

” المرونة الإيجابية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل ”

د/ سيد إبراهيم على

د/ شريف عادل جابر

• ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على وجود علاقة بين كل من المرونة الإيجابية وقلق الاختبار، والمرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي، وذلك على عينة قوامها (٥٤) طالباً من المسجلين بقسم التربية الخاصة مسار إعاقة عقلية، تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين ٢٠ – ٢٧ سنة، وقد تم استخدام مقياس المرونة الإيجابية للشباب الجامعي إعداد محمد عثمان (٢٠١٠)، ومقياس قلق الاختبار لسارسون، كما تم استخدام الأساليب الإحصائية: المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط، وتحليل الانحدار البسيط، وتحليل التباين الأحادي، وقد أظهر نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي، وكذلك آلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق في كل من المرونة الإيجابية وقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي ترجع إلى المستويات الدراسية بالجامعة. وأنه يمكن التنبؤ بدرجة التحصيل الأكاديمي وقلق الاختبار للطلاب عن طريق درجته على مقياس المرونة الإيجابية.

الكلمات المفتاحية: المرونة الإيجابية، قلق الاختبار، الاختبار والتحصيل الأكاديمي.

Positive resilience and its Relationship to Test Anxiety and Academic Achievement among a Sample of Students of the Department of Special Education at King Faisal University

Abstract :

The current study aims to identify a relationship between both positive resilience and anxiety test, positive resilience and academic achievement, on a sample of 54 students in special education department, the path of a mental disability, between the ages of time between 20-27 years old, it has been The use of the positive measure of elasticity for university youth was prepared by Mohammed Osman (2010), the Sarson test anxiety test. Statistical methods were used: averages, standard deviations, correlation coefficients, simple regression analysis and one way ANOVA. Positive anxiety and test flexibility, and the results revealed a correlation is positive statistically significant correlation between positive resilience and academic achievement, as well as the results led to that there are no differences in both positive resilience and anxiety test and academic achievement due to the levels of study at the university. And that it can predict the degree of academic achievement and test anxiety for students by grades on the positive scale resilience.

Key Words: Positive resilience, Test Anxiety, Academic Achievement

• مقدمة الدراسة:

تعتبر المرحلة الجامعية بمثابة مرحلة هامة ودرجة؛ لتحديد الهوية الذاتية للطلاب الجامعي، بمعنى أنها مرحلة لاكتمال نضجه وبناء شخصيته، حيث

يلتحق الطالب الجامعي بهذه المرحلة الدراسية، وهو ما بين المراهقة المتأخرة والرشد المبكر، ومن ثم تشهد شخصية الطالب الجامعي في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الفسيولوجية، والعقلية، والاجتماعية والوجدانية. بالإضافة إلى أنه يواجه فيها العديد من الصعوبات والتحديات، للوصول إلى توافق مع البيئة الجامعية، من خلال حسم صراع الهوية وتحقيق ذاته وثقته بنفسه والاعتماد عليها.

وقد وضع شعراوي (٢٠٠٨) تصوراً لخصائص الشخصية السوية، وكان من ضمن هذه الخصائص "المرونة"، حيث يرى أن الشخصية السوية يجب أن تتميز بالمرونة التي هي عكس الجمود، فالشخص السوي يغير من طريقة تفكيره وفقاً لمقتضيات الموقف وحل المشكلات ولا يقف عند خط تفكير واحد وجامد (شعراوي، ٢٠٠٨، ص ٧٨ - ٧٩).

وهنا يبرز مفهوم المرونة الإيجابية، ذلك المفهوم الثري، والمحوري لما ينطوي عليه من جوانب متعددة تلعب دوراً كبيراً في تحديد مدى قدرة الطالب على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومواقف العمل المتنوعة، من هنا يكتسب مفهوم المرونة الإيجابية أهميته، كونه عاملاً هاماً يعمل على مساعدة الشخص لزيادة قدرته على التوافق النفسي، والوصول إلى قدر مناسب من الصحة النفسية. والمرونة الإيجابية لدى طلاب الجامعة تعني قدرتهم على إعادة توازنهم النفسي، والوصول إلى التوافق الفاعل المتمثل في مواجهاتهم لكافة الضغوط والمشكلات، وتحملهم المسؤولية (علوان، الطلاع، ٢٠١٤، ص ١٧٩-١٨١)، كما يرى ويليامز (٢٠١٦) Williams أن المرونة الإيجابية هي قدرة الشخص على التكيف بنجاح مع الضغوط الحادة والأزمات الحياتية (Williams, 2016, p. 7) حيث إن الطلاب يواجهون تحديات كبيرة وضغوطات مختلفة ومتزايدة إلا أن هناك طلاب يختلفون في استجاباتهم إزاء هذه المشكلات والضغوطات والتحديات، فبعضهم يعاني من القلق الذي قد يؤدي بهم إلى معاناتهم بالاضطرابات النفسية، أو العزلة أو الوحدة النفسية بسبب الظروف الضاغطة التي يتعرضون لها، في حين يتصدى البعض الآخر من الطلاب بقوة لتلك الظروف الضاغطة؛ حيث إنهم يسعون جاهدين بكل ما لديهم من طاقات وإمكانات ومهارات لتغيير المواقف العصبية التي يتعرضون لها، وهذا يرجع إلى رغبتهم الشديدة في استعادة فاعليتهم النفسية ومن ثم التوافق مع المجتمع.

ويعد قلق الاختبار متغيراً من المتغيرات التي قد تؤثر في تحصيل الطلاب وفي سلوكهم الأكاديمي بصفة عامة، وتنبثق أهمية قلق الاختبار من أهمية المواقف التي يتعرض لها الطالب في المجتمع؛ فالالتحاق بالجامعة والحصول على الوظيفة المناسبة، والترقي في مجال العمل ما هي إلا نماذج من المواقف التي قد يمر بها الطالب، والتي قد لا يحصل عليها إلا بعد اجتيازه الاختبارات

الخاصة بها، وهذه الاختبارات يستجيب لها استجابات انفعالية وسلوكية، حيث ينظر الطالب إلى موقف الاختبار على أنه موقف تهديد. وهو ما يؤثر على تحصيله الأكاديمي. حيث يرى العتيبي (٢٠١٤) أن هذا الأمر قد يتبعه نتائج سلبية تتمثل في عدم الثقة بالنفس، والشعور بعدم الأمان، وتوقعات بالفشل الذريع، ووجود أفكار سلبية وغير عقلانية؛ مما قد يخلق ضغوطات نفسية، تؤدي إلى إضعاف أدائهم في الاختبارات، ومن ثم الفشل الأكاديمي الناتج عن خبرات سابقة في مواقف شبيهة قد يكون مربها الطالب في الجامعة أو المنزل أو في حياته اليومية (العتيبي، ٢٠١٤، ص ٣).

ومن هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية في دراسة العلاقة بين المرونة الإيجابية وكل من قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية) بكلية التربية جامعة الملك فيصل.

• مشكلة الدراسة:

يعد الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه العديد من العقبات والصعوبات والضغوطات والصدمات النفسية، لا سيما وهم يمرون بمرحلة الدراسة الجامعية، وهي مرحلة حرجة، وتعد من أصعب المراحل العمرية، بالإضافة إلى ذلك فلدى طلاب الجامعة الكثير من التطلعات والطموحات؛ مما يجعلهم أكثر إقبالاً على الحياة، وأكثر معاناة لإحباطاتها، حيث أوضحت بعض الدراسات أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعة ينحرفون في سلوكياتهم، نظراً لما يعانونه من الصراعات والإحباطات الداخلية والخارجية، والتي يشعرون تجاهها بالقلق نحو التوافق أو عدمه (على، ٢٠٠١، ص ٤٤٠).

وتعتبر المرونة الإيجابية صفة ملازمة للحياة، وهي قوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا فعلها الطالب بالتجربة والممارسة. ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمناظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلاً من وجهة النظر الوحيدة والقطعية، فيغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته الموروثة، عندما يستطيع أن يحوّل الغضب إلى صبر والكلالة إلى الفاعلية، والعجز والتواكل والسلبية إلى المبادرة والنشاط وتحمل المسؤولية الذاتية (فحجان، ٢٠١٠، ص ٦٤).

ويصنف قلق الاختبار كأحد الأنواع العامة للقلق النفسي، والذي يرتبط بموقف معين يجربه الطالب، إذ يعبر عن مشكلة نفسية فردية يمر بها الطلاب خلال فترة الاختبارات تتمثل بالخوف من عدم النجاح، حيث يؤدي القلق الزائد إلى صعوبات في تخزين المعلومات واسترجاعها، وذلك باستقبال أجزاء من المعلومات أقل مما يستقبله ذوو القلق المنخفض، ويؤدي إلى إعاقة الأداء الفعال لتوليد استشارة شديدة وانزعاج وتشويش بالأفكار وتداخل معرّف، ومن ثم انشغال بالنفس عن الإجابة الفعلية على أسئلة الاختبار فيؤثر سلباً في الأداء الأكاديمي (العتيبي، ٢٠١٤، ص ٣).

ويرى الباحثان أن للتحصيل الأكاديمي دوراً مهماً في حياة الطلاب في المرحلة الجامعية؛ فهو يعتبر الوسيلة الوحيدة في النظام التعليمي الجامعي، الذي بمقتضاه يتم نقل الطالب من مستوى لآخر، ومن هنا يأتي التنافس بين الطلاب فيجتهدون من أجل الحصول على أعلى درجة ممكنة، وذلك إما لكي يثبت الطالب منهم ذاته في الجامعة مقارنة بزملائه، أو لكي يؤهله تحصيله الأكاديمي الجيد لاستكمال دراسته في مرحلة الدراسات العليا، أو للحصول على وظيفة مناسبة، وغيرها من الأسباب التي تثير دافعية الطالب الجامعي للوصول إلى مستوى تحصيل أكاديمي مرتفع.

ومن خلال قيام الباحثان بعملية مسح حول البحوث والدراسات التي تناولت المرونة الإيجابية، وجدا اختلاف بين الدراسات حول ارتفاع مستوى المرونة الإيجابية على طلاب الجامعة، حيث وجدا دراسة شقورة (٢٠١٢) تشير إلى ارتفاع مستوى المرونة لدى طلاب الجامعة، في حين أشارت دراسة ستانلي وميتيلدا (٢٠١٦) Stanley & Mettilda إلى انخفاض مستوى المرونة لدى طلاب الجامعة.

ومن خلال الخبرة التدريسية وجد أن طلاب المسجلين بقسم التربية الخاصة جامعة الملك فيصل (مسار إعاقة عقلية) يتعرضون لضغوط نفسية قبيلة فترة الاختبارات بشكل يثير الانتباه والتساؤل؛ مما يعرضهم لذلك لأن يكونوا عرضة لبرائن "قلق الاختبار"، وهو ما ينتج عنه غالباً انخفاض في مستوى التحصيل الأكاديمي في مقررات مسار الإعاقة العقلية.

ونظراً لوجود عدد الدراسات تناولت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة الإيجابية وبعض المتغيرات، مثل: دراسة مارجریت وآخرون (٢٠٠٣) Margaret, et al، ودراسة كامبل، وآخرون (٢٠٠٦) Campbell, et al، دراسة كل من مارتين ومارش (2008) Martin & Marsh. وتناول البعض الآخر من هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من الثقة بالنفس والتحصيل الأكاديمي، مثل: دراسة تافني ولوش (2003) Tavani &، ودراسة العنزي والكندي (٢٠٠٤)، ودراسة كامبل، وآخرون (٢٠٠٦) Campbell, et al، ودراسة شقورة (٢٠١٢)، ودراسة ستانلي، وميتيلدا (٢٠١٦) Stanley & Mettilda.

ومن هنا يتضح السؤال الرئيسي للدراسة الحالية وهو ما طبيعة العلاقة بين المرونة الإيجابية وكل من قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي؟

ومن هذا السؤال تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات الفرعية التالية:

◀ هل توجد علاقة بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة؟

◀ هل توجد علاقة بين المرونة الإيجابية التحصيل الأكاديمي لدى عينة الدراسة؟

◀ هل توجد فروق في كل من: المرونة الإيجابية والقلق الاختبار والتحصيل الدراسي ترجع إلى المستويات الدراسية بالجامعة؟

- ◀ هل يمكن التنبؤ بقلق الاختبار من خلال درجة الطالب على مقياس المرونة الإيجابية؟
- ◀ هل يمكن التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي من خلال درجة الطالب على مقياس المرونة الإيجابية؟
- ◀ ما مدى الفروق بين الطلبة مرتفعي التحصيل الأكاديمي والطلبة منخفضي التحصيل الأكاديمي، تبعاً لمتغير المرونة الإيجابية؟
- ◀ ما مدى الفروق بين الطلبة ذوي قلق الاختبار المرتفع والطلبة ذوي قلق الاختبار المنخفض تبعاً لمتغير المرونة الإيجابية؟

• أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى:
- ◀ التعرف على وجود علاقة بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة.
- ◀ التعرف على وجود علاقة بين المرونة والتحصيل الأكاديمي لدى عينة الدراسة.
- ◀ الكشف عن الفروق في كل من: المرونة الإيجابية وقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي ترجع إلى المستويات الدراسية لدى عينة الدراسة.
- ◀ التنبؤ بكل من قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي على مقياس المرونة الإيجابية.
- ◀ التعرف على الفروق بين الطلبة مرتفعي التحصيل الأكاديمي والطلبة منخفضي التحصيل الأكاديمي، تبعاً لمتغير المرونة الإيجابية.
- ◀ التعرف على الفروق بين الطلبة ذوي قلق الاختبار المرتفع والطلبة ذوي قلق الاختبار المنخفض تبعاً لمتغير المرونة الإيجابية.

• أهمية الدراسة:

يمكن تقسيم أهمية الدراسة الحالية إلى ما يلي:

• الأهمية النظرية:

- ◀ إثراء الأطر النظرية التي تناولت المرونة الإيجابية وقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ◀ بالرغم من وجود بحوث ودراسات تناولت المرونة الإيجابية وارتباطها بعدد من المتغيرات، إلا أنه - في حدود علم الباحثين - لا توجد دراسات تناولت العلاقة بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار لدى طلاب الجامعة بوجه عام وطلاب التربية الخاصة بشكل خاص.
- ◀ تتناول الدراسة الراهنة موضوعاً هاماً لدى طلاب الجامعة، وهو: المرونة الإيجابية، والتي بدورها قد يؤثر على إعادة القدرة على التوازن النفسي والتوافق الفاعل مع كافة الضغوط التي تواجه الطلاب من خلال تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات.

• الأهمية التطبيقية:

- ◀ تعريب وتقنين مقياس سارسون على طلاب قسم التربية الخاصة كلية التربية بجامعة الملك فيصل.
- ◀ الاستفادة من نتائج الدراسة الراهنة في وضع برنامج إرشادي - تدريبي لطلاب قسم التربية الخاصة يساعدهم على تحسين مستوى مهارات المرونة الإيجابية وأثره في خفض مستويات قلق الاختبار وزيادة التحصيل الأكاديمي لديهم.
- ◀ الاستفادة من نتائج الدراسة في تعزيز جوانب المرونة الإيجابية من خلال النشاطات الطلابية في الجامعة.
- ◀ يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في عمل دورات تدريبية وورش عمل لطلاب قسم التربية الخاصة، تتناول المرونة الإيجابية بهدف تعزيزها لدى الطلاب.
- ◀ قد تسهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة أعضاء هيئة التدريس في مراعاة الحالة النفسية للطلاب، من حيث: ارتباط المرونة الإيجابية بـ خفض مستوى قلق الاختبار وزيادة التحصيل الأكاديمي.

• مصطلحات الدراسة:

• المرونة الإيجابية Resilience:

عرفها عثمان (٢٠١٠) بأنها: عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بـ (١) القدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها، (٢) القدرة على استعادة الفاعلية والتعا في مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار. وتلك السمات كان يعتقد أنها استثنائية ومقتصرة على أناس بعينهم؛ إلا أن علم النفس الإيجابي قد اعتبرها "نقاط قوى شخصية" يمكن تنميتها وخرسها في شخصية ونفوس العديدين، ويصفها عديد من الباحثين بـ "العوامل الوقائية" التي تشمل كل ما يعين الشخص على التوافق النفسي الجيد (عثمان، ٢٠١٠، ص ٥٤١).

ويعرفها الباحثان إجرائياً، بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة الإيجابية المستخدم في الدراسة الحالية.

• قلق الاختبار Test anxiety:

ويعرف على أنه حالة خاصة من القلق العام يعود إلى استجابات سلوكية وفسيوولوجية، تتفاعل مجتمعة بمزيج من خشية الرسوب وأمل النجاح، يمر بها الطالب خلال الاختبار وتنشأ من تخوفه من الفشل أو عدم حصوله على نتيجة مرضية (نصير، ٢٠٠٥، ص ٦).

ويعرفه الباحثان إجرائياً، بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الاختبار المستخدم في الدراسة الحالية.

• **التحصيل الأكاديمي Academic achievement:**

يعرفه علام (٢٠٠٢، ص٣٠٥) بأنه هو درجة الاكتساب التي يحققها الشخص أو مستوى النجاح الذي يحرزها، أو يصل إليه في مادة دراسية أو مجال تعليمي أو تدريسي معين.

كما يعرف بأنه هو المعلومات والمهارات المكتسبة من قبل المعلمين كنتيجة لدراسة موضوع أو حدة دراسية محددة (أحمد، ٢٠٠٨، ص٥٢).

ويعرفه الباحثان بأنه: هو الدرجة التي يحصل عليه الطالب في نهاية الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ١٤٣٦/١٤٣٧ نتيجة لاكتسابه للمعلومات والمعارف في مقررات مسار الإعاقة العقلية.

• **الإطار النظري:**

لا ينجو شخص في مواقف الحياة المختلفة من التعرض للقلق بدراجهته المختلفة، وهذه المواقف متجددة في حياة الشخص حين يكيد ويكافح في هذه الدنيا التي لا تخلو من الصراع، وتتمثل أعراض القلق في أعراض وعلامات جسمية ونفسية كسرعة النبض، وخفقان في القلب، وارتفاع ضغط الدم وشحوب الوجه، وبرودة الأطراف، ورعشة اليدين، وسرعة التنفس، فضلاً عن الشعور بالهم والغم، واضطراب النوم، وأضغاث الأحلام، وتغير الشهية والنظرة السوداوية للحياة عامة. ولكن هذه الأعراض والعلامات جميعاً تصيب الإنسان عندما يشعر بالتهديد في بعض مواقف الحياة، وهي على ذلك تعد عرضاً مألوفاً لا شذوذ فيها ولا انحراف. وهي تزول حين تزول أسبابها المعروفة وقلما ينجو منها أحد كما أسلفنا. ومن أمثلة هذه المواقف: ذلك الطالب الذي يوشك أن يدخل الاختبار أو يسعى للاطلاع على نتيجته (شيهان، ١٩٨٨، ص ص ٩ - ١٠).

حيث إنه شيء من القلق ضروري للمذاكرة ودفع الطالب إلى النجاح، أما إذا زاد القلق عن حده خاصة لدى منخفضي الذكاء أو الهمة أصبح من الضروري مجابهته والتصدي له لأنه سيكون عامل إعاقة للاستيعاب الجيد، والنجاح في الاختبار. وقد أكد عدد من الباحثين إلى أن ردود فعل القلق تؤثر على الأداء والإدراك الفعلي للطلاب الذين يعانون من قلق الاختبار (الحسين، ٢٠١٠، ص ص ٢٠١ - ٢٠٢).

يعتبر قلق الاختبار اضطراب يعاني منه العديد من الطلاب، ويؤثر في صحتهم النفسية، ويعزو ذلك إلى تخوفهم من الإخفاق في الاختبار. وهو ما يؤثر على تركيزهم في الاختبار؛ مما يعوق ذلك العمليات العقلية المعرفية كالانتباه والإدراك والتذكر والتفكير.

كما يعتبر قلق الاختبار حالة تنتاب الشخص عندما يقف موقف الاختبار نتيجة خوفه من الفشل وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب النواحي الفسيولوجية والمعرفية والعاطفية (حمام، ٢٠٠١: ١٧٠).

وتكمن أهمية الاختبار بالنسبة للطالب الجامعي في كونه الأساس الذي يتم بناءً عليه تقرير مصيره، وبالتالي كلما زادت أهمية الاختبار ازدادت لديه مظاهر القلق والرغبة في تجنب الموقف ومن هنا يمكن أن نفسر غياب بعض الطلبة عن الاختبارات وشعور البعض الآخر بالأرق وآلام المعدة ، وبالتالي فإن حالات التوتر هذه تؤثر في تحصيل الطالب سلباً، وقد أشارت أغلب الدراسات التي تناولت العلاقة بين القلق ومستوى التحصيل إلى أن العلاقة بينهما علاقة عكسية أي أنه كلما زاد القلق انخفض مستوى التحصيل والعكس صحيح وأشارت نتائج أخرى إلى وجود علاقة منحنية بين درجات القلق والتحصيل الأكاديمي أي كلما زاد القلق تحسن مستوى التحصيل إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق وهذا يعني أن تحصيل أصحاب القلق المتوسط أفضل من تحصيل زملائهم أصحاب القلق المنخفض والعالى (المزوغى، ٢٠١١، ص ص ٩٤ - ٩٥).

وقد صنف زهران (٢٠٠٠، ص ٩٨) قلق الاختبار إلى نوعين:

- ◀◀ قلق الاختبار الميسر: وهو قلق الاختبار المعتدل، ذو التأثير الإيجابي المساعد والذي يعتبر قلقاً دافعياً، حيث يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للاختبارات، ويسر أداء الاختبار.
- ◀◀ قلق الاختبار المعسر: وهو قلق الاختبار المرتفع، ذو التأثير السلبي، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة مما يعرقل قدرة الطالب على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للاختبار ويعسر أداء الاختبار، وهكذا فإن قلق الاختبار المعسر المرتفع قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده.

ويشتمل قلق الاختبار من مكونين رئيسيين، أولهما: المكون المعرفي (الانزعاج - Worry) حيث ينشغل الشخص بالتفكير في تبعات الفشل، مثل: فقدان المكانة والتقدير، وهو ما يمثل سمة القلق. أما المكون الثاني فهو المكون الانفعالي (الانفعالية - Emotionality) حيث يشعر الشخص بالضيق والتوتر والهلع من الاختبارات، بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، وهو ما يمثل حالة القلق. ويتمثل الفرق بين المكونين فيما يسمى "بحالة الاختبار". أي أن درجة الانزعاج والانفعالية التي يخبرها الشخص مواقف الامتحان محددة، وتؤيد البحوث والدراسات إلى عدم دعم الاتجاه الذي يشير إلى أن حالة الانزعاج وحالة الانفعالية مستقلتان عن بعضهما رغم أنهما يرتبطان ببعضهما البعض، وذلك

من حيث أنهما يستثاران ويتحققان من خلال شروط موقفية مختلفة، وأن لكل منهما تأثيرات مختلفة على الأداء العقلي. وقد أمكن التمييز بينهما عن طريق اختلاق ارتباط كل منهما بدرجات اختبار الاستعداد، حيث تم التوصل إلى أن بعد الانزعاج يرتبط ارتباطاً وثيقاً وبصورة متكررة مع الأداء الأكاديمي أكثر من ارتباطه بعد الانفعالية الذي يبدو أنه أقل أهمية في تأثيره على نتائج الأداء في المواقف التقويمية (عاصي، ٢٠١٤، ص ٤٣ - ٤٤).

ويعتبر مصطلح المرونة الإيجابية Resilience مصطلح إنجليزي مشتق من لفظة لاتينية تعني العودة للنبات والسمود .
(Fleming & Ledogar, 2008, p. 9)

وتذكر الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠٠٠) American Psychological Association أن المرونة الإيجابية هي عملية التكيف الجيد في مواجهة الشدائد والصدمات النفسية، والمأساة، والتهديدات أو حتى مصادر الإجهاد مثل: المشكلات الأسرية والعلاقة مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة وأماكن العمل والضغوط المالية، وهو ما يعني "الانتعاش" من التجارب الصعبة.
(American Psychological Association, 2000, p. 1)

ويعرفها آل شويل (٢٠١٢، ص ١٧٨٧) بأنها قدرة الشخص على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها، وهو يتضمن أربعة أبعاد هي القدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، الإيثار والتفاؤل.

- ويتصف الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة الإيجابية، على النحو التالي:
- ◀ القدرة على استقبال المساندة الاجتماعية، وإقامة علاقات جيدة مع الغير.
 - ◀ امتلاك مهارات تواصلية ومعرفية مناسبة.
 - ◀ تقدير الشخص لمواهبه وما ينجزه وتقديرها بالنسبة للغير.
 - ◀ التوقع العام بالكفاءة، والأمل، وتقدير الذات.
 - ◀ الإحساس بالهدف من الحياة.
 - ◀ التدين والشعور بالانتماء.
 - ◀ المساهمات في الحياة الاجتماعية.
 - ◀ تدعيم الذات.
 - ◀ أساليب مواجهة متوافقة ومتناسبة مع الموقف والشخص.
 - ◀ الانفعال الإيجابي وروح الدعابة.
 - ◀ المهارات الفعالة في حل المشكلات.
 - ◀ الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الشخص قوة.

- ◀ القدرة على التكيف مع التغيير.
 - ◀ قبول المشاعر السلبية، والنمو خلال الخبرات السلبية.
 - ◀ رؤية الضغوط على إنها تحديات.
 - ◀ محاولة الاقتراب واستخدام العمليات الوقائية.
- (Van Galen, De puijter, & Smeets, 2006, p. 6)

وقد أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠٠٠) APA إلى أنه يمكن لأي شخص أن ينمي ويتعلم ويمتلك تلك العوامل الوقائية المرتبطة بالمرونة الإيجابية، والتي تتمثل في:

- ◀ النظرة الإيجابية للذات، والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية.
- ◀ مهارات التواصل الإيجابي، وحل المشكلات.
- ◀ القدرة على إدارة الاندفاعات، والتحكم في الانفعالات الشديدة.
- ◀ القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتنفيذها. (APA, 2000, p.2).

وترى المالكي (٢٠١٢) أن هناك عوامل وجد أنها تعمل على تعديل التأثيرات السلبية لمواقف الحياة السلبية والعكسية. وقد أوضحت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي هو وجود علاقات تقدم الرعاية والدعم وتخلق الحب والثقة وتتمتع الشجاعة، داخل الأسرة وخارجها. هذا وتكون العوامل الإضافية مرتبطة بالمرونة، مثل: القدرة على التخطيط الواقعي، والثقة بالذات، والنظرة الإيجابية للنفس، وتطوير مهارات التواصل، والقدرة على معالجة المشاعر القوية والنزوات (المالكي، ٢٠١٢، ص ١٤٣).

• علاقة المرونة الإيجابية بقلق الاختبار:

إن حدة القلق تزداد إذا ما أدرك الطلاب أن مصيرهم في هذا الاختبار هو النجاح أو الفشل؛ مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لإثبات وجودهم أو تحقيق ذواتهم هذا ناهيك عن خوف الكثير من الطلبة من المرض المفاجئ أو الأحداث العائلية المباغته التي ستؤثر سلباً "على نتائجهم (سعادة، ٢٠٠٤، ص ١٧٢).

فلا شك أن طلاب الجامعة كغيرهم من فئات المجتمع التي تتعرض إلى الكثير من الضغوطات النفسية والاجتماعية، لما يواجهون من صعوبات وتحديات تعرقل تحقيق أهدافهم وتلبية احتياجاتهم؛ مما يؤدي ذلك إلى سوء توافقهم مع المجتمع، هذا التوافق الذي يحتاج له كل إنسان ليتمتع بالصحة النفسية. وهو الأمر الذي يتطلب أن يتسم هؤلاء الطلاب بمهارات المرونة الإيجابية التي تمكنهم من تحقيق هذا التوازن بين ذواتهم وظروفهم الخارجية لذلك فإن تنمية المرونة الإيجابية لدي طلاب الجامعة من خلال عقد اللقاءات والندوات والأنشطة حقاً تريبوياً أصيلاً لهم؛ لكي يتمكنهم من أن يواجهوا تغيرات وتحديات الحياة بفاعلية، والتعامل الإيجابي مع مصادر الضغوطات، وهو ما يشكل طلاباً قادرين على التوافق مع المواقف الصعبة داخل وخارج الجامعة.

ويرى الباحثان أنه يمكن لأي طالب أن يتسم بالمرونة الإيجابية وتكون سبباً في انخفاض قلق الاختبار لديه إذا امتلك بعض السمات منها: أن يكون لديه استعداد قوي للدراسة، وطموحات يريد تحقيقها في مستقبله المهني، كذلك أن تكون علاقته جيدة مع أعضاء هيئة التدريس، ويكون لديه مستوى من الرضا عن طرائق التدريس، وأن يسير وفق عادات أكاديمية جيدة، وتوفر مناخ مناسب قبل وأثناء فترة الاختبارات.

وتشير بعض الدراسات، منها: دراسة مارجریت وتید وجون (٢٠٠٣)، Margaret, Ted, John، إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ضغوط الحياة والصحة النفسية، حيث يعد مفهوم المرونة الإيجابية أحد مفاهيم الصحة النفسية، كما أم ضغوط الحياة تشكل القلق خاصة القلق المرتبط بالاختبارات، ودراسة كامبل، كوهين، شارون، شتاين (٢٠٠٦) Campbell, Cohen, Sharon, & Stein التي بينت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من المرونة الإيجابية والعصابية، حيث يعتبر القلق أحد أهم مظاهر الشخصية العصابية. ودراسة مارتن ومارش (٢٠٠٦) التي أشارت إلى وجود خمسة متغيرات تنبئ إحصائياً بالمرونة الأكاديمية، منها القلق. ودراسة مارتين ومارش (٢٠٠٨) Martin & Marsh التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل المرونة الإيجابية والقلق الاختبار.

وتذكر كامل (٢٠١٦) أن التحصيل الأكاديمي عبارة عن مجموعة الأهداف التعليمية التي يتم تحقيقها لدى الطالب أو المؤسسة التعليمية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة العقلية للشخص، والتي تُعبر عن قدرة الشخص على إنجاز عمل معين من خلال أفعال حسية وذهنية وفطرية، وتختلف هذه القدرة من شخص إلى آخر. وهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على مقدار التحصيل الأكاديمي للطالب، والتي يتم تصنيفها إلى ثلاث مجموعات رئيسية، وهي: المجموعة الأولى من العوامل والتي تتعلق بالشخص نفسه، والمجموعة الثانية تتعلق بالبيئة المحيطة والأسرة، أما المجموعة الأخيرة من العوامل فهي التي تتعلق بالمؤسسة التعليمية.

وتذكر بحرة (٢٠١٦) أن التحصيل الأكاديمي من المفاهيم التي لم تستقر على مفهوم محدد وواضح، فأغلب التعريفات متداخلة ومختلفة، فهناك من يقصره على العمل الجامعي فقط، وهناك من يرى أنه كل من يتحصل عليه الطالب من معرفة سواء كان ذلك داخل الجامعة أو خارجها (بحرة، ٢٠١٦، ص٢٢٣).

ويعرف علام (٢٠٠٤) التحصيل الأكاديمي على أنه عبارة عن مدى استيعاب الطالب لما تعلمه من خبرات معينة في مقرر دراسي مقرر، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب لما تعلمه في مادة دراسية في نهاية العام أو في الاختبارات التحصيلية (في رشيد، ٢٠١٤، ص١١٩).

كما يعرفه العجمي (٢٠١٠) بأنه درجة إتقان المتعلم لما مر به من معارف وخبرات تربوية تمثل ناتجا تعليمياً في التحصيل بمعناه العام أو النوعي لمادة دراسية معينة (العجمي، ٢٠١٠، ص ٩٥).

وهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على التحصيل الأكاديمي، ومنها العوامل النفسية والانفعالية، حيث تعتبر من العوامل المؤثرة في الطالب لما تخلفه من آثار على تحصيله الأكاديمي، وأهم هذه العوامل الحرمان، الغيرة الاحباط، الخوف، وعدم الشعور بالأمن، نقص الثقة بالذات، الانطواء والكآبة وغيرها من السلوكيات المضطربة التي لا تشجع الطالب، فقد أيد الكثير من الباحثين أن الذين يعانون من اضطرابات انفعالية وأزمات نفسية يفشلون في دراستهم، وبذلك، أثبتوا أن هناك ترابطاً بين ضعف التحصيل والعوامل النفسية والانفعالية (زكية، ٢٠١٠، ص ص ٨٤ - ٨٥).

• علاقة المرونة الإيجابية بالتحصيل الأكاديمي:

للتحصيل الأكاديمي أهمية بالغة، فهو المقياس الشائع الذي يمكن الاستدلال من خلاله على مدى ما عند الطالب من ذكاء وقدرات عقلية، لذلك يوليه رجال التربية اهتماماً كبيراً لما يترتب عليه من قرارات تربوية حاسمة؛ لذا كان الاهتمام بالتحصيل لأنه يزود القائمين على التعليم بمؤشرات عن الأهداف التعليمية للتربية العلمية الذي ينعكس بدوره على طموحات المجتمع من أجل التنمية والتطور والتقدم.

ومن أهم المبادئ التي تساعد على رفع المستوى التحصيلي:

« أن يضع الطالب لنفسه أهدافاً واضحة ومحددة ويخطط تخطيطاً سليماً لتحقيقها.

« أن يكون الطالب قادراً على إدارة ذاته ومنظماً لأمواره.

« أن يطور عادات مذاكرة سليمة ويتخلص من العادات والممارسات المضیعة للجهد والوقت.

« أن ينمي ذاكرته باستمرار بحيث تعينه على حفظ المعلومات واسترجاعها والاستفادة منها.

« أن ينمو في الطالب جانب احترام النفس وتقدير الذات والشعور بالإيجابية.

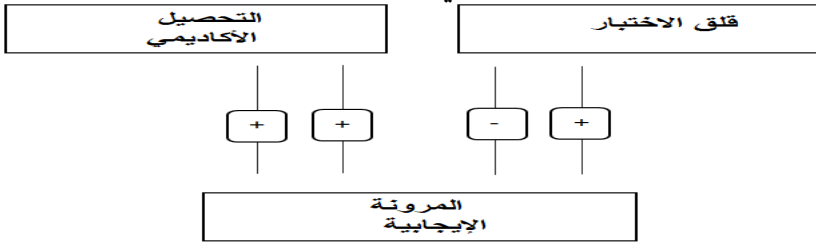
« أن ينمو لدى الطالب الشعور بتحديات الحياة وتوقعات المستقبل.

« أن ينمو لدى الطالب القدرة على حل المشكلات والتعامل مع الفشل (الجهورية، ٢٠١٠، ص ٦٩).

ومما سبق يتضح للباحثين أن الطالب الجامعي الذي لديه القدرة على حل المشكلات والتعامل مع الفشل، وامتلاك أساليب المواجهة، وإدارة وتقدير ذاته والشعور الدائم بالإيجابية، هي مؤشر لتمتعه بالمرونة الإيجابية، وهو الأمر الذي يسهم في زيادة التحصيل الأكاديمي.

تشير بعض الدراسات العلاقة الارتباطية الإيجابية بين المرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي، ومن هذه الدراسات، دراسة تافني ولوش (٢٠٠٣) Tavani & Losh التي أيدت وجود علاقة ارتباطية موجبة الثقة بالنفس (وهي إحدى أهم صفات الشخص الذي يتسم بالمرونة الإيجابية) وهي والأداء الأكاديمي، ودراسة العنزي والكندي (٢٠٠٤) التي أشارت إلى أن هناك ارتباط جوهري دال بين التحصيل الأكاديمي والثقة بالنفس. ودراسة جونسون، تاسوبوشيرازي كيستلر، كوردوفا (٢٠١٥) Johnson, Taasobshirazi, Kestler, Cordova التي أوضحت نتائجها أن معدلات نماذج المرونة كان لها تأثير مباشر على التحصيل الأكاديمي.

وفي ضوء ما سبق يوضح الشكل التالي العلاقة بين المرونة الإيجابية وكل من قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي.



شكل (١) العلاقة بين المرونة الإيجابية وكل من قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي

• الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة:

أجرى العجمي دراسة (١٩٩٩) استهدفت التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدي عينة من طالبات كلية التربية، وكذلك معرفة قلق الاختبار لديهن، واشتملت عينة الدراسة على (٥٠٠) طالبة من طالبات الكلية التربية، وقد استخدمت الباحثة اختبار قلق الاختبار، وقد تمثلت الأساليب الإحصائية لاختبار صحة فروض هذه الدراسة في النسب المئوية ومعامل الارتباط بيرسون، ولقد أوضحت نتائج هذه الدراسة وجود نسبة كبيرة من قلق الاختبار بين الطالبات.

وقد قام رايدي (٢٠٠٢) Reidy ببحث تأثير القلق على التذكر، تكونت عينة الدراسة من ٤٥ من طلاب الجامعة (مجموعة من مرتفعي القلق، ومجموعة منخفضي القلق) وتم استخدام مقياس اسبيلبرجر لقلق السمعة / الحالة وكذلك مقياس الذعر ومقياس الاكتئاب، وأظهرت النتائج أن الأفراد ذوي القلق المنخفض فكروا أكثر في العبارات غير المتعلقة بالذعر، وكانت نسبة استدعائها للعبارات أفضل، في مقابل الأفراد ذوي القلق المرتفع التي تذكرت عبارات الذعر أكثر.

كما هدفت دراسة تافني ولوش (٢٠٠٣) Tavani & Losh إلى التعرف على الدافعية والثقة بالنفس والتوقعات كمنبئات للأداء الأكاديمي بين طلاب المدارس الثانوية، وتألفت عينة الدراسة من (٤٠١٢) طالباً بالمرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس والأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة كما أظهرت النتائج أن الذكور أكثر ثقة بالنفس مقارنة بالإناث.

كما استهدفت الدراسة التي أجرتها كل من مارجریت وآخرین (٢٠٠٣) Margaret, et al التعرف على المرونة تجاه ضغوط الحياة لدى (١٨٧) من طلاب الجامعة (٨١ من الذكور - ١٠٦ من الإناث)، وتأثيرها بكل من أنماط التكيف وصعوبة الإدراك، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ضغوط الحياة والصحة النفسية، ووجود علاقة بين أنماط التكيف في أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات الجسمية والنفسية.

وقد فحصت دراسة العنزي والكندري (٢٠٠٤) العلاقة بين التحصيل الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس، وتكونت عينة الدراسة من (١٤١٠) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية من نظام الفصلين ونظام المقررات، وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس الثقة بالنفس للباحثين، ومعدل التحصيل الأكاديمي من واقع السجلات المدرسية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الإناث مقارنة بالذكور في نظام المقررات، بينما لم تظهر فروق في التحصيل بين الطلبة والطالبات في نظام الفصلين، كما أظهرت نتائج الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لصالح الذكور في نظام المقررات ونظام الفصلين، وهو ما يعني تفوق الذكور في هذه السمة على الإناث بكل من النظامين التعليميين، كما أوضحت النتائج أن هناك ارتباطاً جوهرياً دالاً بين التحصيل الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الذكور والإناث في نظام الفصلين، والارتباط موجب عند عينة الذكور في نظام المقررات فقط، إذ لم تظهر ارتباطات دالة بين المتغيرين عند عينة الإناث في نظام المقررات.

وقد تناول كامبل، وآخرون (٢٠٠٦) Campbell, et al في دراستهم التعرف على مدى ارتباط المرونة الإيجابية بعدد من السمات الشخصية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة بولاية "سان دييجو"، وقد آلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من المرونة الإيجابية والعصابية كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من المرونة الإيجابية والانفتاح على الحياة والوعي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة أخرى بين المرونة الإيجابية وأسلوب المواجهة.

كما أجرى كل من مارتن ومارش (٢٠٠٦) دراسة على عينة من (٤٠٢) Martin & Marsh من طلاب المدارس الثانوية بأستراليا، وقد أعدا مقياس التحفيز والمشاركة الطلابية، وقد آلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود خمسة متغيرات تنبئ إحصائياً بالمرونة الأكاديمية، وهي: الكفاءة الذاتية، والسيطرة والتخطيط، وانخفاض القلق، والمثابرة، وأن من بين المتنبئات الخمسة الفعالية الذاتية (٣٣%) والقلق (-٦٦%) ورأى مارتن ومارش أيضاً أن المرونة الأكاديمية بدورها تنبئ بالاستمتاع في المدرسة والمشاركة في الصف، لذا يعتقد أنهما يعززا عملية التعلم.

أما دراسة كل من مارتين ومارش (٢٠٠٨) Martin & Marsh أيدت أن عامل الإنجاز والتحصيل الأكاديمي مؤشرين للمرونة الإيجابية، وذلك على عينة من الطلاب بعدد من جامعات استراليا، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من القلق لا سيما المرتبط بمواقف الاختبارات والتحصيل الأكاديمي والمرونة الإيجابية، وأقد أظهرت الدراسة أن للقلق كان له تأثيراً سلبياً على الأداء والإدراك والعمليات المعرفية، كما آلت نتائج الدراسة إلى أن زيادة التحصيل الأكاديمي ترجع إلى العوامل التالية: (القلق، والكفاءة الذاتية، والانسجام الأكاديمي، وعلاقة الطالب بأساتذته، والضبط والتحكم) وكانت هذه عوامل هامة في التحصيل الأكاديمي، والقدرة على التكيف مع الأعباء الدراسية اليومية والصعوبات الأكاديمية وبالتالي ينخفض أو يرتفع مستوى المرونة الإيجابية خاصة في المجال الأكاديمي.

كما أجرى شقورة (٢٠١٢) دراسة تهدف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة وأجريت الدراسة على عينة اشتملت (٦٠٠) طالب وطالبة، وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة وجود مستوى فوق المتوسط من المرونة الإيجابية والرضا عن الحياة كما آلت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة والرضا عن الحياة.

كما استهدفت الدراسة التي أجراها كل من آل شويل، ونصر (٢٠١٢) التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من طلاب كلية التربية بجامعة الباحة في متغيري تقدير الذات واتخاذ القرار، ومدى تأثر تلك الفروق بمتغير النوع (ذكوراً، وإناثاً)، وقد اشتملت عينة الدراسة (٢٧٦) طالب وطالبة (١٠٧ ذكور، ١٦٩ إناث)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ١٩ : ٢٢ سنة، وقد استخدم الباحثان مقياس المرونة النفسية الإيجابية، ومقياس تقدير الذات ومقياس اتخاذ القرار وهذه المقاييس، وقد آلت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المتغيرات الثلاثة المرونة النفسية الإيجابية، وتقدير الذات واتخاذ القرار، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة

إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من الطلاب في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الإيجابية بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في متغير اتخاذ القرار، كما أظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الإيجابية من الذكور والإناث، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في متغير اتخاذ القرار.

وقد هدفت دراسة جونسون، وآخرين (٢٠١٥). Johnson, et al. إلى اختبار نموذج نظري لمعدلات المرونة الإيجابية لدى طلاب الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (١١٦) من طلاب المرحلة الجامعية، وكانت نتائج تحليل المسار أن معدلات نماذج المرونة كان لها تأثير إيجابي مباشر على التحصيل الأكاديمي للطلاب.

كما هدفت دراسة صعدي (٢٠١٥) إلى الكشف عن الفروق بين متفاوتي التحصيل الأكاديمي (مرتفع - متوسط - منخفض) على مقاييس مستوى تجهيز المعلومات وفاعلية الذات الأكاديمية وأساليب التعلم، بالإضافة لتحديد مقدار الإسهام النسبي للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي وقد تألفت من (٢٠٢) طالب بجامعة الملك عبد العزيز من عينة المرتفعين والمتوسطين والمنخفضين تحصيلياً، وقد آلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب منخفضي ومرتفعي التحصيل في مستوى تجهيز المعلومات وفاعلية الذات الأكاديمية وأساليب التعلم لصالح الطلاب مرتفعي التحصيل، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب منخفضي ومتوسطي التحصيل في مستوى تجهيز المعلومات وفاعلية الذات الأكاديمية وأساليب التعلم لصالح متوسطي التحصيل. كما أوضحت النتائج أنه يمكن تفسير ما يقارب (٢٩.٣%) من التباين على متغير التحصيل لدى الطلاب مرتفعي التحصيل من خلال مستوى تجهيز المعلومات وفاعلية الذات الأكاديمية والأسلوب الاستراتيجي، كما أنه يمكن تفسير ما يقارب (٧٤.١%) من التباين على متغير التحصيل لدى الطلاب متوسطي التحصيل بمعرفة مستوى تجهيز المعلومات وفاعلية الذات الأكاديمية، كما يمكن تفسير ما يقارب (٥.١%) من التباين على متغير التحصيل لدى الطلاب منخفضي التحصيل بمعرفة مستوى تجهيز المعلومات فقط، بالإضافة إلى إمكانية تفسير ما يقارب (٧٧.٢%) من التباين على متغير التحصيل لدى العينة الكلية من طلاب الجامعة بمعرفة مستوى تجهيز المعلومات وفاعلية الذات الأكاديمية والأسلوب الاستراتيجي.

استهدفت دراسة الحيدري (٢٠١٦) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المعدل التراكمي وكل من تنظيم الذات وحل المشكلات لدى عينة مكونة من (٢٠٠) طالب من كلية المعلمين بجامعة الملك سعود، والكشف عما إذا

كان هناك فروق بين مرتفعي ومنخفضي المعدل التراكمي في تنظيم الذات ككل وأبعاده وحل المشكلات، وكذلك الكشف عما إذا كان هناك فروق في المعدل التراكمي وحل المشكلات باختلاف مستويات تنظيم الذات، والتعرف على الإسهام النسبي لكل من تنظيم الذات وحل المشكلات في التنبؤ بالمعدل التراكمي. وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الأكاديمي وكل من تنظيم الذات وحل المشكلات. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في تنظيم الذات ككل وأبعاده وحل المشكلات لصالح مرتفعي التحصيل، وأن مرتفعي التنظيم الذاتي يكون تحصيلهم الأكاديمي وحل المشكلات لديهم أعلى من متوسطي ومنخفضي التنظيم الذاتي. كما أظهرت النتائج أن نسبة إسهام تنظيم الذات في المعدل التراكمي بلغت (٤٦٪)، وأن نسبة إسهام حل المشكلات في المعدل التراكمي (٢٪) وهي تفسر نسبة التباين في المعدل التراكمي، وأن النسبة الكلية للإسهام في المعدل التراكمي (٤٨٪) وهي نسبة إسهام جيدة.

وقد قام كل من ستانلي، وميتيلدا (٢٠١٦) Stanley & Mettilda بدراسة تستهدف التعرف على العلاقة بين الضغوطات، والقلق، والمرونة لدى (٧٣) طالبة من طالبات الخدمة الاجتماعية في تيروشيروابالي في جنوب الهند. وقد استخدمت الدراسة مقاييس مختلفة لقياس الضغوط، والقلق والمرونة لدى عينة الدراسة. وقد أوضحت النتائج وجود مستويات من القلق والضغوطات كانت أعلى نسبياً في طالبات السنة الأولى والثالثة بالمقارنة مع تلك التي أجريت في السنة الدراسية الثانية، في حين كانت القدرة على المرونة والتكيف منخفضة نسبياً في مجموعة السنة الأولى. وكانت معاملات الارتباط إيجابية بين الضغوط والقلق وكذلك بين التكيف والمرونة. كما أشارت الدراسة أن القلق مصدراً منبئاً بمواجهة الطالبات للضغوطات.

• التعقيب على الدراسات السابقة:

« استخدمت الدراسات مقاييس متنوعة ومختلفة لقياس القلق والمرونة الإيجابية، واعتمدت على السجلات الجامعية أو المدرسية في الحصول على المعدل الأكاديمي.

« استخدمت عدد من الدراسات المنهج الوصفي المقارن، ومنها: دراسة الحيدري (٢٠١٦).

« أشارت بعض الدراسات إلى وجود مستوى مرتفع من قلق الاختبار لدى طلاب الجامعة، مثل: دراسة العجمي (١٩٩٩)، ودراسة رايدي (٢٠٠٢) Reidy، ودراسة ستانلي، وميتيلدا (٢٠١٦) Stanley & Mettilda.

◀ تذكر بعض الدراسات وجود مستوى مرتفع من المرونة الإيجابية لدى عينتها، ومن هذه الدراسات دراسة شقورة (٢٠١٢). وهي تختلف مع دراسة ستانلي، وميتيلدا (٢٠١٦) Stanley & Mettilda التي أشارت إلى أن القدرة على المرونة والتكيف منخفضة نسبياً في مجموعة السنة الأولى (عينة الدراسة).

◀ أوضحت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة الإيجابية وبعض المتغيرات، مثل: دراسة مارجريريت وآخرون (٢٠٠٣) Margaret, et al ودراسة كامبل، وآخرون (٢٠٠٦) Campbell, et al.

◀ بينت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من الثقة بالنفس والتحصيل الأكاديمي، مثل: دراسة تافني ولوش (٢٠٠٣) Tavani & ودراسة العنزي والكندي (٢٠٠٤).

◀ أيدت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من المرونة الإيجابية وبعض المتغيرات، ومنها: دراسة كامبل، وآخرون (٢٠٠٦) Campbell, et al، ودراسة شقورة (٢٠١٢)، ودراسة ستانلي، وميتيلدا (٢٠١٦) Stanley & Mettilda .

◀ أشارت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة الإيجابية وقلق بوجه عام وقلق الاختبار بصفة خاصة، ومن بين هذه الدراسات دراسة كل من مارتين ومارش (2008) Martin & Marsh .

◀ تذكر بعض الدراسات أنه يمكن التنبؤ بالمرونة الأكاديمية عن طريق الفعالية الذاتية، مثل دراسة الحيدري (٢٠١٦).

◀ هناك - في حدود علم الباحثين - ندرة في البحوث والدراسات الأجنبية التي تناولت العلاقة بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار أو العلاقة بين المرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي.

◀ عدم وجود - في حدود علم الباحثين - بحوث ودراسات أجنبية تناولت العلاقة بين المرونة الإيجابية وكل من قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي، وهو ما يعطي للدراسة أهمية كبيرة.

• فروض الدراسة:

صاغ الباحثان الفروض التالية؛ لتكون بمثابة إجابات محتملة لما أثارا في مشكلة الدراسة من تساؤلات:

◀ توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة.

◀ توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

◀ لا توجد فروق دالة إحصائياً في كل من: المرونة الإيجابية والقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي ترجع إلى المستويات الدراسية بالجامعة.

« يمكن التنبؤ بدرجة قلق الاختبار للطالب عن طريق درجاته على مقياس المرونة الإيجابية.

« يمكن التنبؤ بدرجة التحصيل الأكاديمي للطالب عن طريق درجاته على مقياس المرونة الإيجابية.

« يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين الطلبة مرتفعي التحصيل الأكاديمي والطلبة منخفضي التحصيل الأكاديمي، تبعاً لمتغير المرونة الإيجابية.

« يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين الطلبة ذوي قلق الاختبار المرتفع والطلبة ذوي قلق الاختبار المنخفض تبعاً لمتغير المرونة الإيجابية.

• إجراءات الدراسة :

• منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة، ويهدف هذا المنهج إلى معرفة وجود علاقة بين متغيرين أو أكثر أو عدمها، وإذا كانت توجد فهل هي موجبة أم سالبة. وكذلك التنبؤ بتأثير متغير أو أكثر على متغير آخر.

• مجتمع الدراسة :

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلاب قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية) بكلية التربية جامعة الملك فيصل.

• عينة الدراسة :

• أولاً : عينة التقنين :

اشتملت عينة التقنين على (٢٣) طالباً من قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية) بكلية التربية جامعة الملك فيصل (من المستوى الثالث إلى المستوى السابع)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٠: ٢٧) بمتوسط عمري قدره (٢٢.٤٨) وانحراف معياري قدره (١.٥٩) سنة.

• ثانياً : عينة الدراسة الأساسية :

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (٥٤) طالباً من قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية) بكلية التربية جامعة الملك فيصل (من المستوى الثالث إلى المستوى السابع)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٠: ٢٧) بمتوسط عمري قدره (٢٢.٥٤) وانحراف معياري قدره (١.٦٩) سنة.

• أدوات الدراسة :

مقياس المرونة الإيجابية لشباب الجامعة (إعداد/ محمد سعد حامد عثمان، ٢٠١٠): يتكون هذا المقياس من (٤٥) بنداً، تندرج تحت أربعة أبعاد، وهي:

- ◀◀ الكفاءة الشخصية، ويتكون هذا البعد من (٩) بنود.
- ◀◀ الكفاءة الاجتماعية والأسرية، ويتكون هذا البعد من (١٦) بنداً.
- ◀◀ المساندة الاجتماعية ويتكون هذا البعد من (١١) بنداً.
- ◀◀ البنية القيمية والديني، ويتكون هذا البعد من (٩) بنود.

ويوجد أمام كل بند ثلاثة بدائل هي: (تنطبق على تماماً ، تنطبق على أحياناً ، لا تنطبق على مطلقاً). ويختار المفحوص واحد من تلك البدائل الثلاثة السابقة؛ بحيث يتم تصحيح العبارات على النحو التالي:

بالنسبة للعبارات الإيجابية:

- ◀◀ تنطبق على تماماً (ثلاث درجات).
- ◀◀ تنطبق على أحياناً (درجتان).
- ◀◀ لا تنطبق على مطلقاً (درجة واحدة).

بالنسبة للعبارات السالبة:

- ◀◀ تنطبق على تماماً (درجة واحدة)
- ◀◀ تنطبق على أحياناً (درجتان)
- ◀◀ لا تنطبق على مطلقاً (ثلاث درجات)

جدول (١) يوضح أرقام العبارات الإيجابية والسلبية

أرقام العبارات		اسم البعد
سالية	موجبة	
٣٦- ٢٥- ٢١- ١٤- ٢	٢٩- ١٨- ١٠- ٦	المساندة الاجتماعية
- ٣٤- ٢٧- ١٩- ١٢- ٤	- ٣١- ٢٣- ١٦- ٨- ١	الكفاءة الشخصية
٤٥- ٤٣- ٤٠	٤٤- ٤٢- ٣٨	الكفاءة الاجتماعية والأسرية
٤١- ٣٥- ٢٨- ٢٠- ١٣- ٥	٣٩- ٣٢- ٢٤- ١٧- ٩	البنية القيمية والدينية
٣٧- ٣٠- ١٥- ٧	٣٣- ٢٦- ٢٢- ١١- ٣	

ويشير ارتفاع درجات الطالب على المقياس إلى وجود قدر مرتفع من المرونة الإيجابية بينما يشير انخفاض الدرجة إلى وجود قدر منخفض من المرونة الإيجابية.

• تقنين المقياس:

قام معد المقياس بحساب صدق وثبات المقياس وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات ، وقام الباحثان في الدراسة الحالية بحساب صدق وثبات كما يلي:

• أولاً : صدق المقياس:

◀◀ صدق المحكمين : تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس والخبراء من المتخصصين في الصحة النفسية والتربية الخاصة، وقد أبدوا آراءهم حول بنود المقياس، وقد كانت نسبة الاتفاق بين المحكمين على جميع عبارات المقياس تتعدى ٨٠٪.

◀ صدق الاتساق الداخلي : تم حساب التجانس الداخلي لمفردات المقياس البالغ عددها ٤٥ عبارة، وذلك عن طريق عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه هذه المفردة، وكذلك معاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية، وذلك كما موضح بالجدولين (٢) و (٣):

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه من الأبعاد الأربعة

البعد	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
المساندة الاجتماعية	٢	٠.٦٥٨	٢٥	٠.٤٧٨
	٦	٠.٥٧٧	٢٩	٠.٦٠١
	١٠	٠.٤٨٦	٣٦	٠.٥٨٠
	١٤	٠.٦٠٠	-	-
	١٨	٠.٥٨٠	-	-
الكفاءة الشخصية	٢١	٠.٧٤١	-	-
	١	٠.٨١٨	٣١	٠.٦٠١
	٤	٠.٤٨٩	٣٤	٠.٤٨٦
	٨	٠.٥٧٧	٣٨	٠.٥١٨
	١٢	٠.٦٥٨	٤٠	٠.٥٨٠
	١٦	٠.٥٨٩	٤٢	٠.٦٠٦
	١٩	٠.٤٣٩	٤٣	٠.٦٠٠
	٢٣	٠.٧٤١	٤٤	٠.٤٨٣
	٢٧	٠.٦٨٦	٤٥	٠.٧٦١
	٥	٠.٤٨٣	٢٨	٠.٦٠٦
الكفاءة الاجتماعية والأسرية	٩	٠.٧٥١	٣٢	٠.٤٨٣
	١٣	٠.٨١٨	٣٥	٠.٥٨١
	١٧	٠.٤٥١	٣٩	٠.٧٨٥
	٢٠	٠.٤٨١	٤١	٠.٤٣٦
	٢٤	٠.٤٥٩	-	-
البنية القيمية والدينية	٣	٠.٦٠١	٢٦	٠.٤٩٤
	٧	٠.٤٨٦	٣٠	٠.٧١١
	١١	٠.٥٨٩	٣٣	٠.٤٣٣
	١٥	٠.٤٣٧	٣٧	٠.٦٢١
	٢٢	٠.٧٥١	-	-

(♦♦) دال عند ٠.٠١، دال عند ٠.٠٥

ويتضح من جدول (٢) أن حساب التجانس الداخلي قد أسفر عن ارتباط مفردات المقياس بأبعاده ككل عند مستوى (٠.٠١) في أغلب العبارات، وعند مستوى (٠.٠٥) في باقي العبارات.

ثم قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية

معامل الارتباط	الأبعاد
♦♦ ٠.٤٥٨	المساندة الاجتماعية
♦♦ ٠.٥١٦	الكفاءة الشخصية
♦♦ ٠.٧٣٩	الكفاءة الاجتماعية والأسرية
♦♦ ٠.٥٠٥	البنية القيمية والدينية

(♦♦) دال عند ٠.٠١

ويتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحية المقياس للتطبيق.

• **ثانياً : ثبات المقياس :**

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس، وذلك وفقاً للأساليب التالية:

◀◀ معامل ثبات ألفا كرونباخ Cronbach Alpha.

◀◀ طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل تصحيح سبيرمان – براون Spearman – Brown.

ويوضح هذه المعاملات الجدول (٤) نتائج حساب الثبات:

جدول (٤) معاملات الثبات لأبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية للمقياس

الابعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية
المساندة الاجتماعية	٠.٦٣٩	٠.٦٢١
الكفاءة الشخصية	٠.٧٣٧	٠.٧٩٨
الكفاءة الاجتماعية والأسرية	٠.٧٤٤	٠.٨٤١
البنية القيمية والدينية	٠.٦٢١	٠.٦٦٧
الدرجة الكلية	٠.٧٧٢	٠.٨٥٥

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠.٦٢١ - ٠.٨٥٥) والذي يؤكد ثبات المقياس.

• **مقياس قلق الاختبار لسارسون:**

يتكون هذا الاختبار من ٣٨ بنداً.

• **تقدير الدرجات:**

• **طريقة الاجابة على المقياس:**

حيث إن العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (٣٨ - ١٥٢) على اعتبار أن التقدير من (١) إلى (٤).

◀◀ أوافق بشدة = أربع درجات

◀◀ أوافق = ثلاث درجات

◀◀ لا أوافق = درجتان

◀◀ لا أوافق = درجة واحدة

◀◀ تجمع الدرجات على فقرات المقياس للحصول على الدرجة الكلية.

◀◀ اعتبرت الدرجة (٩٥) فما فوق تمثل القلق المرتفع، والدرجة (٩٥) فما دون تمثل القلق المنخفض.

• **التصنيف:**

◀◀ ٧٥ فما دون تعني أن درجة القلق طبيعية.

◀◀ ٧٦ - ١٠٤ تعني أن درجة القلق متوسطة.

◀◀ أكثر من ١٠٥ تعني درجة القلق مرتفعة؛ وذلك يستدعي المتابعة والعلاج.

• تقنين المقياس :

• أولاً : الصدق :

قام معد المقياس بحساب صدق وثبات المقياس وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات، وقام الباحثان في الدراسة الحالية بحساب صدق وثبات كما يلي:

« صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين في الصحة النفسية والتربية الخاصة وقد أبدوا آراءهم حول بنود المقياس، وقد كانت نسبة الاتفاق بين المحكمين على جميع عبارات المقياس تتعدى ٨٠٪.

« الصدق المرتبط بالمحك : قام الباحثان بتطبيق مقياس قلق الاختبار سبيلبرجر واعتبار الدرجة الكلية عليه المحك الخارجي، ثم تم تطبيق اختبار القل لسارسون على نفس عينة التقنين.

ثم تم حساب الصدق عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لعينة التقنين على اختبار القلق سبيلبرجر ودرجتهم الكلية على اختبار القلق لسارسون وكانت قيمة معامل ارتباط بيرسون الناتجة تساوي ٠.٨٤٦ مما يدل على صدق اختبار القلق لسارسون.

« صدق الاتساق الداخلي: تم حساب التجانس الداخلي لمفردات المقياس البالغ عددها (٣٨) عبارة.

وتم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه هذه المفردة، وذلك كما يلي:

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية

رقم العبارة	قيم معاملات الارتباط	رقم العبارة	قيم معاملات الارتباط
١	٠.٧٩٧	٢٠	٠.٥٥٦
٢	٠.٦٩٦	٢١	٠.٥٢٤
٣	٠.٦٢٣	٢٢	٠.٦٨١
٤	٠.٥٥٦	٢٣	٠.٦٨١
٥	٠.٥٢٤	٢٤	٠.٥٢٤
٦	٠.٥٥١	٢٥	٠.٧٩٧
٧	٠.٥٨٤	٢٦	٠.٦٠٤
٨	٠.٦٢٣	٢٧	٠.٦٠٧
٩	٠.٦٨١	٢٨	٠.٤٢٦
١٠	٠.٧٩٧	٢٩	٠.٥٨٢
١١	٠.٥٨٤	٣٠	٠.٤٨٣
١٢	٠.٥٨٦	٣١	٠.٥٧٨
١٣	٠.٥٨٤	٣٢	٠.٤٢٥
١٤	٠.٧٩٧	٣٣	٠.٧٩٧
١٥	٠.٦٩٦	٣٤	٠.٥٢٤
١٦	٠.٧٢٣	٣٥	٠.٥٧٤
١٧	٠.٥٠٣	٣٦	٠.٥٤١
١٨	٠.٥٧٧	٣٧	٠.٦٨١
١٩	٠.٥٢٢	٣٨	٠.٧٩٧

(♦ ♦) دال عند ٠.٠١، دال عند ٠.٠٥

• ثانياً : الثبات:

تم حساب معامل الثبات، عن طريق ما يلي:

- ◀ معامل الثبات الفاكرونباخ ٠.٨٩٧ .
- ◀ معامل ثبات التجزئة النصفية ٠.٨٠ .

• الإجراءات:

- ◀ اختيار أفراد العينة.
- ◀ تطبيق مقياس المرونة الإيجابية للشباب الجامعي على عينة الدراسة.
- ◀ تطبيق مقياس قلق الاختبار لسارسون على عينة الدراسة.
- ◀ تصحيح الاستجابات، وجدولة الدرجات، واستخلاص النتائج ومناقشتها، ثم صياغة التوصيات والبحوث المقترحة في ضوءها.

• حدود الدراسة:

- ◀ تلتزم الدراسة الراهنة بالحدود التالية:
- ◀ اقتصرت الدراسة الراهنة على الطلاب قسم التربية الخاصة مسار إعاقة عقلية المسجلين (من المستوى الثالث إلى المستوى السابع) بقسم التربية الخاصة جامعة الملك فيصل.
- ◀ تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٥٤) طلاب من المسجلين بقسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الملك فيصل، وذلك في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ.

• الأساليب الإحصائية:

- ◀ وقد تمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة، فيما يلي:
- ◀ المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- ◀ معاملات الارتباط.
- ◀ تحليل الانحدار البسيط.
- ◀ تحليل التباين الأحادي.
- مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها:

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية عينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متغيرات الدراسة
٨.٨	١٠٥.١٩	المرونة الإيجابية
١٢.٠٦	١٠٤.٣٧	قلق الاختبار
٧.٤٥	٣٣.٣٥	التحصيل الأكاديمي

يتبين من نتائج الجدول (٦) مستويات مرتفعة من المرونة الإيجابية وقلق الاختبار، في حين يتضح يوجد انخفاض في مستوى التحصيل الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

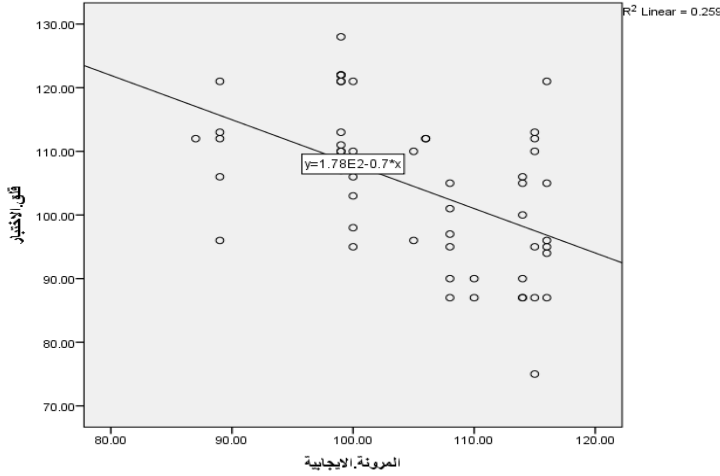
• الفرض الأول:

والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة".

جدول (٧) العلاقة بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار

قلق الاختبار	معامل ارتباط بيرسون	المرونة الإيجابية
❖ ❖ ٠.٥٠٩	الدلالة	
٠.٠٠٠١	ن	
٥٤		

❖ ❖ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١



شكل (٢) يوضح العلاقة بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار

يتضح من نتائج الجدول (٧)، وشكل (٢) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (- ٠.٥٠٩) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مارجریت وآخريين (٢٠٠٣) Margaret, et al. التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصحة النفسية وضغوط الحياة، حيث تعد المرونة الإيجابية كمفهوم من المفاهيم الإيجابية التي تدل على الصحة النفسية للشخص، وضغوط الحياة هي التي تولد القلق لديه، ودراسة كامبل وآخريين (٢٠٠٦) Campbell et al. التي أوضحت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة الإيجابية والعصابية، ومن المعروف أن الشخصية العصبية تتصف بالقلق، ودراسة مارتين ومارش (٢٠٠٨) Martin & Marsh التي آلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من المرونة الإيجابية وقلق المرتبط بمواقف الاختبارات، ودراسة ستانلي، وميتيلدا (٢٠١٦) Stanley & Mettilda التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغوط والقلق من ناحية والتكيف والمرونة، وهو ما يعني وجود علاقة سالبة بين القلق والمرونة.

• الفرض الثاني:

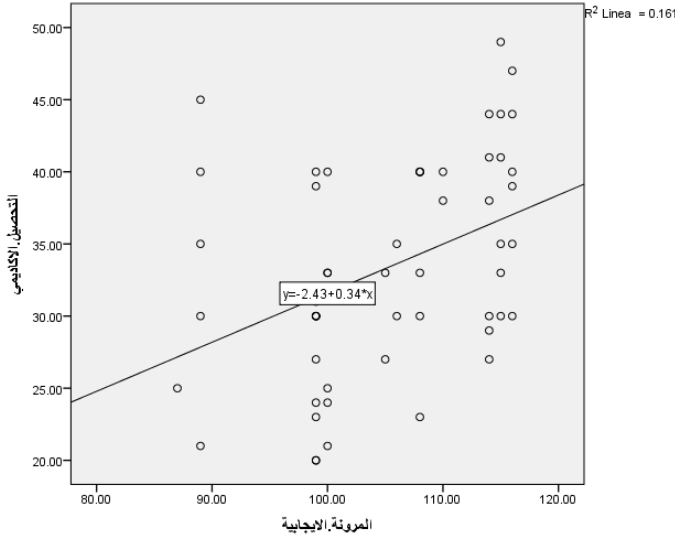
والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة الدراسة".

جدول (٨) العلاقة بين التحصيل الدراسي والمرونة الإيجابية

المرونة الإيجابية	معامل ارتباط بيرسون	التحصيل الدراسي
٠.٤٠٢	٠.٠٠٣	٥٤
	الدالة	
	ن	

❖ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ ❖

يظهر من نتائج الجدول (٨)، وشكل (٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠.٤٠٢) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة تافني ولوش (٢٠٠٣) و Tavani & Losh التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس والأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة، ودراسة العنزي والكندي (٢٠٠٤) التي بينت أن هناك ارتباط جوهري دال بين الثقة بالنفس والتحصيل الأكاديمي، حيث تعد الثقة بالنفس من أهم السمات التي يتمتع بها الشخص الذي لديه مرونة إيجابية، وهو ما أوضحته الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠٠٠) APA، والمالكي (٢٠١٢) أن من العوامل الإضافية المرتبطة بالمرونة هي، الثقة بالذات، ودراسة مارتين ومارش (٢٠٠٨) Martin & Marsh التي أوضحت أن عامل الإنجاز والتحصيل الأكاديمي مؤشرين للمرونة الإيجابية .



شكل (٣) يوضح العلاقة بين المرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي

وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي، ودراسة جونسون، وآخرين (٢٠١٥) Johnson, et al. التي أشارت فيها إلى أن نتائج تحليل المسار أن معدلات نماذج المرونة كان لها تأثير إيجابي مباشر

على التحصيل الأكاديمي للطلاب، ودراسة صعدي (٢٠١٥) التي أشارت إلى إمكانية تفسير ما يقارب (٧٧.٢٪) من التباين على متغير التحصيل لدى العينة الكلية من طلاب الجامعة بمعرفة مستوى تجهيز المعلومات وفاعلية الذات الأكاديمية والأسلوب الاستراتيجي. ودراسة الحيدري (٢٠١٦) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الأكاديمي وكل من تنظيم الذات وحل المشكلات، حيث أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠٠٠) APA أن من صفات الشخص ذي المرونة الإيجابية مهارات التواصل الإيجابي، والقدرة على حل المشكلات، وإدارة اندفاعاته، والتحكم في انفعالاته الشديدة، ووضع الخطط واتخاذ الخطوات والإجراءات المنفذة لها.

• **الفرض الثالث:**

والذي ينص على: "لا توجد دالة إحصائية فروق في كل من: المرونة الإيجابية والقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي ترجع إلى المستويات الدراسية بالجامعة".

جدول (٩) نتائج تحليل التباين للفروق بين متوسطات درجات الطلاب في كل من المرونة الإيجابية وقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي تعزى إلى المستويات الدراسية بالجامعة

الدلالة	ف	التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	بين المجموعات	المرونة الإيجابية
٠.٩٥٣	٠.٢١٨	١٨.١٨٤	٥	٩٠.٩٢١	داخل المجموعات	
		٨٣.٥٦٧	٤٨	٤٠١.٢٢٧	الدرجة الكلية	
		٢٣٩.٤٧١	٥٣	٤١٠.١٤٨	بين المجموعات	
٠.١٣٨	١.٧٦٣	١٣٥.٨١٧	٤٨	٦٥١٩.٢١٢	داخل المجموعات	قلق الاختبار
		٧٧١٦.٥٩٣	٥٣	٧٧١٦.٥٩٣	الدرجة الكلية	
		٢٥.٨٦٩	٥	١٢٩.٣٤٥	بين المجموعات	
٠.٨١٨	٠.٤٤١	٥٨.٦٤٥	٤٨	٢٨١٤.٩٧٠	داخل المجموعات	التحصيل الأكاديمي
		٢٩٤٤.٣١٥	٥٣	٢٩٤٤.٣١٥	الدرجة الكلية	

يتبين من نتائج الجدول (٩) أنه لا توجد فروق في كل من: المرونة الإيجابية والقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي ترجع إلى المستويات الدراسية بالجامعة وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من ستانلي، وميتيلدا (٢٠١٦) &Mettilda Stanley التي أوضحت وجود مستويات من القلق والضعف كانت أعلى نسبياً في طالبات السنة الأولى والثالثة بالمقارنة مع تلك التي أجريت في السنة الدراسية الثانية، في حين كانت القدرة على المرونة والتكيف منخفضة نسبياً في مجموعة السنة الأولى. ويرجع الباحثان سبب ذلك إلى أن نظام التعليم في كلية التربية جامعة الملك فيصل، هو نظام الساعات المعتمدة، حيث يسير الطالب تعليمياً وفق خطة دراسية موحدة، تتكون من (٨) مستويات، كل مستوى يتكون من مجموعة من المقررات يختار منها الطالب مقرراته، وفقاً لساعات

المطلوب اجتيازها في كل مستوى، وأنه في بعض المقررات المتخصصة لا بد من دراسة المتطلب السابق لها، وهو ما يفسر عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من: المرونة الإيجابية والقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي ترجع إلى المستويات الدراسية بالجامعة .

• **الفرض الرابع:**

والذي ينص على: " يمكن التنبؤ بدرجة قلق الاختبار للطالب عن طريق درجاته على مقياس المرونة الإيجابية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل انحدار وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١٠):

جدول (١٠) نتائج تحليل الانحدار البسيط

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	R	بيتا	ت ودالاتها
المرونة الإيجابية	قلق الاختبار	١٧٧.٧٥	٠.٥٠٩	٠.٢٥٩	- ٠.٦٩٨	❖ ❖ ٤.٢٦٠ ❖

❖ ❖ دالة عند ٠.٠١

تم التحقق من صحة النموذج عن طريق اختبار تحليل التباين وكانت النتيجة وجود دلالة إحصائية مما يؤكد جاهزية (صلاحية) النموذج للتنبؤ.

ويوضح جدول (١٠) وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ لمعامل انحدار قلق الاختبار على المرونة الإيجابية، وكان $R = (٠.٢٥٩)$ ، ويعني ذلك أن متغير المرونة الإيجابية يفسر (٢٥.٩%) من التباين في القلق الاختبار.

ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{قلق الاختبار} = ١٧٧.٧٥ - ٠.٦٩٨ \times \text{المرونة الإيجابية} .$$

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مارتن ومارش (٢٠٠٦) Martin & Marsh التي أظهرت نتائجها هذه إلى أنه يمكن التنبؤ إحصائياً بالمرونة الأكاديمية بانخفاض مستوى القلق الذي بلغ (- ٦٦%).

وهو ما يعني أنه إذا انخفض قلق الاختبار لدى طالب ما، فإن هذا يعني أنه يتمتع بمرونة إيجابية لاسيما المرتبطة بالمجال الأكاديمي والعكس صحيح أي أنه يمكن التنبؤ بدرجة قلق الاختبار للطالب عن طريق درجاته على مقياس المرونة الإيجابية.

• **الفرض الخامس:**

والذي ينص على: يمكن التنبؤ بدرجة التحصيل الأكاديمي للطالب عن طريق درجاته على مقياس المرونة الإيجابية.

جدول (١١) نتائج تحليل الانحدار البسيط

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	R	بيتا	ت ودالاتها
المرونة الإيجابية <td>التحصيل الأكاديمي <td>- ٢.٤٣٠ ❖ ❖</td> <td>٠.٤٠٢</td> <td>٠.١٦١</td> <td>٠.٣٤٠</td> <td>❖ ❖ ٣.١٦٢ ❖</td> </td>	التحصيل الأكاديمي <td>- ٢.٤٣٠ ❖ ❖</td> <td>٠.٤٠٢</td> <td>٠.١٦١</td> <td>٠.٣٤٠</td> <td>❖ ❖ ٣.١٦٢ ❖</td>	- ٢.٤٣٠ ❖ ❖	٠.٤٠٢	٠.١٦١	٠.٣٤٠	❖ ❖ ٣.١٦٢ ❖

❖ ❖ دالة عند ٠.٠١

تم التحقق من صحة النموذج عن طريق اختبار تحليل التباين وكانت النتيجة وجود دلالة إحصائية مما يؤكد جاهزية (صلاحية) النموذج للتنبؤ.

ويوضح جدول (١١) وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ لمعامل انحدار التحصيل الأكاديمي على المرونة الإيجابية، وكان $R = (٠.١٦١)$ ، ويعني ذلك أن متغير المرونة الإيجابية يفسر (١٦.١%) من التباين في التحصيل الأكاديمي.

ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{التحصيل الأكاديمي} = ٢.٤٣٠ + ٠.٣٤٠ \times \text{المرونة الإيجابية} .$$

حيث تتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات، مثل: دراسة مارتن ومارش (٢٠٠٦) Martin & Marsh التي أشارت نتائجها إلى أنه يمكن التنبؤ إحصائياً بالمرونة الأكاديمية من خلال الفعالية الذاتية والتي بلغت (٣٣%). وكذلك دراسة الحيدري (٢٠١٦) التي أوضحت أن النسبة الكلية للإسهام في المعدل التراكمي (٤٨%) وهي نسبة إسهام جيدة، وذلك وفقاً لحصيلة نسبة إسهام تنظيم الذات في المعدل التراكمي التي بلغت (٤٦%)، ونسبة إسهام حل المشكلات في المعدل التراكمي التي بلغت (٢%).

وقد أشار الباحثان سابقاً أن فعالية الذات وتنظيمها، والقدرة على حل المشكلات، هي من سمات الشخص الذي يتمتع بالمرونة الإيجابية.

وهو ما يعني - وفقاً للنتائج السابقة - أنه إذا زاد التحصيل الأكاديمي لدى طالب ما، فإن هذا يعني أنه يتمتع بمرونة إيجابية لاسيما المرتبطة بالمجال الأكاديمي والعكس صحيح؛ أي أنه يمكن التنبؤ بدرجة التحصيل الأكاديمي للطالب عن طريق درجاته على مقياس المرونة الإيجابية.

• الفرض السادس:

والذي ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين الطلبة مرتفعي التحصيل الأكاديمي والطلبة منخفضي التحصيل الأكاديمي، تبعاً لمتغير المرونة الإيجابية".

جدول (١٢) نتائج اختبارات لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين (منخفضي التحصيل الأكاديمي - مرتفعي التحصيل الأكاديمي) على مقياس المرونة الإيجابية

الدلالة	ت	د	ع	م	ن	
دال عند	٢.٣٦	٢٨	٧.٦٧	١٠٠.٨٦	١٤	منخفضو التحصيل الأكاديمي
٠.٠٥			٩.٢٤	١٠٨.٢٥	١٦	مرتفعو التحصيل الأكاديمي

تتفق نتائج الجدول (١٢)، التي تظهر ارتفاع مستوى المرونة الإيجابية لدى مرتفعو التحصيل الأكاديمي، مقارنة بمنخفضي التحصيل الأكاديمي الذين أظهروا انخفاضاً في مستوى المرونة الإيجابية، وبما أن تقدير الشخص لذاته خبيصة من خصائص الشخص ذي المرونة الإيجابية، فإن نتائج الجدول

(١٢) تتفق مع نتائج دراسة آل شويل، ونصر (٢٠١٢) التي أوضحت وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من الطلاب في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الإيجابية، وكذلك تتفق نتائج الجدول (١٢) نتائج دراسة الحيدري (٢٠١٦) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في تنظيم الذات ككل وأبعاده وحل المشكلات لصالح مرتفعي التحصيل وأن مرتفعي التنظيم الذاتي يكون تحصيلهم الأكاديمي وحل المشكلات لديهم أعلى من متوسطي ومنخفضي التنظيم الذاتي، وهو ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الطلاب مرتفعي التحصيل الأكاديمي والطلبة منخفضي التحصيل الأكاديمي، تبعاً لمتغير المرونة الإيجابية.

• الفرض السابع:

والذي ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين الطلبة ذوي قلق الاختبار المرتفع والطلبة ذوي قلق الاختبار المنخفض تبعاً لمتغير المرونة الإيجابية".

جدول (١٣) نتائج اختبارات لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين (قلق منخفض - قلق مرتفع) على مقياس المرونة الإيجابية

الدلالة	ت	د ح	ع	م	ن	
دالة عند	٣.٩٥	٥٢	٤.٥٣	١١١.٩٣	١٥	ذوو القلق المنخفض
٠.٠١			٨.٦٩	١٠٢.٥٩	٣٩	ذوو القلق المرتفع

تتفق نتائج الجدول (١٣)، التي تظهر ارتفاع في مستوى المرونة الإيجابية لدى ذوو القلق المنخفض، مقارنة بذوي القلق المرتفع الذين أظهروا انخفاض في مستوى المرونة الإيجابية، مع نتائج دراسة مارتين ومارش (٢٠٠٨) Martin & Marsh التي أشارت إلى أن القلق كان له تأثيراً سلبياً على الأداء والإدراك والعمليات المعرفية، لذلك توجد علاقة ارتباطية سالبة بين كل من القلق لاسيما المرتبط بمواقف الاختبارات والمرونة الإيجابية، وهو ما يؤكد صحة الفرض.

• توصيات الدراسة:

- تمت صياغة التوصيات التالية في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة:
- ◀ ضرورة عقد أنشطة إرشادية لخفض مستويات قلق الاختبار لدى طلاب قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية).
- ◀ ضرورة عقد أنشطة إرشادية لتعزيز المرونة الإيجابية التي من شأنها خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلاب قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية).
- ◀ ضرورة أن تتضمن الأنشطة داخل قسم التربية الخاصة (مسار إعاقة عقلية) عقد ورش عمل، وندوات، ولقاءات، تستهدف إكساب طلاب القسم مهارات تنشيط الذاكرة، لما لها من أهمية كبيرة في تحصيلهم الأكاديمي.
- ◀ توفر مركز للأشراف والتوجيه التربوي والنفسي لمساعدة الطلاب بكليات التربية لخفض مستويات قلق الاختبار، وتنفيس الطلاب عن مشكلاتهم

النفسية والاجتماعية والعاطفية لتجنيبهم المشكلات والاضطرابات النفسية والعاطفية الشديدة.

- ◀ اطلاع أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية الخاصة على العوامل التي يمكن أن تزيد من المرونة الإيجابية بغية خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلابهم.
- ◀ إجراء المزيد من الدراسات المماثلة بحيث تدرس العلاقة بين المرونة الإيجابية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى لدى طلاب وطالبات قسم التربية الخاصة.
- ◀ إجراء المزيد من الدراسات البرامجية التي القائمة على المرونة الإيجابية وفعاليتها في تنمية بعض المهارات لدى طلاب قسم التربية الخاصة.

• بحوث مقترحة:

- ◀ المرونة الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى أولياء أمور الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- ◀ المرونة الإيجابية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى أولياء أمور الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- ◀ فعالية برنامج إرشادي قائم على المرونة الإيجابية في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل.
- ◀ فعالية برنامج إرشادي قائم على المرونة الإيجابية لخفض مستوى قلق الاختبار لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل.

• المراجع :

- أحمد، نواف (٢٠٠٨). مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية. الأردن: دار المسيرة.
- آل شويل، سعيد بن أحمد، نصر، فتحي مهدي (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، (١٣)، ١٧٨٣ - ١٨١٧.
- بحرة، كريمة (٢٠١٦). عسر القراءة وعلاقته بالتحصيل الدراسي عند التلاميذ السنة الثانية ابتدائي نموذجاً. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، (١٧-١٨)، ٢٠٩ - ٢٣٤.
- الجهورية، سهام (٢٠١٠). أهمية التحصيل الدراسي. مجلة التطوير التربوي، سلطنة عمان.
- الحسين، أسماء عبد العزيز (٢٠١٠). اطمئن ولا تقلق : القلق السلبي وكيف تتخلص منه (ط٣) الرياض: دار المعنى للنشر والتوزيع.
- العنزي، فريح عويد والكندري، عبد الله عبد الرحمن (٢٠٠٤). التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها. تم الاسترجاع من:
- حمام، فادية كامل (٢٠٠١). قلق الامتحان لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة وعلاقته بقلق الحالة والسمة. مجلة معوقات الطفولة، ٢(٩)، ١٧٠ - ٢١١.
- الحيدري، محمد سليمان (٢٠١٦). القيمة التنبؤية لتنظيم الذات وحل المشكلات للتنبؤ بالتحصيل. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٣٨)، ٧١-١٣.

- زكية، بن عربة (٢٠١٠). اضطراب الانتباه وعلاقته بالأداء المدرسي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
- زهران، محمد حامد (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي المصغر. القاهرة: عالم الكتب.
- رشيد، شيخي (٢٠١٤). عوامل وعوائق التحصيل الدراسي. مجلة الباحث. (١٠)، ١١٨ - ١٤٣.
- سعادة، جودت أحمد وآخرون (٢٠٠٤). أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين خلال انتفاضة الأقصى. مجلة مركز البحوث التربوية، (٢٥)، ١٧١ - ٢٠١.
- شعراوي، صالح فؤاد (٢٠٠٨). الشخصية السوية. مجلة البحوث والدراسات في الآداب والعلوم والتربية، (١٠)، ص ٨٤ - ٦٥.
- شقورة، يحيى (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة الأزهر.
- شيهان، دافيد (١٩٨٨). مرض القلق. (ترجمة: عزت شعلان) الكويت: عالم المعرفة (الكتاب الأصلي منشور ١٩٨٣)
- صعدي، إبراهيم عبده (٢٠١٥). الإسهام النسبي لمستوى تجهيز المعلومات وفاعلية الذات الأكاديمية وأساليب التعلم للتنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، (١٦٤)، ١٠١ - ١٥٢.
- عاصي، سهام منصور (٢٠١٤). فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في الدافعية للتعلم وقلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.
- العتيبي، بدرية سعود (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتخفيض القلق النفسي وقلق الاختبار لدى الطالبات ذوات الذكاء والتحصيل المرتفعين في الكويت. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي.
- عثمان، محمد حامد. (٢٠١٠). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الايجابية لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، (٣٤)، ٥٣٩ - ٥٧٣.
- العجمي، حمد بليه (٢٠١٠). الفروق بين طلاب الصف السادس وذوي صعوبات التعلم المدمجين وغير المدمجين في التوافق النفسي التحصيل الدراسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٠ (٦٩)، ٩١ - ١٢٤.
- العجمي، مها محمد (١٩٩٩). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدي طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء (الأقسام الأدبية). مجلة رسالة الخليج العربي، (٣٣) ١٨٣ - ١٩٥.
- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٢). القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علوان، نعمات والطلاع، عبد الرؤوف (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية. مجلة جامعة الأقصى، (٢١٨)، ١٧٦ - ٢١١.
- على، عبد الحميد محمد (٢٠٠١). الصدمات النفسية وعلاقته بالسلوك التوافقي لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة سيكومترية كلينيكية. في وقائع المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي - الأسرة في القرن ٢١ (ص ص ٤٢٩ - ٤٨١). مصر.

- فحجان، سامل خليل (٢٠١٠). التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية. الجامعة الإسلامية (غزة).

- كامل، هبة (١١ يناير ٢٠١٦). العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي. تم الاسترجاع من:

<http://mawdoo3.com>

- المالكي، حنان عبد الرحيم (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٣١)، ١٣٧ - ١٦٧.

- المزوغي، ابتسام سالم (٢٠١١). الفروق في الذكاء وقلق الاختبار بين الطلبة منخفضي ومرتفعي التحصيل الدراسي من طلبة جامعة السابع من ابريل الليبية. المجلة العربية للتطوير التفوق، (٢)، ٨٣ - ١١١.

- نصير، دلال (٢٠٠٥). العلاقة بين قلق الاختبار ومتغيرات التحصيل الدراسي والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي لدى طالبات كلية التربية بالجوف. مجلة كلية المعلمين (١)، ١ - ٢٥.

- American Psychological Association (2000). The road to resilience. (APA). Washington: Discovery Health Chanel.
- Campbell, L., Cohen, L. Sharon, and Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. Journal of Behavior Research and Therapy, 44, 585-599.
- Fleming J, Ledogar RJ. (2008). Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research. A Journal of Indigenous and Aboriginal Community Health, 6(2), 7-23.
- Johnson, L.; Taasoobshirazi, G; Kestler, Jessica L.; Cordova, R. (2015). Models and Messengers of Resilience: A Theoretical Model of College Students' Resilience, Regulatory Strategy Use, and Academic Achievement. Educational Psychology, 35 (7), 869-885.
- Margaret B., Ted T., John D. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. Personality and Individual Differences, 34, 77-95.
- Martin, A. & Marsh, H. (2008). Academic buoyancy: towards an understanding of students' everyday academic resilience. Journal of School Psychology, 46 (1), 53-83.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: a construct validity approach. Psychology in the Schools, 43(3), 26-81. doi: 10.1002/pits.20149.

- Reidy, J. (2002). Trait anxiety, trait Depression, worry, and memory. Behavior Research and Therapy, 42(8), 937-948.
- Stanley, S. & Mettilda, G. (2016). Stress, anxiety, resilience and coping in social work students (A Study from India). Social Work Education, 35 (1), 78-88.
- Tavani, C. & Losh, F. (2003). Motivations, self-confidence, and exceptions as predictors of academic performances among our high school students. Child Study Journal, 33 (3), 141-151.
- Van Galen, M., De puijter, M.; & Smeets, C. (2006). Citizens and resilience, Amsterdam: Dutch Knowledge & Advise Centre.
- Williams, C. (2016). The Effect of social support and resilience on the symptoms of depression and anxiety: A study of African American sexual minority men exposed to adverse childhood experiences. Master of Science not published. School of graduate studies, Alabama University.
- <http://pubcouncil.kuniv.edu.kw/jss/homear.aspx?id=8&Root=yes&authid=1104#>

