

فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات في تحسين الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة

د/إيمان محمد عثمان

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة بورسعيد

أ.د/ هشام إبراهيم النرش

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة بورسعيد

مايسة أحمد عبد العزيز

باحثة بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة بورسعيد

تاريخ استلام البحث : ١٨ / ٥ / ٢٠٢١م

تاريخ قبول البحث : ٣ / ٦ / ٢٠٢١م

البريد الالكتروني للباحث : maissahamed78@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2105-1141

المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات في تحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بورسعيد، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين : مجموعة تجريبية وعددها (٣٠) طالب وطالبة، ومجموعة ضابطة وعددها (٣٠) طالب وطالبة، طبق عليهم أدوات البحث :

١. مقياس الصمود النفسي: أعد هذا المقياس في الأصل (Connor & Davidson, 2003) بعنوان (Conner Davidson Resilience Scale) وقام بترجمته باللغة العربية كل من فاتن فاروق عبد الفتاح موسى وشيرى مسعد حليم . كلية التربية - جامعة الزقازيق.

٢. برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات (إعداد الباحثة).
وباستخدام T-test للمجموعات المستقلة متساوية العدد والمجموعات المرتبطة أظهرت النتائج مايلي:

١. وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدى لمقياس الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
٢. وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى درجات التطبيق القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي لصالح التطبيق البعدى مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على أبعاد فاعلية الذات لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية

فاعلية الذات - أبعاد فاعلية الذات - الصمود النفسي.

ABSTRACT

The current study aimed to reveal the effectiveness of a training program based on the dimensions of self-efficacy in improving the psychological resilience of a sample of university students, and the study sample consisted of (60) students from the fourth year students at the Faculty of Education, Port Said University, who were divided into two equal groups: An experimental group The number of (30) students, and a control group of (30) students, were Apply the search tools to them:

1- The Psychological Resilience Scale: This scale was originally prepared (Connor & Davidson, 2003) entitled the Conner Davidson Resilience Scale (CD-Risc) and was translated into Arabic by Faten Farouk Abdel Fattah Moussa and Sherry Massad Halim. Faculty of Education- Zagazig University.

2- A training program based on the dimensions of self-efficacy (researcher preparation).

and by using a T-test for independent groups of equal numbers and related groups, the results showed the following:

1- There is a statistically significant difference at the level of significance (0.01) between the mean scores of the experimental and control groups in the post application of the Psychosocial Resilience Scale in favor of the experimental group.

2- There is a statistically significant difference at the level of significance (0.01) between the mean scores of the pre and post application of the experimental group on the psychological resilience scale in favor of the post application, which indicates the effectiveness of the training program based on the dimensions of self-efficacy to improve the psychological resilience of a sample of university students.

KEYWORDS:

Self-efficacy, dimensions of self-efficacy, Psychological resilience.

مقدمة

يعد الصمود النفسي حجر أساس في منظومة علم النفس الإيجابي، ذلك الإتجاه الذي يعظم القوى البشرية ويسعى لتنميتها، فالصمود هو قدرة الإنسان على تجاوز العثرات وتخطى التحديات ليحقق النمو والإزدهار، ويكتسب مفهوم الصمود أهميته العلمية من الحياة الاجتماعية، حيث تحيط بالإنسان منذ نشأته تحديات لا قدرة له بالتغلب عليها أو تجنبها، وعليه أن يتصدى لها أو يتعايش معها أو يتخطاها، وهنا يتضح لنا أهمية الصمود ودوره الأساسي في بناء الشخصية. (الأعسر، ٢٠١١)

ويؤكد برجر (2016) Berger أن للصمود النفسي علاقات وطيدة مع العديد من المتغيرات المرتبطة بشخصية الفرد، مثل تقدير الذات والصلابة النفسية وفاعلية الذات والثقة بالنفس.

وتؤكد محمود (٢٠١٦) أن فاعلية الذات تعتبر مؤشراً لقدرة الفرد على التصدي للأحداث الضاغطة بكفاءة وقوة وتمكن فالوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية هي تمكين الأفراد من التحكم في مجريات الأمور الحياتية .

ويضيف ايدودجو وآخرون (2017) Aydgdu et all. تؤدي فاعلية الذات إلى إحداث تغيير كبير في قدرة الفرد على الصمود وبالتالي القدرة على تغيير آليات الفرد في مواجهة كافة العقبات والمحن والشدائد التي لا مفر له من مواجهتها والتغلب عليها وحماية أنفسهم من الاكتئاب والقلق.

وقد أجريت العديد من الدراسات التي أهتمت باكتشاف العلاقة بين الصمود النفسي وفاعلية الذات منها دراسة كل من: - Simmons (2017)، برجر (2016) Berger، كيا وبيدجون Keye & Pidgeon (2016)، ساجون وديكارولي Sagone & De Caroli (2013)، عبد الفتاح و حليم (٢٠١٤)، الشافعي و إسماعيل (٢٠١٣) والتي انتهت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الصمود النفسي وفاعلية الذات وإمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال فاعلية الذات .

وبناءً على ما سبق اهتمَّ البحث الحالي بإعداد برنامج قائم على أبعاد فاعلية الذات لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة لإكسابهم خبرات إيجابية تمكنهم من مواجهة تحديات الحياة والتكيف معها و تحقيق كافة الأهداف على المستويات التعليمية والشخصية والاجتماعية.

مشكلة البحث:

قدمت دراسة أبو ناهية (٢٠١٦) حصرًا لبعض التحديات والضغوط التي يواجهها طالب الجامعة وكان من أهمها مشكلات الجانب الأكاديمي، والضغوط الاجتماعية والمادية، إلى جانب إثبات الذات و التفكير في المستقبل والبحث عن الهوية، وأضاف إلى ذلك أن الشاب الجامعي يواجه ضغوطا تفرضها عليه مرحلة ما بعد التخرج من الجامعة بما فيها من مطالب وأهداف وتحديات يسعى لإشباعها ولكن الظروف الظروف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي يعيشها المجتمع المصري أدت إلى تشكيل مجموعة أخرى من الضغوط.

لذلك اهتمَّ البحث الحالي بتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية نظراً لما قد يتعرض له الطلاب من ضغوط وتحديات قد تؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي وبالتالي قد يمتد هذا التأثير السلبي إلى أدائهم المهني في المستقبل، وترجع أهمية مشكلة الدراسة من وجهة نظر الباحثة إلى أهمية عينة الدراسة والدور الذي سوف يُسند إليهم في المستقبل وتأثيره على أجيال أخرى قادمة. وتؤكد دراسة يلى وآخرون (2019). yule et all على إمكانية تعزيز المعلمين لصدود الطلاب، والتي قد تكون ذات أهمية خاصة للأطفال الذين لا يكون آباؤهم مصادر موثوقة للدعم والرعاية، وتؤكد على أن العلاقات الإيجابية مع المعلمين قد ارتبطت باستمرار مع أداء أكاديمي ونتائج سلوكية أفضل في الطفولة والمراهقة، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال: ما مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات في تحسين الصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى :-

- 1- تحسين عوامل الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة بما يؤدي إلى تقدم أدائهم على المستويين الأكاديمي والاجتماعي والمهني في المستقبل .
- 2- الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات في تحسين الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة .

أهمية البحث:

تتمن أهمية البحث في:

- 1- تنفيذ نتائج البحث القائمين على العملية التعليمية ومتخذي القرار بتطبيق برامج لتحسين الصمود النفسي لما له من أهمية على كافة المستويات التعليمية .
- 2- تحسين الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة يحقق نتائج إيجابية على المستوى التعليمي والشخصي والاجتماعي، وكذلك زيادة قدراتهم على التكيف مع مختلف أحداث وتحديات الحياة.

مصطلحات البحث :

أولاً: فاعلية الذات: - Self -Efficacy

تعرف الباحثة فاعلية الذات إجرائياً بأنها معتقدات الطالب حول قدرته على أداء المهام، وتحقيق الأهداف، و مواجهة التحديات، والتغلب على الصعوبات بالشكل الذي يحقق له الازدهار والرفاهية. ولفاعلية الذات ثلاثة أبعاد عرفتها الباحثة إجرائياً على النحو التالي:

- 1- قدر الفاعلية: Magnitude هي معتقدات الطالب حول قدرته على تحديد أهدافه والتخطيط لها، وكذلك ثقة الطالب في قدراته التي تمكنه من تحقيق تلك الأهداف بدايةً من الأهداف سهلة التحقيق إلى أن يصل إلى الأهداف الأكثر صعوبة معتمداً في ذلك على ذاته.

٢- القوة: Strength هي معتقدات الطالب حول قدرته على مواجهة التحديات والتغلب على الصعوبات التي قد تواجهه، وقدرته على تنظيم انفعالاته، مُتسماً في ذلك بالصلابة النفسية مُتفانلاً بتحقيق الازدهار والرفاهية.

٣- العمومية: Generality هي معتقدات الطالب حول قدرته على تحقيق أهداف جديدة مستعيناً في ذلك بالخبرات التي اكتسبها من مهام مماثلة سبق وحققها بأداء أكثر ثقة حريصاً فيه على تكوين علاقات اجتماعية جيدة محافظاً على مظهر لائق.

ثانياً: الصمود النفسي :- Psychological Resilience

تتبنى الباحثة تعريف كونور وديفيدسون (٢٠٠٣) Connor & Davidson الصمود النفسي على أنه قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية، كما يتمثل في قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: فاعلية الذات Self –Efficacy :

عرف باندور (1999) Bandura فاعلية الذات بأنها اعتقاد الفرد بقدرته على إحداث تغييرات في البيئة بأفعاله ويمثل هذا الاعتقاد حافزاً قوياً يدفعه إلى تحقيق أهدافه وبالتالي رفايته. وتعرفها شند وآخرون (٢٠١٤) بأنها اعتقاد الفرد بكفاءته في أداء سلوك معين يتسم بالتحدي، وإدراك كم الجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لأدائه، والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق هذا السلوك بشرط وجود الاستطاعة الفسيولوجية والنفسية والعقلية لدى الفرد.

بينما يؤكد فيلدمان وآخرون (2017) Veldman et all. على أهمية المسارات المتعددة للسلوك والتي تعبر عن فاعلية الذات لدى الأفراد، ففاعلية الذات لديه تمكن الأفراد من تنظيم وتنفيذ مسارات متعددة للسلوك يتم من خلالها إنجاز المهام والتغلب على العقبات والسيطرة على الذات.

ويري بوسيا و آخرون (2020) Bussey et all. أن فاعلية الذات تشير إلى إيمان الفرد بقدرته على أداء نشاط ما في سياق معين، وهذه المعتقدات تتحقق في العديد من مجالات النشاط البشري بما في ذلك الأداء المعرفي والصحي والرياضي والمهني، حيث يقترب مرتفعي فاعلية الذات في مجال معين من المواقف الوشيكَة في هذا المجال دون قلق، في حين أن أولئك الذين يعانون من انخفاض فاعلية الذات هم أكثر عرضة لسوء التكيف والعدوانية.

النظريات المفسرة لفاعلية الذات:

النظرية الأولى : فاعلية الذات في ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية Social

-: Cognitive Theory

تناولت النظرية المعرفية الاجتماعية مجموعة من العناصر ومنها:

عوامل فاعلية الذات Self- Efficacy factors

تعتمد النظرية الاجتماعية المعرفية لباندورا في الأساس على مبدأ العلاقة السببية الحتمية المتبادلة بين عوامل شخصية والتي تتمثل في شكل أحداث (معرفية وعاطفية وبيولوجية)، وبين العوامل السلوكية، وأخيراً العوامل البيئية كمعوامل محددة متفاعلة تؤثر بعضها على بعض بشكل ثنائي الاتجاه. (Bandura, 1999)

ويرى نيسان (2016) Nissen أن العلاقة السببية بين العوامل المعرفية والتي تتمثل في فاعلية الذات والعوامل السلوكية هي على الأرجح علاقة سببية متبادلة، تسير في كلا الاتجاهين ذات تأثير ثنائي، وتؤدي فاعلية الذات إلى أداء أفضل لتتم العملية الدورية بين العوامل الثلاثة من خلال التعزيز الذاتي أو التغذية الراجعة (العوامل البيئية) .

أبعاد فاعلية الذات Dimensions of Self - Efficacy :-

حددت نظرية باندورا (1977) Bandura ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات مرتبطة بالأداء، ويرى أن معتقدات الفرد عن فاعلية ذاته تختلف تبعاً لهذه الأبعاد وهي:

١- قدر الفاعلية Magnitude: يتحدد هذا البعد من خلال صعوبة الموقف ويتضح بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب، كما أن قدر الفاعلية يحدد كمية المجهود التي يبذلها الفرد لأداء مهمة ما والمثابرة من أجل تحقيق النجاح.

٢- العمومية Generality: يشير هذا البعد إلى انتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال و مهام مشابهة.

٣- القوة Strength: قوة معتقدات فاعلية الذات تمكن الأفراد من استخدام إستراتيجيات ما وراء المعرفة تجعلهم يقبلون على المهام الصعبة التي تمثل تحدي قوى لقدراتهم.

ويؤكد الأعرجي و العبادي (٢٠١٨) أن لفاعلية الذات ثلاثة أبعاد وأن قدر الفاعلية يتحدد بمستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المواقف المختلفة، ويختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، أما العمومية فهي انتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف أخرى مشابهة، وقوة الفاعلية تتكون لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملاءمتها للموقف.

كما أشار ديسانايكي وآخرون (2019) Dissanayake et all. إلى أن فاعلية الذات للأفراد تتحدد من خلال ثلاث طرق وهي: ١- قدر الفاعلية: وهي مدى اعتقاد الفرد بقدرته على أداء مهام معينة .

٢- القوة: وهي قدرة الفرد على زيادة صعوبة الأهداف المحددة ذاتياً والتي تعزز مستوى الجهد المبذول .

٣- العمومية: قدرة الفرد على استثمار خبراته السابقة في أداء مهام مماثلة في المستقبل.

النظرية الثانية: فاعلية الذات في ضوء نظرية ممارسة القدرة البشرية Agentic Theory:

أضاف باندورا مفهوم جديد للنظرية المعرفية الاجتماعية وهو مفهوم القدرة البشرية ويقصد به قدرة الفرد على ممارسة بعض السيطرة على حياته من خلال ممارسة العمل، والوعي الذاتي، وفهم معنى الحياة أو الغرض من الحياة، كما يؤثر الأفراد في ظروف حياتهم وليسوا مجرد منتجات لها، والشروط المسبق للقدرة البشرية هو اعتقاد الفرد بفاعليته الذاتية، ما لم يعتقد الأفراد بأن لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم من خلال أفعالهم ، سيكون لديهم القليل من الدوافع لاتخاذ إجراءات أو المثابرة في مواجهة الصعوبات. (Lau,2015)

السمات الأساسية للقدرة البشرية core properties of human agency :

قدم باندورا (2007) Bandura أربعة سمات أساسية تميز فاعلية الذات في إطار القدرة البشرية يتمكن الأفراد من خلالها السيطرة على أحداث البيئة، وهذه السمات تتمثل في :

- 1- العمد Intentionality: فالناس يشكلون نوايا تشمل خطط عمل وإستراتيجيات لتنفيذها .
- 2- التفكير المسبق Forethought: عن طريق التخطيط المسبق، ويشمل هذا أكثر من مجرد خطط مستقبلية، فالمستقبل لا يمكن أن يكون سبباً للسلوك الحالي لأنه لا وجود مادي له، ولكن من خلال التمثيل الإدراكي في الحاضر، يصبح المستقبل المتصور مرشداً للسلوك في الوقت الحالي.
- 3- رد الفعل الذاتي Self-reactiveness : في هذه العملية، يتبنى الأفراد معايير خاصة بهم، ويرسمون مسارات العمل المناسبة، ويراقبون أنشطتهم، وينظمونها بردود فعل ذاتية تقييمية.
- 4- التأمل الذاتي Self-reflectiveness : وهو الفحص الذاتي لأداء الأفراد، من خلال الوعي الذاتي لسلامة أفكارهم وأعمالهم، ومعنى مساعيهم، ويقومون بالتعديلات التصحيحية إذا لزم الأمر، فالتفكير المسبق والتأثير الذاتي هما جزءان مهمان من العلاقة السببية.

ويرى يون (2019) Yoon أن باندورا قدم إضافة جديدة للنظرية المعرفية الاجتماعية وأوصى بضرورة استخدامها بفاعلية في البحوث، وهي نظرية القدرة البشرية وعرفها في إطار نظرية باندورا بأنها قدرة الفرد على ممارسة السيطرة على البيئة وعلى الأحداث التي قد تؤثر على مجريات أمور حياته، بمعنى قدرة الأفراد ومجموعاتهم على ممارسة السيطرة على ظروفهم على المستوى الفردي أو الجماعي أو التنظيمي وفي بعض الأحيان على المستوى المجتمعي مع مراعاة أن للقدرة البشرية دوراً حاسماً في تكيف الفرد وتطوره الذاتي مع مرور الوقت.

أنماط القدرة البشرية Modes of Human agency :-

ويضيف باندورا (2017) Bandura أن أغلب النظريات التي تناولت السلوك الإنساني بالدراسة اهتمت بممارسة الأفراد لنفوذهم وسيطرتهم على الأحداث بأنفسهم وبشكل شخصي، وركزت على هذا

الجانب فقط باعتباره المؤثر الوحيد على الأحداث وعلى السلوك، إلا أن النظرية المعرفية الاجتماعية تميز بين ثلاثة أنماط مختلفة للقدرة البشرية وهي :-

- 1- القدرة الشخصية **Personal Agency**: تتمحور حول طبيعة القدرة الشخصية المباشرة والعمليات الإدراكية والعاطفية والاختيارية التي تُمارَس من خلال الفرد نفسه لإحداث تأثيرات معينة.
- 2- القدرة البديلة (التفويضية) **Proxy agency**: ينطوي الأداء الناجح على مزيج من الاعتماد على آخرين في بعض مجالات العمل لإتاحة الوقت والجهد لإدارة الجوانب الأخرى من حياة المرء .
- 3- القدرة الجماعية **Collective Agency**: وهو الاعتقاد المشترك للأفراد بقوتهم الجماعية لتحقيق النتائج المرجوة استناداً إلى عقيدة مشتركة.

ويؤكد يون (2019) Yoon أن للقدرة البشرية ثلاثة أنماط وهي:

- 1- القدرة الشخصية **Personal Agency**: تمارس على المستوى الفردي، حيث يضع الفرد لنفسه بعض التوجيهات التي يرى إمكانية تحقيق أهدافه من خلالها.
- 2- القدرة البديلة **Proxy agency**: تمارس من خلال الآخرين ممن يمتلكون القدرات والموارد ووسائل التصرف نيابة عن الفرد نفسه لتحقيق الأهداف والنتائج.
- 3- القدرة الجماعية **Collective Agency**: تمارس بشكل جماعي من خلال الكيان المجتمعي (فريق، منظمة، أمة) تشترك جميعها لتحقيق أهداف محددة.

ثانياً: الصمود النفسي Psychological Resilience

بدأ ظهور الصمود النفسي خلال الحرب العالمية الثانية حيث تم استدعاء الأطباء من جميع المجالات لمساعدة الأطفال الناجين والذين تأثروا نفسياً، ونتج عن ذلك المنشور الشهير الحرب والأطفال **War and Children** والذي يصف حالات الأطفال النفسية في الحرب، ولوحظ أن الأطفال نادراً ما يبدوون متأثراً بالصدمة في وجود أحد الوالدين، كما وصف المنشور الدور المؤثر والفعال الذي يتركه مقدموا الرعاية للأطفال، ومن ثم بدأ تحول دراسات الصمود النفسي من التركيز على الأطفال ضحايا الأحداث السلبية إلى الأطفال الأكثر صموداً لمحاولة تحديد العوامل التي تساعد على ذلك وكذلك فهم آلية التفاعل فيما بين هذه العوامل. (Berger,2016)

مفهوم الصمود النفسي Psychological Resilience Concept:-

يؤكد ساوثويك وآخرون (2015) Southwick et all على عدم وجود تعريف واحد مقبول للصمود النفسي، إنما تتنوع وتتعدد التعريفات إلا أنها جميعاً تتضمن عملية التكيف مع الشدائد والارتداد منها، فالصمود عملية تكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد والصدمات والمآسى والتهديدات، كما أنه يمثل مساراً مستقراً للأداء الصحي بعد حدث سلبي للغاية.

وتعددت التعريفات التي تناولت الصمود النفسي من منظور كونه سمة شخصية حيث يُعرف فليتشر و صقر (2013) Fletcher & Sakar الصمود النفسي بأنه مجموعة من السمات تُمكن الفرد من تحسين استجابته لبعض التحديات التي تتسبب في حدوث أضرار نتيجة عدم القدرة على التكيف. في حين تناولت العديد من البحوث تعريف الصمود النفسي كونه عملية ديناميكية حيث يُعرف الصمود النفسي بأنه عملية تشترك فيها الموارد البيولوجية والنفسية والاجتماعية لمقاومة الأثر السلبي للشدة من خلال تفاعل الموارد الفردية مع الموارد المتاحة لهم في بيئاتهم ، فالقدرة على الصمود هي ظاهرة ديناميكية وليست شيئاً يملكه الفرد أو لا يملكه (Ungar & Perry, 2012).

ويضيف بيلجين و تاس (2018) Bilgin & Tas أن الصمود النفسي هو القدرة على التغلب على تجربة سلبية بنجاح والتكيف مع ظروف الحياة الضاغطة أو التي تنتج عن أحداث صادمة، وهي ليست سلوك أو صفة للفرد في مجال معين ولكن الصمود النفسي نتاج للتفاعل بين التجارب الخطرة أو الضغوط من جانب والتجارب النفسية الإيجابية من الجانب الآخر .

في حين ذهب كلا من سيم وجرای (2019) sim & garai إلى تصنيف مختلف في محاولة لحسم الخلاف حول تعريف الصمود حيث صنف الصمود النفسي الى فئتين :

الفئة الأولى: الصمود الشخصي: وعرفه بأنه التنمية الشخصية في مواجهة الشدائد والتهديد أو التحدي اعتماداً على الخصائص الشخصية للأفراد مثل المعارف والمهارات والقدرات والخبرات.

والفئة الثانية: الصمود الجماعي أو المجتمعي: ويعرفه بأنه قدرة الوحدات المجتمعية على التخفيف من المخاطر والآثار الكارثية عند حدوثها وتنفيذ أنشطة الإنعاش وتقليل الاضطراب الاجتماعي وتخفيف آثار الأزمات في المستقبل ، وتتألف من الخصائص التالية:

- استخدام إستراتيجيات لمكافحة الآثار السلبية للإجهاد.
- السرعة التي تتمثل في الإستجابة في الوقت المناسب وبدقة.
- تقييم المشاكل وتعبئة الموارد الشخصية والاجتماعية.

عوامل الصمود النفسي Psychological Resilience Factors :-

تشير عبد الجواد وعبد الفتاح (٢٠١٣) أن قدرة الفرد على الصمود النفسي تتحدد من خلال نوعين من العوامل، عوامل الوقاية **protective Factors** و عوامل الخطر **Risk Factors** ، و يتم احتساب صمود الفرد في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الوقاية وعوامل الخطر، وعليه يمكن تقسيم العوامل النفسية المرتبطة بالقدرة على الصمود النفسي إلى فئتين واسعتين هما عوامل الحماية و عوامل الخطر.

عوامل الخطر Risk Factors:-

ركزت بحوث الصمود النفسي في البداية على عوامل الخطر، وتشمل عوامل الخطر التجارب الصادمة والمحن المزمنا والتي تؤثر بالسلب على قدرة الفرد على التكيف وقد تكون سبباً في الإصابة بالأمراض العقلية والمشكلات النفسية، التي تتراوح بين الاعتلال النفسي الخطير إلى ضعف الأداء الشديد في مجالات متعددة من الحياة. (Masten & Obradovic,2008)

كما عدت ماستن (2014) Masten إلى تصنيف عوامل الخطر إلى ثلاثة فئات :

- الخطر الوراثي (مثل طفل ينشأ لأحد الوالدين مصاب بانفصام شخصية).
 - التعرض للتجارب الحياتية المجهدة (مثل الحرب وسوء المعاملة والطلاق).
 - ظروف الحياة غير المستقرة (مثل الحالة الإجتماعية والإقتصادية والتعليمية المتدنية).
- ويضيف بونانو (2004) Bonnano أن النتائج السلبية للأزمات أو الضغوط التي يتعرض لها الشباب، ومنها الافتقار إلى الدعم الاجتماعي أو التعليم وكذلك ضعف الذكاء كلها عوامل من شأنها أن تنبئ بنتائج إيجابية للصمود إذا ما عكست إلى الشكل الإيجابي من خلال تنميتها.
- لذلك سعى الباحثون لاكتشاف عوامل الحماية التي تساعد الأفراد على التكيف مع الظروف المعاكسة نظراً لأهمية عوامل الحماية المتمثلة في دور الأسرة والمدرسة والمجتمعات المحلية الموجودة في حياة الأطفال والشباب الناجحين ويقارن هذه العوامل بما هو مفقود من حياة الشباب والأطفال الذين يعانون من اضطرابات نفسية وشخصية. (Silyvier & Nyandusi, 2015)

عوامل الحماية Protective factors:-

يعد الصمود النفسي متغير متعدد الأبعاد يتألف من صفات نفسية وسلوكية و كذلك نظم الدعم الخارجي والبيئة، وكون الصمود النفسي عملية دينامية فإن الأفراد الذين يمتلكون عدداً أكبر من الصفات المرتبطة بالقدرة على التكيف هم الذين امتلكوا القدرة على التكيف ، وهذه الصفات هي العوامل التي تعزز الصمود النفسي، وأظهرت الأبحاث وجود علاقة إيجابية بين الصمود وعدد من عوامل الحماية، و منها (الرضا عن الحياة، التفاؤل، التأثير الإيجابي وفاعلية الذات، واحترام الذات والدعم الاجتماعي)، كون هذه المتغيرات في ارتباط قوى بالصمود يشير إلى أن بناء الصمود يتكون أساساً من هذه العوامل، بالإضافة إلى ذلك فأنها تدعم وجهة النظر القائلة بأن الصمود يمكن رفعه من خلال وجود عوامل أو عمليات وقائية. (lee et all.,2013)

وبالرغم من وجود عدد من المتغيرات التي ارتبطت باستمرار مع النتائج الإيجابية للصمود النفسي إلا أنه لا يوجد متغير واحد يمتلك التأثير الأقوى والمهيمن على الصمود النفسي، إنما هي مجموعة من المتغيرات تمتلك تأثيراً نسبياً على الصمود، كما أنها ليست ثابتة إنما تحتمل التغيير بمرور الوقت وقد تكون العوامل الشخصية أكثر استقراراً نسبياً. (Bonanno et all.,2015)

تصنيف عوامل الحماية:

تؤكد ماستن (2012) Masten على تصنيف عوامل الحماية للصمود النفسي إلى:-

- أصول وقائية **Protective Competence** و تتعلق بالسمات والخصائص الشخصية للفرد.
- موارد وقائية **Protective Resources** وتتعلق ببيئة الفرد (الأسرة، المدرسة، الأقران).

١- عوامل الحماية الأصول **Protective Competence**:-

تأتى أهمية دراسة عوامل الحماية الأصول من دورها في تحديد المستويات المختلفة من الصمود النفسي لدى الأفراد، حيث أنه لا يوجد ملف شخصي للشخصية التي تتصف بالصمود، ولكن هناك بعض الخصائص المشتركة بين جميع الأشخاص الذين يتمتعون بالصمود منها التغلب على مختلف المظاهر النفسية السلبية ، يتم ذلك من خلال:

- الموارد الخاصة للأفراد والتي تُمكنهم من تخطي المحن بأمان لجعل الأمور تعمل لصالحهم.
 - إدراك هذه الموارد و القدرات التي تساعدهم على المرور بسهولة أكبر في المواقف السلبية.
 - استخدام هذه الموارد والقدرات واستحضارها عند الحاجة. (Postolache & Krasteva, 2013)
- وتناولت العديد من الدراسات العلاقة بين الصمود النفسي ومختلف عوامل الحماية الأصول منها: دراسة لى وآخرون (2013) lee et all. والتي أجري فيها تحليل بعدى لعدد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصمود النفسي وبعض عوامل الحماية، والتي شملت ٣١٠٠٠ مشارك من ٣٣ دراسة نشرت بين عامي ٢٠٠١ و٢٠١٠، وكانت نتيجة الدراسة أن فاعلية الذات سمة شخصية للفرد وهي الأكثر ارتباطا بالصمود النفسي، وفسر الباحثون ذلك بأن السبب في ذلك هو إيمان الناس بقدرتهم على التحكم في أدايتهم، وعلى ما يحدث في البيئة.

ويشير سيمونس (2017) Simmons على أن فاعلية الذات أحد عوامل الحماية الأصول، مؤكداً على إيجابية العلاقة بين الصمود النفسي و فاعلية الذات لدى الشباب بعد إجراء دراسة شملت ١٤٦ فرداً، اعمارهم ١٨ عاماً.

ويضيف ايدوجدو وآخرون (2017) Aydogdu et all. أن لفاعلية الذات دور تنبؤي بالصمود النفسي لدى الشباب، من خلال دراسة ضمت عينة من طلاب البكالوريوس والدراسات العليا الملتحقين بجامعة مرمره بإسطنبول في تركيا، شملت العينة ٢٣٤ طالبة (٧٣.٤%) و٨٨ طالب (٢٦.٦%) بمتوسط عمر ٢١.٤٦ سنة، وأظهرت النتائج ان فاعلية الذات العاطفية تنبأت بشكل كبير بالصمود النفسي كما أنها أقوى مؤشر للصمود النفسي.

٢- عوامل الحماية الموارد **Protective Resource**

إن امتلاك الأفراد للعوامل والسمات الشخصية التي تمكنهم من مواجهة الأزمات والتغلب على الضغوط، لا يُمكنهم من تحقيق الصمود النفسي بشكل منفرد حيث أنهم يحتاجون إلى الموارد

الاجتماعية والمادية الأساسية للقيام بذلك ومن أهم الطرق لتعزيز القدرة على الصمود تهيئة بيئات أسرية ومجتمعية صحية تسمح بتطوير نظم الحماية الطبيعية للفرد وتشغيلها بفاعلية. (Southwick et all., 2014).

وتعزيز الصمود النفسي يتطلب التركيز على موارد المجتمع ونقاط القوة فيه، و تعبئة المجتمع وإشراك أعضائه (الأسرة، الأقارب، الأصدقاء، الأقران أو غيرهم ممن لديهم مصلحة مشتركة)، و تتضمن هذه الموارد موارد اقتصادية، وموارد تعليمية، وموارد صحية (Sim&Garai,2019)

نماذج الصمود النفسي : Psychological Resilience Models

١- نموذج باندورا (2004) Bandura:

طرح باندورا نموذجين بشأن الكيفية التي تؤدي بها المواقف الضاغطة إلى ردود الفعل الإيجابية.

• نموذج استهداف الضغوط diathesis-stress model

حيث تشكل عوامل الإجهاد الخارجية عوامل خطر تؤثر على النزعات الشخصية للفرد وتحدث آثار نفسية مؤكداً على أن الاستعداد لهذه الآثار في المقام الأول معرفياً من خلال نقاط الضعف الشخصية التي تستجيب للضغوط البيئية بشكل تفاعلي.

• النموذج الاستباقي Proactive agentic model

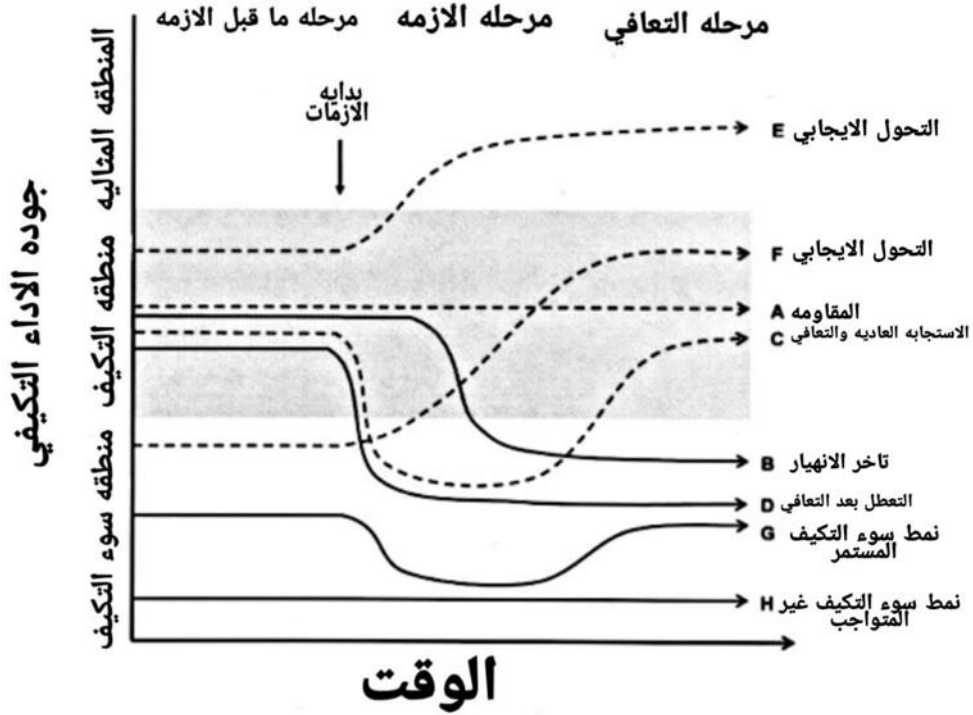
يمتلك الفرد القدرة على التأثير على ظروف حياته وتغييرها، ويؤدي الأفراد دوراً استباقياً في تكيفهم بدلاً من مجرد الخضوع لتجارب تؤثر فيها عوامل الإجهاد البيئي على قدراتهم الشخصية الذاتية، وفي إطار هذا المنظور يعتمد الصمود النفسي في مواجهة الشدائد على القدرات الشخصية وممارسة التمكين والسيطرة أكثر من اعتماده على الحماية البيئية، من خلال استغلال الأفراد لمواردهم الشخصية وقدراتهم في بناء البيئات التي تعزز نجاح برامج تنمية المجتمعات وهذا هو الفرق بين التشكيل الاستباقي لظروف الحياة والتكيف التفاعلي مع الأحداث. (Benight&Bandura,2004).

٢- نموذج ماستن (2008) Masten:

تتنوع أنماط استجابة الفرد للضغوط والأزمات على النحو التالي :-

- المقاومة : عندما يستمر الشخص في العمل بشكل جيد أثناء الأزمات .
- تأخر الأنهياري: عندما يعقب المقاومة انهيار في الأداء .
- الانتعاش الطبيعي: مع حدوث انخفاض في الأداء يعقبه الانتعاش مع انحسار الأزمة.
- الانهيار: دون التعافي حتى الآن.
- أنماط التحول الإيجابي: التي يتحسن فيها الشخص في سياق أزمة ما وما بعدها. بدءاً بمستوى أعلى أو أدنى من الأداء التكيفي.

- أنماط التحول السلبية: والتي يعمل فيها الفرد بشكل سيء، أما ان يسوء ويتعافى أو يبقى على حاله تقريباً (Masten& Obradovic,2008).



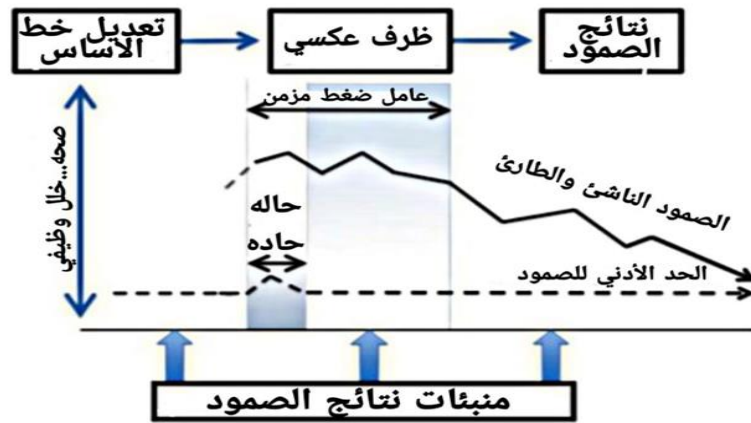
شكل (١) يوضح نموذج آن ماستن للصدوم النفسي

٣ نموذج بونانو (Bonanno(2015)

ويؤكد النموذج على العنصر الزمني لتسخيص الصمود النفسي بمعنى تحديد طبيعة أداء الأفراد قبل التعرض للظروف المجهدة وكذلك تحديد طبيعة أدائهم بعد التعرض للظروف المجهدة، حيث أشار بشكل صريح الى أهمية تحديد أربعة عناصر زمنية رئيسية عند دراسة الصمود النفسي وهي:-

- تعديل خط الأساس: ويعد قياس مستويات خط الأساس للصدوم النفسي أمر صعب خاصة في المواقف حيث لا تتوفر تقييمات ما قبل الحدث.
- الطرف العكسي: ويشمل الأحداث الحادة والمزمنة، والتمييز بينها يتعلق بكثافة وحدة تأثيره هذه الأحداث فالحدث الحاد يحدث بشكل معزول نسبياً، بشكل يتطلب فيه استغلال الموارد وقد يؤدي إلى فقدانها، ويمارس تأثيره الأساسي على فترة عابرة نسبياً عادة لا تزيد عن شهر واحد مثل حادث سيارة خطيراً أو انفجار صناعي أو حريق محلي، على النقيض فإن الضغوط المزمنة هي سلسلة من الأحداث ذات الصلة والتي لها تأثير متكرر وتراكمي على الموارد وتستمر لشهور عديدة وعادة أطول بكثير أمثلة الشدائد المزمنة كالفقر والحرب الأهلية الطويلة.

وتتراوح نتائج الصمود النفسي بين احتمالين :- الأول: الصمود الطارئ: فالصمود النفسي لدى الأطفال والشباب عملية ديناميكية غير خطية، لأنها تتوقف على التفاعل بين مجموعة من العوامل النفسية والبيئية والبيولوجية والجينية. الثاني: الحد الأدنى من القدرة على الصمود والتنبؤ بنتائج الصمود النفسي في نموذج بونانو يتم من خلال مجموعة من عوامل تعزيز الصمود النفسي فبالرغم من وجود عدد من المتغيرات التي ارتبطت باستمرار مع نتائج الصمود النفسي إلا أنه لا يوجد متنبئ واحد يمارس تأثيراً مهماً على النتائج، إنما يتم توقع النتائج من خلال مجموعة من المتغيرات الفريدة حيث يمارس كل منهما آثار صغيرة نسبياً. (Bonanno et all.,2015).



شكل (٢) يوضح نموذج جورج بونانو للصمود النفسي

فروض البحث:

الفرض الأول: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
الفرض الثاني: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي لصالح التطبيق البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدمت الباحثة منهج البحث التجريبي ذو التصميم شبه التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة.

عينة البحث:

١- حجم العينة الإستطلاعية:

تكونت العينة الإستطلاعية من (٥٠) من طلاب وطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة بورسعيد والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وذلك بهدف تفتين أدوات الدراسة الحالية .

ب- حجم العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (٢٦٩) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية -جامعة بورسعيد بمتوسط درجات ٧٩، وبانحراف معياري ١٤ والتي تم اختيارهم عشوائياً بعد استبعاد الطلبة الذين لم يكملوا الإجابة على المقياس.

ج- مجموعتي الدراسة التجريبية:

تكونت عينة الدراسة المشتق منها مجموعتي الدراسة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من (٦٠) طالب وطالبة، قسمت إلى (٣٠) طالب وطالبة للمجموعة التجريبية و(٣٠) طالب وطالبة للمجموعة الضابطة من طلاب الفرقة الرابعة للعام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١م بكلية التربية جامعة بورسعيد، يمثلون عينة الدراسة التي طبق عليها الأدوات بعد التحقق من الصدق والثبات لاختيار العينة النهائية.

تكافؤ المجموعتين:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين تم تطبيق مقياس الصمود النفسي وحساب قيم "ت" باستخدام اختبار t- test للمجموعات المستقلة متساوية العدد للمجموعتين التجريبية والضابطة للتأكد من تجانس المجموعتين في التطبيق القبلي للمقياس ، ويوضح جدول (١) نتائج هذا الإجراء:

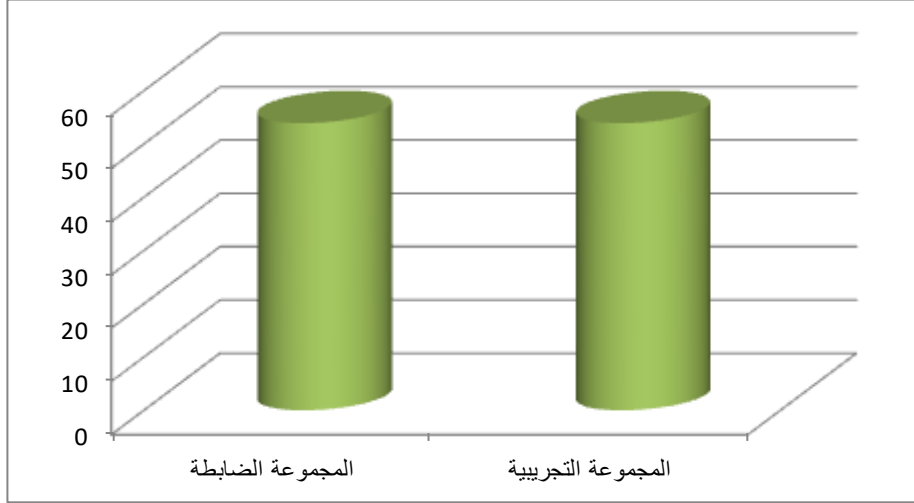
جدول (١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وعدد الطلاب وقيم "ت" ومستوى دلالتها للمجموعتين

التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الصمود النفسي

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	المجموعة					العينة المتغير	
		الضابطة			التجريبية			
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط		العدد
غير دالة	٠.٥١	٨.٦	٥٥	٣٠	٧.٥	٥٣.٩	٣٠	الصمود النفسي

يتضح من الجدول السابق أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصمود النفسي ، مما يشير إلى تجانس المجموعتين في التطبيق القبلي للمقياس.



شكل (٣) رسم بياني لمتوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصمود النفسي

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

مقياس الصمود النفسي: (إعداد: Conner & Davidson, 2003 ترجمة وتعريب: فاتن فاروق عبد

الفتاح ، شيرى مسعد حليم، ٢٠١٤)

أعد هذا المقياس في الأصل (Conner & Davidson, 2003) وقام بترجمته وتعريبه كل من فاتن فاروق عبد الفتاح ، شيرى مسعد حليم (٢٠١٤) ، ويتكون المقياس من (٢٥) عبارة تقيس قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وتحملها ويحدد الطالب استجابته على عبارات المقياس باستخدام أسلوب ليكرت باختيار أحد البدائل الخمسة (غير موافق على الإطلاق - غير موافق إلى حد ما - لا أستطيع أن أقرر - موافق إلى حد ما - موافق على الإطلاق) وتعطى الدرجات (٠ - ١ - ٢ - ٣ - ٤) على التوالي وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس (٠ - ١٠٠) ، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع الصمود النفسي عند الفرد. ويتضمن المقياس أربعة عوامل هي (الصلابة - التفاؤل - وفرة كفاية الموارد - الهدف المراد تحقيقه).

وقامت الباحثتان بتطبيق مقياس الصمود النفسي على العينة الإستطلاعية المكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة بالفرقتين الأولى والرابعة بجامعة الزقازيق وتم التحقق من صدق وثبات المقياس على النحو الآتي:

١- حساب الثبات:

وتم التحقق من ثبات مقياس الصمود النفسي بطريقتين :

أ - طريقة معامل ألفا كرونباخ: حيث تم حساب معاملات ألفا للأبعاد الفرعية (الصلابة - التفاؤل -

وفرة كفاية الموارد - الهدف المراد تحقيقه) والدرجة الكلية ، وكانت (٠.٧٢٣ - ٠.٥٨٤ -

٠.٥٤١ - ٠.٧٦٤ - ٠.٨٦٩) على الترتيب.

ب - طريقة التجزئة النصفية: كما تم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان وبراون Spearman-Brown حيث بلغت معاملات الثبات بعد التصحيح للأبعاد الفرعية (الصلابة - التفاؤل - وفرة كفاية الموارد - الهدف المراد تحقيقه) والدرجة الكلية (٠.٨٢٦ - ٠.٦٣٨ - ٠.٦١٧ - ٠.٧٤٨ - ٠.٨٤٨) على الترتيب. ووجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي للمقياس بالطريقتين مرتفعة ، مما يدل على الثبات الكلي للمقياس وثبات أبعاده الفرعية.

٢ - حساب الصدق:

أ- صدق العبارات: تم حساب صدق عبارات مقياس الصمود النفسي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد الفرعي باعتبار أن بقية عبارات البعد الفرعي محكاً للعبارة وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٢٥ - ٠.٦٦) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على صدق عبارات المقياس.

ب- صدق الأبعاد الفرعية: تم حساب صدق أبعاد مقياس الصمود النفسي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية (الصلابة - التفاؤل - وفرة كفاية الموارد - الهدف المراد تحقيقه) ، وكانت (٠.٦٢٩ - ٠.٧٢٩ - ٠.٦٢١ - ٠.٦١٠) على الترتيب ، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات مقياس الصمود النفسي في الدراسة الحالية عن طريق:

١ - الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية بلغ عددها (ن = ٦٥) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة بورسعيد وذلك لحساب اتساق عبارات المقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً بSpssV.22 فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢)

قيم معاملات ارتباط عبارات مقياس الصمود النفسي

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٦٦١	١٠	**٠.٧٥٥	١٩	*٠.٣٥١
٢	**٠.٧٠٩	١١	**٠.٧٦١	٢٠	**٠.٧٣٥
٣	**٠.٦٥٥	١٢	**٠.٧٥٤	٢١	*٠.٣٠٣
٤	*٠.٣١٢	١٣	**٠.٦٢٨	٢٢	**٠.٧٣٦
٥	**٠.٦١٨	١٤	*٠.٣٠٧	٢٣	**٠.٧٦٣
٦	*٠.٣٢٣	١٥	**٠.٦٩٣	٢٤	**٠.٧٥٤
٧	**٠.٧٢٨	١٦	**٠.٧٢٤	٢٥	**٠.٧٤٠
٨	**٠.٧٢٩	١٧	*٠.٣٣٠	-	-
٩	**٠.٧٨٧	١٨	**٠.٧٢٤	-	-

(* دال عند مستوى ٠.٠٥ (** دال عند مستوى ٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الفرعى دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، والبعض الآخر دال عند مستوى ٠.٠١ أى أنه يوجد اتساق ما بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الفرعى مما يشير إلى أن عبارات المقياس على درجة مناسبة من الاتساق.

٢- طريقة معامل ألفا لكرونباخ:

حيث تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient فى حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس فبلغت قيمة معامل ألفا العام (٠.٨٤١) وكانت قيم معامل ألفا لعبارات المقياس كما هى موضحة بجدول (٣)

جدول (٣)

قيم معاملات ألفا لعبارات مقياس الصمود النفسي

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠.٨٣٩	١٠	٠.٨٣٧	١٩	٠.٨٣٨
٢	٠.٨٣٦	١١	٠.٨٣٥	٢٠	٠.٨٣٦
٣	٠.٨٣٥	١٢	٠.٨٣٤	٢١	٠.٨٣٤
٤	٠.٨٣٧	١٣	٠.٨٣٧	٢٢	٠.٨٣٣
٥	٠.٨٣٩	١٤	٠.٨٣٥	٢٣	٠.٨٣٥
٦	٠.٨٣٨	١٥	٠.٨٣٧	٢٤	٠.٨٣٨

٠.٨٣٥	٢٥	٠.٨٣٦	١٦	٠.٨٣٧	٧
-	-	٠.٨٣٧	١٧	٠.٨٣٦	٨
-	-	٠.٨٣١	١٨	٠.٨٣٦	٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا لعبارات المقياس أقل من قيمة معامل ألفا العام مما يشير إلى أن عبارات المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

٣ - طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفى المقياس (٠.٨٠٨) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة جيتمان Guttman بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٩٤) ، ويتضح مما سبق أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات. ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس مكون من (٢٥) عبارة لقياس الصمود النفسى لدى طلاب الجامعة موزعة على أبعاده كما يلي: البعد الأول: الصلابة ويمثله العبارات (٤ ، ٧ ، ١١ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩) ، البعد الثانى: التفاؤل ويمثله العبارات (٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ٢٠) ، البعد الثالث: وفرة كفاية الموارد ويمثله العبارات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٩ ، ١٣) ، البعد الرابع: الهدف المراد تحقيقه ويمثله العبارات (٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥) ، والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

البرنامج التدريبي المستخدم (إعداد الباحثة)

(١) مصادر إعداد البرنامج:

- اعتماداً على فاعلية الذات والتي تعد أحد أهم عوامل حماية الصمود النفسى والتي يجب على طلبة كلية التربية الانتباه لها وتنشيطها، فقد تم إعداد البرنامج فى ضوء مجموعة من برامج اعتمدت على فاعلية الذات والتي تم اعدادها فى دراسات سابقة مثل:
- دراسة زغلول (٢٠١٦) والتي قدمت برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الاجتماعية وفاعلية الذات لتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلاب الدراسات العليا .
- دراسة مرعى (٢٠١٥) والتي قدمت برنامج إرشادى لتحسين فاعلية الذات وأثره على قلق المستقبل ونوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة.
- دراسة الرشيدى، و الرشيدى (٢٠١٥) والتي قدمت برنامج إرشادى لتحسين فاعلية الذات لذوى صعوبات التعلم.
- دراسة شاهين (٢٠١٢) والتي هدفت إلى التعرف على أثر فاعلية الذات كمدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسى لدى عينة من التلاميذ ذوى صعوبات التعلم.

- دراسة محمود وآخرون (٢٠٠٩) والتي قدمت برنامج إرشادي قائم على فاعلية الذات ويهدف إلى تنمية الأمانة المهنية وتحمل المسؤولية الشخصية لدى موظفي كلية التربية جامعة ديالى ببغداد.
- (٢) تحديد الإطار العام للبرنامج:

ويتحدد الإطار العام للبرنامج التدريبي في ضوء مراحل البرنامج وجلسات البرنامج:

- مراحل البرنامج:

يتكون البرنامج من ثلاثة مراحل متتالية المرحلة الأولى والثانية اهتمت بالجانب المعرفي، أما المرحلة الثالثة اهتمت بالجانب الاجتماعي، وتم ذلك بالشكل التالي :

المرحلة الأولى: اعتمد البرنامج في الأساس على الجانب المعرفي المتمثل في أبعاد فاعلية الذات وتمهيداً لها تناول البرنامج المتغيرات الذاتية ورؤية الفرد لذاته (تقبل الذات، تقدير الذات) المرحلة الثانية: تناولت أبعاد فاعلية الذات الثلاثة :-

أ- قدر الفاعلية: وما تتطلبه من سمات شخصية فرعية تسهم في تحقيق أثر بُعد قدر الفاعلية في سلوك الطالب (الثقة في القدرات، القدرة على تحديد الأهداف والتخطيط لها، والإعتماد على الذات) ، ومن ثم البدء بتحقيق أهداف متعددة تتميز بالتدرج من السهل للأكثر صعوبة تمييزاً لبعد قدر الفاعلية.

ب- قوة الفاعلية: وما تتطلبه من سمات شخصية فرعية تسهم في تحقيق أثر بُعد قوة الفاعلية في سلوك الطالب (التنظيم الانفعالي، الصلابة النفسية، التفاؤل) ومن ثم قدرة الطالب على تحقيق أصعب الأهداف وتجاوز التحديات والصعاب.

ت- ثم الانتقال إلى تدريبات وأنشطة شبيهة لسابقتها حتى يتمكن الطالب من تطبيق بعد العمومية، ولتحديد أكثر المهام صعوبة على الطالب .

المرحلة الثالثة: الانتقال من التركيز على الجانب المعرفي الشخصي الى التركيز على الجانب الاجتماعي، والذي يظهر من خلاله مدى قدرة الطالب على تفعيل أبعاد فاعلية الذات وتوظيفها على المستوى الاجتماعي، والتي تناولتها الباحثة في جلسات (الاهتمام بالمظهر، العلاقات الاجتماعية).

جدول (٤)

الإطار العام لجلسات البرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة
١	تمهيد وتعارف	- التعارف وكسر الجمود بين الباحثة وأفراد العينة، وأن تسود الألفة بين الباحثة وأفراد المجموعة. - التعريف بمضمون البرنامج والأهداف التي يسعى لتحقيقها، والمقصود بفاعلية الذات.
٢	التهيئة للبرنامج	- تعريف الطلاب بأبعاد فاعلية الذات. - زيادة قدرة الطلاب على التمييز بين أبعاد فاعلية الذات.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة
		- تعريف الطلاب على السمات الشخصية التي تميز كل بعد.
٣	تقبل الذات	- التعرف على مفهوم تقبل الذات. - العمل على ارساء مبدأ حب الذات لدى كل طالب. - تحديد كل طالب لمواطن القوة الشخصية ومواطن الضعف لديه.
٤	تقدير الذات	- أن يميز الطالب بين السمات التي يمكن أن يتعايش معها والتي لا بد له من تغييرها. - أن يتعرف الطالب على بعض الطرق التي تمكن الفرد من تقدير ذاته بشكل جيد.
٥	الثقة في القدرات	- إدراك أن الثقة في القدرات تساعد على تحمل المسؤوليات. - إدراك أن الثقة في القدرات تمكن الطالب من التصدي للعقبات والصعوبات التي قد تواجهه وتحول دون تحقيق أهدافه.
٦	القدرة على تحديد الأهداف والتخطيط لها.	- تحديد الأهداف العامة لكل طالب والتي يود تحقيقها على مدى زمني بعيد. - اكتساب الطالب لمهارات التخطيط المنظم لإدارة شؤونه بالشكل الذي يمكنه من تحقيق أهدافه. - تحديد الطالب للإستراتيجيات التي يجب اتباعها لتحقيق أهدافه بشكل جزئي وفق جدول زمني يتفق مع قدراته وامكاناته.
٧	الاعتماد على الذات.	- أن يؤمن الطالب بضرورة الإعتماد على ذاته في جميع مراحل حياته. - إن يؤمن الطالب بأنه المسئول الأول عن حياته وقراراته وأثرهذه القرارات دون إغفال آراء المقربين ذوي الخبرة وموضع ثقة الطالب كوالدين.
٨	قدر الفاعلية.	- أن يؤمن الطالب بقدرته على أداء كافة المسؤوليات المنوط به أدائها على الوجه الأمثل . - بث روح المثابرة وبذل الجهد والإستمرارية في السعي لتحقيق أهدافه. - اكتساب الطالب لمهارات تمكنه من التكيف مع الضغوط التي قد تواجهه حتى يتمكن من التغلب عليها.
٩	تنظيم انفعالي	- التعرف على مفهوم الاتزان الانفعالي . - العمل على تنظيم المشاعر السلبية والتحكم بها. - التعرف على طرق لزيادة ضبط النفس والتحكم فيها بشكل أكبر. - التعبير عن المشاعر الإيجابية مثل الفرح بالنجاح
١٠	الصلابة النفسية	- أن يؤمن الطالب بأهمية التعلم من الأحداث الإيجابية أو السلبية ويعتبرها تحدياً وجزء متوقع من تجارب الحياة المجهدة، ويستخلص معنى من تلك الأحداث.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة
١١	التفاؤل	- اكتساب الطالب لمهارات التعبير عن تفاؤله. - مساعدة المجموعة على تدعيم الاتجاه الإيجابي للتفاؤل للمستقبل. - الوعي بأهمية التفاؤل ودوره الإيجابي في بث روح المثابرة وبذل الجهد
١٢	قوة الفاعلية	- إيمان الطالب بقدرته على إنجاز مهامه بكفاءة رغم احتمالية تعرضه لأحداث قد تحول دون ذلك. - إيمان الطالب بقدرته على تنفيذ وتحقيق أصعب الأهداف ومواجهة التحديات التي قد تؤثر على أدائه.
١٣	العمومية	- اكتساب الطالب لمهارات تمكنه من تنظيم خبراته واستخدامه لها في مواقف قد يتعرض لها في المستقبل. - تدريب الطلاب على كيقية استحضار نجاحاته السابقة، في مواقف مماثلة مما يدعم قدراته، وكذلك استحضار اخفاقاته لتجنب تكرارها.
١٤	الاهتمام بالمظهر	- التعرف على أهمية ممارسة الرياضة وأثارها على الطالب . - التعرف على أهمية النظافة الشخصية والمظهر اللائق وأثره الطيب على المحيطين بالطالب.
١٥	العلاقات الاجتماعية	- تحديد الطالب لتقاط القوة والضعف في علاقاته الإجتماعية . - العمل على السيطرة على تقاط الضعف لديه ومعالجتها على سبيل المثال الخجل وعدم القدرة على المواجهة . - التعرف على الطرق التي تمكن الطالب من توطيد العلاقات الإجتماعية بالدائرة الحميمة الخاصة به كالوالدين والأخوة والأصدقاء المقربين.

(٣) حدود البرنامج:

يتكون البرنامج من (١٥) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً موزعة كالتالي:
عدد جلستين للتمهيد وكسر الجمود بين أفراد العينة والباحثة وكذلك لبث روح الألفة بين أفراد المجموعة بالشكل الذي يمهد للعمل التعاوني الجماعي بين أفراد العينة.
عدد (١١) جلسة للعمل على الجانب المعرفي الشخصي للطلبة .
عدد (٢) جلسات للعمل على الجوانب الإجتماعية الخارجية.
يتم تقديمها بواقع جلستين في الاسبوع ، ومن ثم استغرق تطبيق البرنامج شهرين تقريباً، ابتداءً من ٤ /١١/٢٠٢٠ وانتهاءً في ١٤ /١/٢٠٢٠ وقد تراوحت الفترة الزمنية التي تستغرقها الجلسة الواحدة ٤٥ دقيقة .

(٤) الأساس النظري للبرنامج:

• استعانت الباحثة في إعداد البرنامج بنموذج باندورا للصدوم النفسي والذي ينقسم الى :

نموذج استهداف الضغوط diathesis-stress model

والذى يوضح أن الإستعداد للأثار النفسية السلبية للضغوط والإجهاد فى المقام الأول معرفياً من خلال نقاط الضعف الشخصية التى تستجيب للضغوط البيئية بشكل تفاعلى، مما دفع الباحثة للتركيز على النقاط المعرفية الشخصية للطالب فى بداية البرنامج.

النموذج الإستباقي Proactive agentic model

اعتمدت الباحثة فى بناء البرنامج على إعداد الفرد بشكل مسبق وتهيئته لمواجهة الضغوط فى حال تعرضه لها حيث يعتمد الصمود النفسى فى مواجهة الشدائد على القدرات الشخصية وممارسة التمكين والسيطرة أكثر من اعتماده على الحماية البيئية، من خلال استغلال الأفراد لمواردهم الشخصية .

نتائج البحث ومناقشتها:

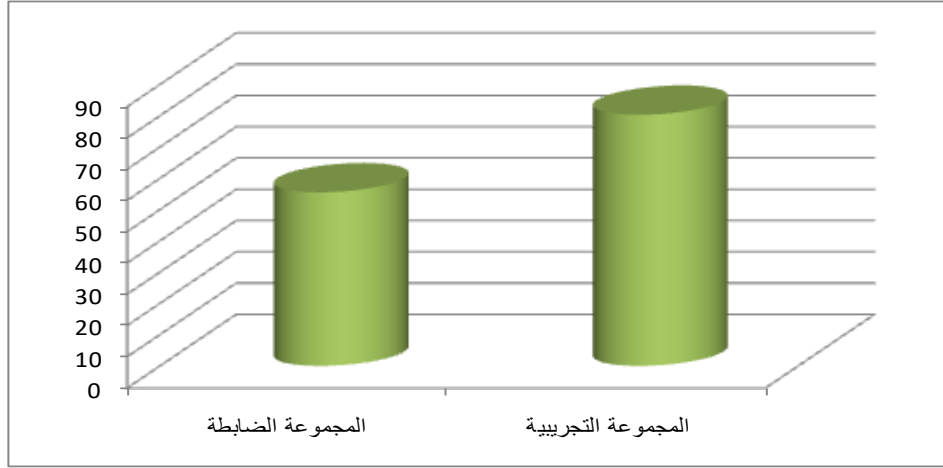
لاختبار الفرض الأول والذى ينص على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس الصمود النفسى لصالح المجموعة التجريبية". استخدمت الباحثة اختبار "t" Test " للمجموعات المستقلة متساوية العدد ويوضح جدول (٥) نتائج هذا الفرض

جدول (٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى دلالتها للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس الصمود النفسى

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	المجموعة						المتغير
		الضابطة			التجريبية			
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
٠.٠١	١٤.٣	٧.٦	٥٥.٥	٣٠	٥.٦	٨٠.٣	٣٠	الصمود النفسى

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس الصمود النفسى لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٤)

رسم بياني لمتوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة
في التطبيق البعدي لمقياس الصمود النفسي

يتسق الرسم البياني السابق شكل (٤) مع نتائج جدول (٥) حيث يوجد فرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الصمود النفسي لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول، ويمكن تفسير هذه النتائج بأن البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية كان له أثر واضح في تحسين وتنمية مستوى الصمود النفسي عند المجموعة التجريبية، وتعزى الباحثة هذا الأثر إلى خصائص هذا البرنامج والمتمثلة فيما يلي:

١. إن البرنامج يعتمد على الموارد الشخصية للطلاب والقدرات الفطرية لديهم والتي تعد خزان من الخبرات والموارد وبالتالي تتحول نظرة الطالب للتحديات من المعاناة إلى الثقة في قدرته على مواجهتها، لذلك أهتم البرنامج بالتركيز على الجوانب المعرفية للطلاب حتى ينتقل أثرها إلى الجوانب الاجتماعية له.

٢. وإستناداً الى فكرة فطرية القدرة على الصمود جاء البرنامج التدريبي للدراسة الحالية قائماً على أبعاد فاعلية الذات كأحد أهم الموارد الشخصية للأفراد، حيث ان المعتقدات القوية بالفاعلية الذاتية تعزز الإنجازات البشرية والرفاهية الشخصية.

٣. إتجه البرنامج في جلساته الأولى إلى تحسين الرؤية الذاتية للطلاب متمثلة في (تقبل الذات، تقدير الذات) جاءت هذه الجلسات تمهيداً للجلسات التي تتعلق بأبعاد فاعلية الذات والتي تتعلق بطبيعة المهام واكتساب خبرات تمكن الطالب من مواجهة التحديات التي قد يواجهها أثناء محاولة تحقيقه للأهداف المخطط لها مسبقاً.

٤. أهتم البرنامج بالسماوات الفرعية التي تتحقق من خلالها كل بُعد ن أبعاد فاعلية الذات، والتي تمثلت في:

- (الثقة في القدرات، القدرة على تحديد الأهداف والتخطيط لها، الإعتماد على الذات) سمات فرعية تسهم في تحقيق بُعد قدر الفاعلية.
 - (التنظيم الإنفعالي، الصلابة، التفاؤل) سمات فرعية يتحقق من خلالها بُعد قوة الفاعلية.
 - ومن خلال الخبرات التي يكتسبها الطالب يتحقق بُعد العمومية، ومن خلال هذه الأبعاد مجتمعة والسمات الفرعية لها يتحقق الجانب المعرفي.
٥. انتقل البرنامج من التركيز على الجانب المعرفي الشخصي إلى التركيز على الجانب الإجتماعي (الأهتمام بالمظهر، العلاقات الاجتماعية).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عدة برامج أشارت إلى إمكانية تحسين الصمود النفسي لدى الأفراد من خلال برامج تدريبية تركز في أساسها على الجوانب المعرفية للأفراد ومن هذه الدراسات آلين وآخرون (2019). Allen et all. ، سيم وجرای (2019). Sim & Garai. ، مادی (2002). Maddi وكذلك تتفق مع دراسة عبد الوهاب (٢٠١٦)، ساوثويك وآخرون (2015). Southwick et all. ، سليجمان (2009). Seligman et all. ، ستهاردت ودولبير، (2008). Steinhardt & Dolbier ، باجریز (2001). Pajares.

ومما سبق يتحقق صحة الفرض الأول من حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي في تحسين الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: اختبار صحة الفرض الثاني وتفسيره

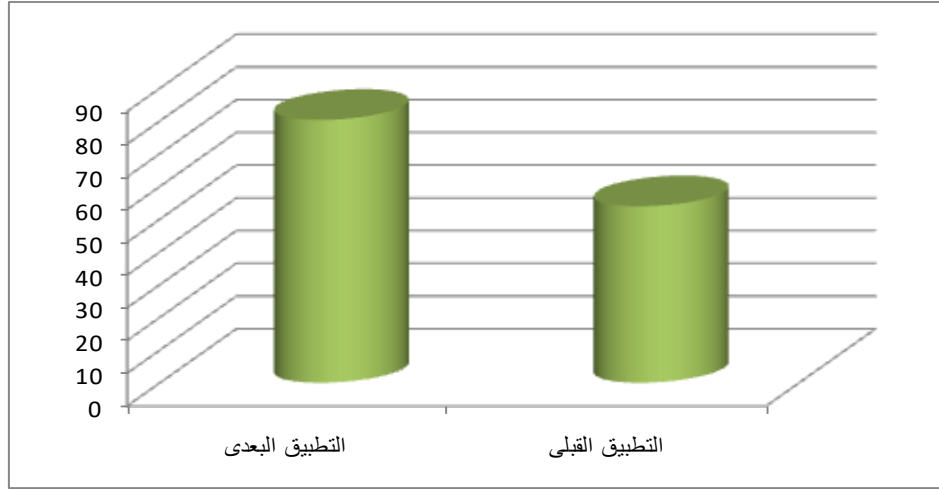
لاختبار الفرض الثاني والذي ينص على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي لصالح التطبيق البعدي". استخدمت الباحثة اختبار "ت" Test "t" للمجموعات المرتبطة ويوضح جدول (٦) نتائج هذا الفرض:

جدول (٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى دلالتها للتطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية					العينة المتغير	
		البعدي			القبلي			
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط		العدد
٠.٠١	١٩.١	٥.٦	٨٠.٣	٣٠	٧.٥	٥٣.٩	٣٠	الصمود النفسي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التطبيق القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسى لصالح التطبيق البعدى، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي القائم على أبعاد فاعلية الذات لتحسين الصمود النفسى لدى طلاب الجامعة.



شكل (٥)

رسم بياني لمتوسطى درجات التطبيقين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسى

يتسق الرسم البياني السابق شكل (٥) مع نتائج جدول (٦) حيث يوجد فرق بين متوسطى درجات التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسى لصالح التطبيق البعدى.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثانى، ويمكن تفسير هذه النتائج بأن البرنامج التدريبي المستخدم فى الدراسة الحالية كان له أثر واضح فى تحسين وتنمية مستوى الصمود النفسى عند المجموعة التجريبية، وتعزى الباحثة هذا الأثر إلى:

- الإستراتيجيات المتبعة فى البرنامج والتي اعتمدت على المناقشة والحوار وتبادل الأفكار والمواقف الإفتراضية والعبارات التأكيدية وكذلك تقديم النماذج الحياتية الواقعية والتي اعتمدت عليها الباحثة فى النهوض ببعض العادات السلوكية والمهارات الحياتية لدى الطلاب ومنها:
 ١. وضع أهداف خاصة بهم وتحديد أهدافهم، وترتيبها وفق درجة صعوبتها بالنسبة لهم والتخطيط لها.
 ٢. اكتشاف أنفسهم من خلال محاولة تحقيق الأهداف الموضوعية، والتعرف على استعداداتهم وقدراتهم.
 ٣. تحديد المهارات التي يجب عليهم اكتسابها وإتقانها أو حتى تنميتها والارتقاء بها.

٤. تقييم علاقاتهم الإجتماعية ومدى قدرة كل طالب على تكوين علاقات إجتماعية ناجحة وكذلك قدرته على التواصل الاجتماعي الإيجابي.

٥. إعادة النظر في انجازاتهم وتقديمهم وتقييمها لتحديد نقاط القوة والضعف لديهم.

• وعمدت الباحثة إلى أن يتقن الطلاب تحديد أهدافهم بأنفسهم وتقييمها وتحديد طرق تحقيقها وكذلك التعرف على مهاراتهم واستعداداتهم وميولهم وقدراتهم للوقوف على نقاط القوة والضعف لديهم، وهدفت الباحثة بذلك إلى إقناع الطلاب بضرورة الإعتماد على الذات في التخطيط لحياتهم واستندت الباحثة في ذلك على أهمية المرحلة العمرية للطلاب في وقتهم الحالي ولتأهيلهم وإعدادهم بالشكل الأمثل للدور الاجتماعي والمهني الذي يجب أن يستعد الطلاب له، وتؤكد دراسة ماستن وأوبرادوفيك (2008) Masten& Obradovic على ضرورة اعتماد الشباب على سماتهم الشخصية في تحسين الصمود النفسي لديهم على عكس مرحلة الطفولة والتي تعتمد بشكل أساسي على الموارد الإجتماعية، مما يؤكد على أهمية أن يعتمد الطلاب على سماتهم الشخصية للارتقاء بأنفسهم على كافة الأصعدة، وحتى يتمكنوا من أداء الأدوار الإجتماعية والمهنية لهم في المستقبل.

• ومن الدراسات التي تؤكد صحة هذا الفرض كما إنتهت إليه الباحثة، دراسة كل من:

تان وكانج (2019) Tan&Kang ، سليجمان وآخرون (2009) Seligman et all، برانوسير (2009) Brunwasser et all، ستنهاردت ودولبير (2008) Steinhardt& Dolbier، ستونجتون (2006) Stonnington et all ، مادي (2002) Maddi.

حيث عمدت الدراسات على تصميم برامج تهدف إلى تحسين الصمود النفسي لدى الطلاب إعتداداً على الجانب المعرفي السلوكي، وتحديد نقاط القوة واستخدامها بشكل يومي، وكذلك تحديد نقاط الضعف والعمل على تحسينها.

المراجع

١. أبو ناهية، صلاح الدين (٢٠١٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة: دراسة حضارية مقارنة. مجلة علم النفس - السنة التاسعة والعشرون، (١١٠)، ١٢١-١٤٢.
٢. الأعرجى، إبراهيم مرتضى إبراهيم؛ العبادى، سعد فياض عبد الله (٢٠١٨). الوعى الثقافى وعلاقته بفاعلية الذات لدى المرشدين التربويين. حوليات آداب عين شمس. جامعة عين شمس، (٤٦)، ٢١٢-٢٢٨.
٣. الأعسر، صفاء (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال. المركز القومى للترجمة القاهرة، مصر، (ط١).
٤. الرشيدى، عبدالله سالم؛ الرشيدى، محمد سعد (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادى لتحسين فاعلية الذات لذوى صعوبات التعلم. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ٤٩ (١)، ١٦-٦١.
٥. الشافعى، محمد الدسوقى عبد العزيز؛ إسماعيل، عبدالكريم (٢٠١٣). فاعلية الذات وعلاقتها بالصمود النفسى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٣)، ١٥٨-١٨٥.
٦. زغلول، سحر رمضان (٢٠١٦). فاعلية برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية وفاعلية الذات لتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. [رسالة دكتوراة غير منشورة]. كلية التربية. جامعة بورسعيد.
٧. شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٢). فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسى لدى عينة من التلاميذ ذوى صعوبات التعلم. مجلة جامعة دمشق، ٢٨ (٤)، ١٤٧-٢٠١.
٨. شند، سميرة محمد إبراهيم؛ شعت، نهى محمد عبد المحسن؛ رامز، محمود (٢٠١٤). مقياس فاعلية الذات للمراهقين. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس، ٣ (٣٨)، ٨١٤-٨٤٦.
٩. عبد الجواد، وفاء محمد؛ عبد الفتاح، عزة خليل (٢٠١٣). الصمود النفسى وعلاقته بطيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى الإحتياجات الخاصة. مجلة الإرشاد النفسى مركز الإرشاد النفسى، (٣٦)، ٢٧٣-٣٣٢.
١٠. محمود، محمود كاظم؛ العبيدى، مظهر عبد الكريم سليم؛ سهيل، حسن أحمد (٢٠٠٩). أثر برنامج إرشادى على وفق أسلوب الفاعلية الذاتية فى تنمية الأمانة المهنية والمسئولية الشخصية لدى موظفى كلية التربية. مجلة ديالى، (٤١)، ١-٢١.
١١. محمود، نهاد عبد الوهاب (٢٠١٦). الفعالية الذاتية وضغوط الحياة. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع مصر، (ط١).

١٢. مرعى، إيمان فتحى كمال (٢٠١٥). برنامج إرشادى لتحسين فاعلية الذات وأثره على قلق المستقبل ونوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة [أطروحة دكتوراة، كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة]. شبكة المعلومات العربية التربوية

- 13 Aydogu, B. N.; Celik, H.; & Eksi, H. (2017), The Predictive Role of Interpersonal Sensitivity and Emotional Self-Efficacy on Psychological Resilience Among Young Adults, *Eurasian Journal of Educational Research*, 69, 37- 54.
- 14 Bandura, A. (1977). Self –efficacy :toward a unifying theory of behavioral change ,*psychological review*,84 (2),191-215.
- 15 Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: an agentic perspective, *Asian journal of social psychology*, 2,21-41.
- 16 Bandura, A. (2007). Much ado over fault conception of perceived self-efficacy grounded in faulty experimentation, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (6),641-658.
- 17 Bandura, A. (2017). Toward a psychology of human agency: pathways and reflections, *Perspectives on Psychological Science*, 13,(2),130-136.
- 18 Benight, C. C.,& Bandura, A.(2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy, *Behaviour Research and Therapy*,42, 1129- 1148.
- 19 Berger, S. (2016). *Attachment and resilience: a study of the relationships among attachment, self- efficacy, self- esteem, hardiness, and resilience*, [Doctoral dissertation College of Saint Elizabeth], ProQuest Information & Learning.
- 20 Bilgin, O.,& Tas, I.(2018). Effect of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students, *Universal Journal of Educational Research*, 6,(4), 751-758.
- 21 Bonano, G.(2004). Loss, Trauma, and human resilience, have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?, *American Psychologist*, 59, (1), 20-28
- 22 Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klien, S. L.(2015). The temporal elements of psychological resilience: an integrative framework for the study of individuals, families, and communities, *Psychological Inquiry*, 26,(2),139- 169.
- 23 Buessey, K., Luo,A.; Fitzpatrick, S., & Allison, K. (2020). Defending victims of cyberbullying: the role of self- efficacy and moral disengagement, *Journal of School Psychology* ,78, 1-12.
- 24 Connor,K.M.,&Davidson ,J.R.T.(2003).Development Of anew Resilience Scale (CD-RISK):The Connor Davidson Resilience Scale, *Depression and anxiety*, 18, 76-82.

- 25 Dissanayake, I. ; Mehta, N. ; Palvia, P. ; Taras, v.; & Amoako-Gyampah, K.(2019). Competition matters! Self-efficacy, effort, and performance in crowdsourcing teams, available at: <https://doi.org/10.1016/j.im.2019.04.001>
- 26 Fletcher, D. & Sarkar, M.(2013). Psychological resilience a review and critique of definitions, concepts, and theory, *European Psychologist*, 18, (1), 12-23.
- 27 Keye, M. D., & Pidgeon, A. K. (2013): An Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self- efficacy, Available at: <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- 28 Lau, K. (2015). An existential perspective on the role of human agency in the retraining of immigrant skilled workers in canada,] Doctoral dissertation, University of Toronto[ProQuest Information& Learning.
- 29 *Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M.(2013): Resilience: a meta- analytic approach, *Journal of Counseling & Development*, 91, 269-279 .
- 30 Masten, A. S., & Obradovic, J. (2008): Disaster Preparation and recover: lessons from research on resilience in human development, *Ecology and Society*,13,(1),Available <http://www.ecologyandsociety.org/vol13/iss1/art9/>
- 31 Masten, A. S. (2012).Resilience in developmental psychopathology: contributions of the project competence longitudinal study, *Development and Psychopathology*,24, 345- 361.
- 32 Masten, A. S. (2014). Ordinary Magic: resilience in developmental, Guilford Press, New York.
- 33 Nissan, J. M. (2016). Self- efficacy state experiences in introductory physics: with implications gender in physics,]Doctoral dissertation, University of Maine[ProQuest Information& Learning.
- 34 Postolache A.M.,& Atanasova- Krasteva (2013). Methods of developing psychological resilience in the military, *Machines, Technologies, Materials*, 7 ,40-47
- 35 Sagone, E. & De Caroli, M. E., (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- 36 Silyvier, T., & Nyandusi, C. (2015): Factors influencing teachers' competence in developing resilience in vulnerable children in primary schools in uasin gish county, Kenya, *Journal of Education and Practice*, 6, (15), 172- 182.
- 37 Sim, T. ,& Garai, J.(2019): From individual- focused to community-based psychosocial work. Available at:

https://doi.org/10.1007/978-981-13-0440-8_14-1

- 38 Simmons, A.(2017).The relationship between parentification, self-efficacy, and resilience,]Doctoral dissertation[, ProQuest Information& Learnig .
- 39 Southwick,, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Brick, C. P., & Yehuda, R.(2014): Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives, Available at: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- 40 Southwick,, S. M., Pietrzak, R. H., Tasi, J.,& Krystal, J. H.(2015): Resilience an update, National Center for PTSD,25, (4), 1-10.
- 41 Ungar, M. & Perry, B. D. (2012): Cruel but not unusual: violence in candian Families,(Ed2)Wilfrid Laurier University Press.
- 42 Veldman, I.; Admiraal, w.; Mainhard T.; Wubbels T.& Tartwijk J.V. (2017): Measuring teacher's interpersonal self- efficacy: relationship with realized interpersonal aspirations, classroom management efficacy and age, Soc Psychol Educ ,20,411-426.
- 43 yoon, H. J. (2019): Toward agentic HRD: atranslational model of Albert Bandura's human agency theory, Advances in Developing Human Resources ,21,(3),335-351 .
- 44 Yule, K., Houston,& J., Grych, J. (2019): Resilience in children exposed to violence: a meta- analysis of protective factors across ecological contexts, Clinical Child and Family Psychology Review, 22, 406- 431.