلال أداء الأنشطة المتنوعة بأنفسهم لزيادة ثقتهم بأنفسهم على حُسن التكيف الدراسي.

٥- نتائج الفرض الخامس: وينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بُعد التنظيم الذاتي". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبُعد التنظيم الذاتي لمقياس فعالية الذات الأكاديمية، والجدول (١٤) التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بُعد التنظيم الذاتي.

جدول (١٤) المتوسطات، والانحرافات المعيارية، وقيمة "ت"، ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بُعد التنظيم الذاتي.

حجم التأثير	η^2	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	بُعد التنظيم الذاتي
كبير	,٦٨٧	٠,٠١	٣٨,٧٤٩	٧,٨٧٣	١١٩,٢٧١	٣٠	التجريبية	
				٩,٨٠٢	٧٨,٠٨٥	٣٠	الضابطة	

ويتضح من الجدول السابق: أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لدرجات بُعد التنظيم الذاتي قد بلغت (٣٨,٧٤٩)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بُعد التنظيم الذاتي لدى طلاب المجموعة التجريبية. ويرى الباحث أن ارتفاع درجات طلاب المجموعة التجريبية في البُعد الرابع لفعالية الذات الأكاديمية وهو: (التنظيم الذاتي) يرجع إلى فعالية تدريب طلاب المجموعة التجريبية على البرنامج القائم على المرونة النفسية، وذلك لعدة أسباب وهي:

- التحسن المستمر في إدارة وتنظيم الوقت والنشاط الأكاديمي والاستفادة من التفاعل الاجتماعي والخبرات التي يمر بها من خلال أنشطة البرنامج، وهذا أدى إلى زيادة إحساسهم بالقدرة على إدارة وتنظيم الوقت الأكاديمي وبالتالي تحسين فعالية الذات الأكاديمية لديهم.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدي مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على النظرة الإيجابية لأنفسهم ولغيرهم، وشعورهم بأنهم قادرين على أداء المهام في كل جلسة من جلسات البرنامج التدريبي، ومواجهة المواقف الانفعالية المختلفة أسهم في تحسن شعورهم بالتنظيم الذاتي عن حياتهم بصفة عامة والأكاديمية بصفة خاصة.
- الاعتماد على النفس في مواجهة بعض المهام وحل المشكلات أعطى لهذه المجموعة طموح أكاديمي وثقة بالنفس وتكيف دراسي وتنظيم ذاتي ، وبالتالي أدى ذلك إلى تحسن فعالية الذات الأكاديمية لديهم.

وتتفق تلك النتائج مع ما توصل اليه (Kashdan, 2011,2) أن المرونة النفسية تحقق التركيز على الأحداث الحالية والاستمرار أو تغيير السلوك حسب الموقف لتحقيق الأهداف والقيم. وما ذكره (محمود يوسف، ٢٠١٤ ، ٣٨٢) أن المرونة النفسية تعتبر أساس وسمة من سمات الشخصية. وما أشار اليه (نادية إسماعيل، ٢٠١٥ ، ٥٩٠) أن المرونة النفسية تجعل الأفراد قادرين علي مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصبية بصورة إيجابية ويعتبرونها تحديات وفرصاً لا تعوض للتعلم والارتقاء الشخصي .

وما أكدته (هشام الخولي، ٢٠١٨ ، ٤) من أن المرونة النفسية تحقق تنمية الجوانب المعرفية والوجدانية للفرد. وما نادى به (Rolffs, et al.,2018,458) أن المرونة النفسية تغير أداء التجارب الداخلية من خلال الاستجابة المرنة للأفكار والمشاعر والأحداث السلبية وبالتالي تحسن فعالية الذات و(أسماء مصطفى عبد الله، ٢٠١٩ ، ٢٣). المرونة النفسية علامة من علامات النضج العقلي ، والتوافق مع المواقف التي تتصف بالمحن أو الشدائد أو الضغوط النفسية أو المشكلات.

الفرد المتمتع بالمرونة النفسية قد يكون لديه رغبة في الانفتاح على التجارب الشخصية والأحداث الخارجية (Rahmadiani & Hartatik ,2019,495). فضلاً عن الدور الذي تلعبه المرونة النفسية علي الصحة العقلية ، وتوظيف عمليات حل مشكلات اجتماعية، انفعالية، سلوكية. (Zaheer , 2015) (De Caroli & Sagone , 2014).

(Marais et al , 2020) . (Rosenberg , 2018) (Kohtala, et al., 2018)

ما ذكره (أحمد إبراهيم، ٢٠٢٠، ٢٢٢) أن حماس المعلم من خلال المثابرة والجهد - وشعور المتعلم بالطمأنينة يساعده علي تحسين فعالية الذات الأكاديمية وعلي النجاح المستقبلي. وتتفق تلك النتيجة مع ما ذكره (Yuen & Datu , 2021 , 4) أن المرونة النفسية تعزز فعالية الذاتية الأكاديمية والشخصية عند الطلاب . ودراسة (أحمد، ٢٠٢٢) للمرونة النفسية دور علي استخدام الطلاب لأسلوب المواجهة. ودراسة (هتون الحربي، ونوار الحربي، ٢٠٢٣) أن المرونة المعرفة تنبأت بالكفاءة الذاتية الأكاديمية . ودراسة (لينا علي، ٢٠٢٣) ودراسة (Xu et al , 2023) ودراسة السعيد (٢٠٢٣) ودراسة , et al (Bharti 2023) . كما تتفق مع دراسة (خدوم سلمى، ٢٠٢٣) التي توصلت إلى وجود علاقة بين المرونة النفسية وفاعلية الذات (إبراهيم ، ٢٠٢٤) التي توصلت إلى ان المرونة النفسية اكثر إسهاما في التنبؤ بجودة الحياة وخاصة فعالية الذات الأكاديمية.

توصيات البحث: في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج، يقدم الباحث التوصيات التالية:

- ضرورة توافر بيئة مناسبة داخل الجامعة تسمح بتنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة؛ مما يساعد علي تحسين فعالية الذات الأكاديمية لديهم.
- أهمية عقد دورات تدريبية وتثقيفية تسهم في تحسين فعالية الذات الأكاديمية للطلاب المعلمين بما يساعدهم علي تحقيق أهدافهم المنشودة.
- توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية الجامعية للاهتمام بالدراسات والبحوث التي يتم إجراؤها على الطلاب المنخفضين في فعالية الذات الأكاديمية.
- توعية الأسرة بأهمية إتاحة الفرصة لأبنائهم لأن يختاروا ما يريدون للأثر الإيجابي لحرية التفكير والتعبير في تنمية وتحسين فعالية الذات الأكاديمية.
- العمل على تحسين البيئة الجامعية من الناحية التعليمية والنفسية والاجتماعية والمادية.
- توظيف أبعاد المرونة النفسية كاستراتيجيات تعليمية، لأنها تسهم في تحسين فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

دراسات وبحوث مقترحة: في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث ، يمكن أن تُثار بعض المشكلات البحثية المهمة التي تتطلب المزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية، والتي تتحدد في الآتي:

- فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في السلوك الصفي المشكل لدى عينة من مراحل عمرية مختلفة.
- فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في الصمود النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة.
- فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من قيادات الجامعة.
- التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من المرونة النفسية لدى كليات الجامعة العملية والنظرية.
- بعض المتغيرات النفسية المسهمة في فعالية الذات الأكاديمية والقلق المهني المستقبلي.

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم محمد سعد، ومحمد محبوب احمد، (٢٠١٨) . التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية . *مجلة العلوم التربوية* ، ٢٦(٣) ، ٢٦٢- ٣٠٩ .
- أحمد السيد، (٢٠١٨). الاتجاه نحو التخصص الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل. *مجلة جامعة شقراء*، ٩، ٢٩-٥٧ .
- أحمد عبد الجواد حسانين. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة. *مجلة كلية الآداب. بنها* ، ٤٨ الجزء الرابع (علم النفس) ، ٨٩ - ١٥٢ .
- أحمد عبد العال إبراهيم، (٢٠٢٠) فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية جولمان للذكاء الانفعالي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وفعالية الذات لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي *مجلة كلية التربية. بورسعيد* ، ٣١ (٣١) ، ٢٠٦-٢٣٩ .
- أسامة عبد المنعم عيد، (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المرونة النفسية و خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج* ، ٧٩(٧٩) ، ١٣٧٥-١٤١٣ .
- أسماء مصطفى عبد الله، (٢٠١٩) . العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٥ ، ٢٩-٩٠ .
- أمل الزغبى، (٢٠١٧) أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة نوات صعوبات التعلم الأكاديمية، *مجلة البحث العلمي في التربية* ، (١٨) ص ص ٢٤٩-٢٨٤ .
- أمل عبد المحسن زكي، (٢٠١٧) أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة نوات صعوبات التعلم الأكاديمية. *مجلة البحث العلمي في التربية* ، ١٨ (الجزء الثاني عشر) ، ٢٤٩-٢٨٤ .
- أنس سليم الأحمدى، (٢٠٠٧) . المرونة : حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات . الرياض : مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع .

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

إنعام أحمد عبد الحليم، (٢٠٢٢). أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢(١١٦)، ١١٨-٥٣.

إنعام أحمد، (٢٠٢٢). أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٢(١١٦)، ص ص : ١١٨-٥٣.

آيات حسن صالح، (٢٠١٨). أثر استراتيجية REACT القائمة على مدخل السياق في تنمية انتقال أثر التعلم والفهم العميق والكفاءة الذاتية الأكاديمية في مادة الأحياء لطلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للتربية العلمية*، ٢١(٦)، ٦٨-١.

حمدي حامد عبد الحميد، (٢٠٠٩). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، *(رسالة ماجستير)*. كلية التربية، جامعة الأزهر.

حنان أحمد عبد الرحمن، (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٤(٤)، ١٩٢-١١٥.

حنان السيد عبد القادر، (٢٠٢١). المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٥(١)، ٤٠٠-٣٤٩.

خدوم سلمي، (٢٠٢٣). المرونة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الأطباء _دراسة ميدانية على عينة أطباء ببعض المؤسسات الصحية بولاية قالمة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، كلية العلوم الإنسانية علوم الاجتماعية.

دينا على السعيد، (٢٠٢٣). المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ١٠٧(١٠٧)، ٨١٥-٨٧٦.

رحاب أشرف رشدي، (٢٠٢٠). الإسهام النسبي للمرونة النفسية والسعادة والتفاؤل في التنبؤ

باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية *مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات*

التربوية والنفسية ، ٢ (١٥) ، ١ - ٢٥ .

رضا جبر، (٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى

التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. *مجلة البحث العلمي في*

التربية، ٢٢ (٢)، ١٢٥-١٨٧.

رمضان عاشور حسين، (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والشفقة بالذات كمنبئات بالمرونة النفسية لدى

أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*،

٤٤ (٢)، ٥٥-١٤٦.

رياض نايل العاسمي، ونغم جمال، (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة

من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء.

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم ، ٤٠ (٣) ،

٣٧٩-٣٩٧.

سعد أحمد إبراهيم، (٢٠١٤) . الكفاءة الأكاديمية في ضوء النوع والتخصص ومدرجات طلبية

الجامعة لأبعاد بيئة التعلم الواقعية والمفضلة. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية* ، ٦

(٢) ، ٢٩٥ - ٣٧٦ .

سمر محمد كمال، (٢٠١٩) نمذجة العلاقات السببية بين السلوك التوكيدي وفعالية الذات الأكاديمية

والتوجهات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة. *مجلة كلية التربية*. بورسعيد ،

٢٧ (٢٧) ، ٢٩٨ - ٣٢١ .

سمية خليل، و خيرى حامد، وحنان. إسماعيل، (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق

المستقبل المهني لدى طلاب جامعة أسوان. *مجلة كلية التربية، جامعة أسوان*، ٣٢ ،

٤٦٤-٤٩٦.

شادية عبد الحليم تمام، وأمانى محمد طه، (٢٠١٥) استراتيجية مقترحة قائمة على النظرية البنائية

وفاعليتها في تنمية مهارات التدريس البنائي والفعالية الذاتية لمعلمي الدراسات

الاجتماعية بالتعليم الأساسي. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس* ، ٦٨ (١) ، ٧٣

- ١٢٢ .

عبد العزيز إبراهيم سليم، (٢٠١٤) . الدافعية الداخلية وعلاقتها بكل من خبرة التدفق وفعالية الذات

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً . *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، ٢٤ (٨٥) ، ٢٥١ - ٣١٦ .

عبد الفتاح الخواجة، و محمد الريامي، (٢٠٢٢). قلق المُستقبل المهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي بجامعة نزوى في سلطنة عُمان في ظل جائحة كورونا. *مجلة ابن خلدون للبحوث والدراسات*، ٢ (٦)، ٥٩٩-٨٧٤.

علي محمد الشلوي، (٢٠١٨) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. *مجلة البحث العلمي في التربية* ، ١٩ (الجزء التاسع) ، ١-٢٤

علي محمود علي، (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية ، *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية* ، ٣ (٢) ، ٦٥ - ١٠٤ .

فتحى مصطفى الزيات، (٢٠٠١) . علم النفس المعرفي (مداخل ونماذج ونظريات) . القاهرة : دار النشر للجامعات .

فوزي أبو العلا دسوقي، (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتنان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج* ، ٧٨ (٧٨) ، ١٧٣٥-١٧٨٠.

لينا علي، (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الماجستير في كلية التربية - جامعة دمشق. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية* ، ٣٩ (٢).

محمد السعيد أبو حلاوة ، (٢٠١٥) الطريق إلي المرونة النفسية . مجلة أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة .

محمد عبد السلام سالم، (٢٠٠٢). طبيعة فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة . المؤتمر العلمي العاشر - التربية وقضايا التحديث والتنمية في الوطن العربي ، ج ٢ ، *جامعة حلوان ، كلية التربية* ، ٣٨٥ - ٤٢١ .

محمد. عطاالله، (٢٠١٦). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز والرضا الوظيفي لدى المعلمين المساعدين بمرحلة التعليم الأساسي. *جمعية الثقافة من أجل التنمية*، ١٧ (١٠٧)، ١٨٩-٢٤٧.

- محمود رامز يوسف، (٢٠١٤). العوامل الخمسية الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤ (٨٥)، ٤٣٦-٣٨١.
- محمود ربيع إسماعيل، (٢٠٢٠). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٤ (٤)، ١٥ - ٧٦.
- منيره عوضه الشهراني، وعلي محمد الوليدي، (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٦ (٢٩)، ١٠٥-١٣٧.
- نادية فتحي إسماعيل، (٢٠١٥) برنامج إرشادي لزيادة المرونة النفسية وخفض العنف الأسرى لدى بعض الحالات المعنفة من النساء بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٤٢ (٤٢ الجزء الثاني)، ٥٨٣-٦٦٣.
- نانسي كمال عبد الكريم أبو الليمون، وفيصل الربيع، (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٣٠ (٣).
- نبيلة أكرم بخاري، (٢٠١٦). الفروق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*، ٨٣ (٢)، ٤٨٣ - ٥٤٣.
- نفين عبد الستار، ومديحة محمد، وعائشة علي، (٢٠١٩). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١١ (٢)، ٣٩-٨٤.
- هالة خير سناري، (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٠ (٥٠ الجزء الأول)، ٢٨٨-٣٣٥.
- هانم سالم، وسمية الجمال، ونصر أحمد. (٢٠٢٠). تأثير اختلاف مستوى قلق المستقبل المهني على الصمود النفسي وأساليب التفكير لطلاب جامعة الزقازيق. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣١ (١٢١)، ١-٥٦.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدى مرتفعي القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

هتون إبراهيم سعد الحربي، ونوار محمد سعد الحربي، (٢٠٢٣). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٧(٤)، ٩٦-١٢٠.

هشام محمد الخولي، (٢٠١٨). نموذج سببي لمنبئات رتب قوة السيطرة المعرفية في ضوء المرونة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ١٨(٢)، ١-٥٦.

هشام مخيمر، (٢٠١٣). قلق المستقبل المهني وعلاقته بدافع الانجاز الاكاديمي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٣(٧٩)، ٤٩٧-٥٥٠.

ولاء إسحاق حسان، (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، *رسالة ماجستير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة،

ياسمينا محمد محمد، (٢٠١٨) الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٥٢(٥٢)، ٦٣٠-٥٥٧.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- AJAM, A. A. (2016). The Prediction of academic self-efficacy through social Well-Being of Students at *University of Medical Sciences.*, 9(1), 71-78.
- Akhtar, M. (2008). What is self-efficacy? Bandura's 4 sources of efficacy beliefs. Positive psychology. UK Retrieved from <http://positivepsychology.org.uk/self-efficacy-definition-bandura-meaning/>
- Al-Baddai, N., & Ali Al-Abyadh, M. (2021). Future anxiety among university students in light of the corona pandemic and war in Yemen. *Clinical schizophrenia & Related Psychoses*, 15(9),1-10.
- Bharti, T., Mishra, N., & Ojha, S. C. (2023). Mindfulness and Subjective Well-Being of Indian University Students: Role of Resilience during COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences*, 13(5), 353.
- Biglan, A. (2009). Increasing psychological flexibility to influence cultural evolution. *Behavior and Social Issues*, 18(1), 15-24.

- Bisson, K. (2017). *The effect of anxiety and depression on college students' academic performance: Exploring social support as a moderator* [Master's thesis, Faculty of the Graduate School of Social Work , Abilene Christian University]. the Electronic Theses and Dissertations at Digital Commons @ ACU.
- Bond, F. W., Flaxman, P. E., & Bunce, D. (2008). The influence of psychological flexibility on work redesign: mediated moderation of a work reorganization intervention. *Journal of Applied Psychology*, 93(3),645-654.
- De Caroli, M. E., & Sagone, E. (2014). Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy. *Procardia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 867-874.
- Elfina, M., & Andriany, D. (2023). Career self-efficacy and future career anxiety on Indonesian fresh graduates during pandemic. *Journal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 24-32.
- Hammad, M. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Hardy, J., & Segerstrom, S. C. (2017). Intra-individual variability and psychological flexibility: Affect and health in a National US sample. *Journal of Research in Personality*, 69, 13-21. doi: 10.1016/j.jrp.2016.04.002
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Heidari, M., & Morovati, Z. (2016). The causal relationship between mindfulness and perceived stress with mediating role of self-efficacy, emotional intelligence and personality traits among university students. *Electronic Journal of Biology*, 12(4), 357-362.
- Imani, M., Karimi, J., Behbahani, M., & Omid, A. (2017). Role of mindfulness, psychological flexibility and integrative self-knowledge on psychological well-being among the university students. *Feyz Journal of Kashan University of Medical Sciences*, 21(2), 171-178. <http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-3356-en.html>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.

- Kohtala, A., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2018). Changes in mindfulness facets and psychological flexibility associated with changes in depressive symptoms in a brief acceptance and value based intervention: An exploratory study. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18(1),83-98.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*, 74(2), 575-598
- Mak, W. W., Chio, F. H., Chong, K. S., & Law, R. W. (2021). From mindfulness to personal recovery: The mediating roles of self-warmth, psychological flexibility, and valued living. *Mindfulness*, 12(4), 994-1001 doi:10.1007/s12671-020-01568-3
- Marais, G. A., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time Management in Academics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 1035-1050.
- McCracken, L. M., & Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221-234
- Menges, J., & Caltabiano, M. (2019). The effect of mindfulness on academic self-efficacy: A randomised controlled trial. *International journal of education, psychology and counseling*, 4, 170-186.
- Mosier, S. B. (2018). Academic Probation and Self-Efficacy: Investigating the Relationship between Academic Probation Types and Academic Self-Efficacy Measures (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses. (UMI No. 10814180)
- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. H. (2016). The role of parent-child relationship, self-esteem, academic self-efficacy to academic stress. *Procedia-social and behavioral sciences*, 217, 603-608.
- Nasa, G. (2014). Academic Self-efficacy: A Reliable Predictor of Educational Performances Prof. Hemant Lata Sharma. *British Journal of Education*, 2(3), 57-64.

- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. Review of educational research, 66(4), 543-578 .
- Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S., & Bandura, A. (2001). The structure of children's perceived self-efficacy: A cross-national study. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(2), 87 - 97.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321. doi.org/10.1002/jclp.10020
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482.
- Rosenberg, E. R. (2018). Promoting Competence in College Students: The Role of Psychological Flexibility. (Doctoral dissertation), Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 10285550)
- Samawi, F., Al Remawi, S. & Arabiyat, A. (2022). The Effectiveness of a training program based on psychological empowerment to reduce future professional anxiety among students. *International Journal of Instruction*, 15(1), 219-236.
- Schunk, D. H. (1985). Self-efficacy and classroom learning. *Psychology in the Schools*, 22(2), 208-223. doi.org/10.1002 /1520-6807 (198504)
- Shen, C. X. (2018). Does school-related Internet Information seeking improve academic self-efficacy? The moderating role of internet information seeking styles. *Computers in Human Behavior*, 86, 91-98. doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.035
- Tavakolizadeh, J., Tabari, J., & Akbari, A. (2015). Academic self-efficacy: predictive role of attachment styles and meta-cognitive skills. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 171, 113-120. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.01.096
- Xu, T., Zhu, P., Ji, Q., Wang, W., Qian, M., & Shi, G. (2023). Psychological distress and academic self-efficacy of nursing undergraduates under the normalization of COVID-19: multiple mediating roles of social support and mindfulness. *BMC Medical Education*, 23(1), 1-10. https://doi.org/10.1186%2Fs12909-023-04288-z

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في فعالية الذات الأكاديمية لدي مرتفعي
القلق المهني المستقبلي لطلاب شعبة علم النفس بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر

- Yuen, M., & Datu, J. A. D. (2021). Meaning in life, connectedness, academic self-efficacy, and personal self-efficacy: A winning combination. *School Psychology International*, 42(1), 79-99 doi:10.1177/0143034320973370
- Zaheer, I. (2015). *The Role of Psychological Flexibility on Mental Health and School Functioning of Adolescents with Social, Emotional and Behavioral Problems*. (Doctoral dissertation), Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3723916).
- Zee, M., & Koomen, H. M. (2016). Teacher self-efficacy and its effects on classroom processes, student academic adjustment, and teacher well-being: A synthesis of 40 years of research. *Review of Educational research*, 86(4), 981-1015.
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American educational research journal*, 29(3), 663-676 .