

المرونة الأكاديمية وعلاقتها بالإدراك الإيجابي للذات لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية للعلوم الإنسانية

م.د. منتظر عبد الله مغامس الباحثة: تبارك مهند فاضل

هاتف ٠٧٧٤٠١٥٥١٠٠ muntadhar.mgamees@uobasrah.edu.iq

ملخص البحث:

استهدف البحث الحالي التعرف على المرونة الأكاديمية ، الإدراك الإيجابي للذات لدى طلبة الدراسات العليا، العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، ولتحقيق أهداف البحث الحالي تبني الباحثان مقياس المرونة الأكاديمية الذي أعده (مارتن، ٢٠١٣) ومقياس الإدراك الإيجابي للذات الذي أعدته (الحلفي، ٢٠٢٠) . تحقق الباحثان من الخصائص السيكومترية للمقياسين، طُبق المقياسان على عينة البحث البالغة (٧٠) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية للعلوم الإنسانية، أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً على مقياس المرونة الأكاديمية ولصالح المتوسط الحسابي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإدراك الإيجابي للذات لصالح المتوسط الحسابي ، اما فيما يخص الهدف الثالث فقد اشارت النتائج الى وجود علاقة إيجابية قوية بين المتغيرين.

الكلمات المفتاحية: ١- المرونة الأكاديمية ٢- الإدراك الإيجابي للذات

Academic resilience and its relationship to positive self-perception among graduate students in the College of Education for Human Sciences

Dr. Muntadhar Abdullah Mughmas Tabarak Muhannad Fadel

Abstract

The current research aimed to identify academic resilience and positive self-perception among graduate students, and the correlation between the two variables. To achieve the objectives of the current research, the researchers adopted the academic resilience scale prepared by (Martin, ٢٠١٣) and the positive self-perception scale prepared by (Al-Halfi, ٢٠٢٠). The researchers verified the psychometric properties of the two scales. The two scales were applied to a research sample of (٧٠) male and female graduate students in the College of Education for Humanities. The results showed the presence of statistically significant differences on the academic resilience scale in favor of the arithmetic mean, as well as the presence of statistically significant differences on the positive self-perception scale in favor of the arithmetic mean. As for the third objective, the results indicated the presence of a strong positive relationship between the two variables.

Keywords: ١- Academic resilience ٢- Positive self-perception

مشكلة البحث

تتبع مشكلة البحث من الانخفاض في مستوى المرونة الأكاديمية والتي تعد من المشاكل التي تتداخل فيها مسؤوليات الطلبة حيث تكثر لديهم الضغوط الدراسية والمشكلات الأكاديمية وهذا يتطلب توفر بعض المعلومات المتعلقة بشخصية المتعلم لتفعيل طاقته وكفايته الذاتية، إذ إن القصور في مستوى المرونة الأكاديمية لدى الطلاب يسبب العديد من المشكلات، لذا فإن الطلاب الذين لا يتمتعون بدرجة عالية من المرونة الأكاديمية عادة ما يكونون غير قادرين على استخدام أساليب ووسائل تعليمية مناسبة مما يؤثر سلباً على تحصيلهم الأكاديمي (الحربي، ٢٠١٥: ٥)

كما إن أحد أسباب الانخفاض المستمر في التحصيل الأكاديمي هو انخفاض مستوى المرونة الأكاديمية الذي قد يؤدي بدوره إلى ضعف القدرة على تحمل المسؤولية وضعف القدرة في التركيز وعدم الشعور بالسعادة وضعف الطاقة الإيجابية عند أداء الأنشطة اليومية . (معريس، ٢٠١٠: ٣٥٣)

وحيث إن الانخفاض في مستوى المرونة هو أحد الأسباب التي من المحتمل أن تقود إلى التشوه في الإدراك وتأثير سلباً على الأداء الأكاديمي للطلاب وبالتالي فإن انخفاض مستوى التحصيل يمكن أن يكون ناتجاً عن الانخفاض في مستوى المرونة، وهذا بدوره يجعلها تؤثر على جميع ما يحدث في القاعات الدراسية وتؤثر على العملية التعليمية بشكل مباشر في جميع مراحل الدراسة. (3 : ALSOP,2005)

ولعل واحداً مما تنعكس عليه الآثار السلبية لانخفاض مستوى المرونة الأكاديمية هو الإدراك الإيجابي للذات، إذ يشير انخفاض الإدراك الإيجابي للذات إلى رؤية سلبية للذات وتقييم دائم بالنقص والضعف، ما يجعل الفرد يشعر بأنه أقل كفاءة وأقل قيمة من الآخرين. ويظهر هذا الانخفاض من خلال الانتقاد الشديد للنفس، والإغفال المتعمد للصفات الإيجابية، والشعور بالفشل قبل التجربة أصلاً، إلى جانب استبعاد الإنجازات وتترافق هذه النظرة مع الخوف من الفشل والقلق المستمر، وصعوبة في التعبير عن الاحتياجات، والانغماس في التوقعات غير الواقعية التي لا يحققونها. (السرور، ٢٠٠٢، : ٣٧٤)

لذا فإن طالب الدراسات العليا يجب أن تتوفر فيه الكثير من المعطيات التي تمكنه من التعامل مع المعارف التي يدرسها حتى يتمكن من تحليلها وتفسيرها والافادة منها من جهة، والقدرة على مواجهة تحديات الحياة بشكل عام وتحديات الظروف الدراسية التي تواجهه من جهة أخرى، وجميع هذه التغيرات تؤثر تأثيراً مباشراً على تحصيله الدراسي ومستقبله الأكاديمي وقدرته على اتخاذ القرار الصحيح في المواقف والاحداث المختلفة، ومن هنا انبثقت مشكلة البحث الحالي في الكشف عن العلاقة الارتباطية التي يمكن أن تتحدد في

التساؤل الاتي: هل هناك علاقة ارتباطية بين ((المرونة الأكاديمية والادراك الايجابي للذات)) لدى طلبة الدراسات العليا؟

أهمية البحث:

تعد المرونة الأكاديمية من اهم المتغيرات النفسية التي تؤثر بشكل وبأخر على سلوك الفرد حيث تسهم في رفع مستوى قدرة الطالب على تحقيق التقدم الأكاديمي رغم المحن والظروف فهي إحدى الوسائل المهمة لتنمية التفكير وهذا بد ذاته يطور النتائج الفكرية للطالب ويجعله أكثر سلاسة لاكتساب المعارف والعلوم، كما وتعد المرونة الأكاديمية من المفاهيم المهمة في العملية التعليمية لأنها تساعد الطالب على النجاح والتفوق وانها تمثل جانباً هاماً في حياة الطالب اذ أنها تؤثر في إدراكه وسلوكه وفي قدرته على اتخاذ القرار (RUSELL, 2003: 14)

وتعد المرونة الأكاديمية من مواضيع علم نفس الإيجابي الذي يسعى دائماً الى التركيز على الجوانب الايجابية ونقاط القوة لدى الفرد وهذا بدوره ينعكس على تطوير الصفات الإيجابية وتعزيزها وكذلك تحقيق السعادة والامن والاطمئنان وبالتالي تنعكس اثارها ومظاهرها الايجابية على الفرد والمجتمع (التكريتي، ٢٠٠٠ : ١١٤-١١٥)

كما ويعد الإدراك الايجابي للذات من المفاهيم التي تمكن الفرد من تكوين صورة ايجابية عن ذاته تمكنه من مواجهة العالم المحيط به على نحو فعال في مراحل الحياة المختلفة، وكذلك تنمية قدرات الفرد بشكل إيجابي لتساعده على تحقيق أهدافه وطموحاته، وتتركز اهمية الإدراك الإيجابي للذات في كونه المنظم الاساسي للذات إذ يعمل على اعداد وبناء هيكل الإنسان ليصل الى مكانه المناسب في المجتمع ويجعله شخص متوافق نفسياً واجتماعياً ويستطيع مواجه مشكلاته الخاصة وحلها واتخاذ انسب القرارات. (صالح ، ٢٠١٨ : ١٠٥)

يعد طلبة الدراسات العليا جزءاً أساسياً من منظومة البحث العلمي، حيث لا يقتصر دورهم على تحصيل المعرفة، بل يتعداه إلى إنتاج المعرفة الجديدة والمساهمة الفعالة في تطويرها. فهم يساهمون في تنفيذ المشاريع البحثية داخل الجامعات، مما يدفع عجلة الابتكار والنمو الأكاديمي. كما يُعدون حلقة وصل مهمة بين المؤسسات الأكاديمية ومختلف القطاعات، عبر إشراكهم في فرق بحثية متعددة التخصصات وبناءهم لمهارات تحليلية متقدمة باستخدام أدوات وتقنيات حديثة. ولا يقل دورهم في التدريس والإشراف عن أهمية — إذ يساهمون في تنشئة الجيل القادم من الباحثين، ما يضمن استمرار تطور البحث العلمي. بناءً على ذلك،

فإن تمكين طلاب الدراسات العليا وتمويلهم يعد استثماراً استراتيجياً في مستقبل المعرفة والمجتمع. (ازهر، ٢٠٢٤: ٢٠)

ومن هنا يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بما يلي:

- ١- تتبع أهمية البحث من متغيراته (المرونة الأكاديمية والادراك الايجابي للذات) اللذان يعدان من مجالات علم النفس الايجابي هما.
- ٢- تسليط الضوء على شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلبة الدراسات العليا.
- ٢- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث الحالي.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على ما يأتي

- 1: المرونة الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا
- 2: الإدراك الايجابي للذات لدى طلبة الدراسات العليا
- 3: العلاقة الارتباطية بين متغيرين المرونة الأكاديمية و الإدراك الايجابي للذات لدى طلبة الدراسات العليا

حدود البحث:

لقد تحدد البحث الحالي بالحدود الآتية:

تحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في كلية التربية للعلوم الانسانية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) ولكلا الجنسين

تحديد المصطلحات:

اولاً: المرونة الأكاديمية: عرفها كل من:

•مارتن ومارش (2006 ، MARTIN & MARSH) : العملية التي تحافظ للطالب على مستويات عالية من دافعية الانجاز على الرغم من وجود الاحداث والظروف الصحية في بيئة التعلم والتي يمكن ان تؤثر على أداء الطالب (MARTIN & MARSH , 2006:4)

•فالون (FALLON , 2010) :قدرة الطلبة على التعاون بفاعلية مع الانتكاسات والتحديات في الواقع الأكاديمي طوال وقت التعلم ويؤدي الطلبة اداء جيداً رغم قدومهم من بيئات معرضة للأخطار ويعتبر الحصول على درجات في الدراسة رغم الصعاب النمائية المهمة وعلامة على نتائج الصحة النفسية (FALLON , 2010, 39-40)

•كابكران (KAPIKRAN,2012) :هي قدرة الطالب على المقاومة التكيفية الايجابية من جهة، ومن جهة اخرى هي عدم الاستسلام في مواقف التحدي بين الاعتقاد بان الجهد والتحدي يؤديان الى النجاح أكثر من القدرة، كما انها القدرة على التعامل بفاعلية مع عدد كبير من المخاطر في المجالات الأكاديمية (KAPIKRAN , ٢٠١٢ :٤٧٥)

التعريف النظري: - وقد تبنا الباحثان تعريف (MARTIN & MARSH , 2006)تعريفاً نظرياً للبحث الحالي.

التعريف الإجرائي: - هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس المرونة الأكاديمية.

ثانياً: الادراك الايجابي للذات: عرفه كل من:

وبت (١٩٩٥: WHBTE) : الصورة المتكاملة لشخصية الانسان والتي تنعكس من خلال اعتباره لذاته واحترامه لها، وتتمثل في اعتماده على نفسه وعدم شعوره بالدونية أو النقص أو الإدراك السلبي لها و شعوره بالتكامل النفسي لذاته و قدرته على اتخاذ القرار . (٣١) . WHBTE, (1997:

باقر (٢٠٠١): هو عدم شعور الفرد بأي نقص جسمي أو عقلي أو اجتماعي، وتبدو مظاهر ذلك من خلال القدرة على تجاوز حالات تدني وضعف المتطلبات التي ترتبط بذاته ومن خلال المواقف الاجتماعية التي يمر بها في حياته بصورة عامة، (باقر، ٢٠٠١: ١٩).

الالوسي (٢٠٠٤): هي سمة من سمات أو مكونات نمط الشخصية الإيجابية الفعالة وأسلوب إدارتها وتتضح عند الفرد على شكل استجابات لمؤثرات البيئة، أو أساليب سلوكية وأوجه نشاطات نفسية واجتماعية مختلفة وناضجة (الالوسي، ٢٠٠٤: ١٣).

التعريف النظري: - وقد تبنا الباحثان تعريف وبث (WHBTE, 1995) تعريفاً نظرياً للبحث.

التعريف الإجرائي: - وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الإدراك الايجابي للذات.

ثالثاً: طلبة الدراسات العليا

• طلبة الدراسات العليا: هم كل من يلتحق بالمرحلة الدراسية اللاحقة لمرحلة الدراسة الجامعية وتتوفر لديهم الرغبة والمكانية والقدرات العلمية والمادية على مواصلة التعليم للحصول على اي من الدرجات الأكاديمية العليا سواء كان يعمل بأي جهة او متفرغ دراسياً (الخالدي، ٢٠١١: ٤٦).

مفهوم المرونة الأكاديمية

اختلفت بعض الدراسات العربية في ترجمة مصطلح ((ACADEMIC RESILIENCE على أنه صمود أكاديمي كدراسة (عطية، ٢٠١١) ودراسة (زهران، ٢٠١٣) ودراسة (المنشاوي، ٢٠١٦) في حين ان هناك دراسات اخرى قاما بترجمة مصطلح ACADEMIC RESILIENCE على أنه مرونة أكاديمية كدراسة (علي، ٢٠١٤) والدراسة الحالية. اختلفت بعض المفاهيم الاجنبية التي فسرت المرونة الأكاديمية باختلاف التسميات التي أطلقت عليها ومنها (المرونة الأكاديمية، المرونة التعليمية، المرونة التربوية)

يرى (AZLINA & SHAHRIR, ٢٠١٠) بأنها "القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية الناتجة عن التحديات والظروف الصعبة التي تحيط بالطالب سواء على مستوى الأفكار أو الأفعال، والقدرة على تخطيها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. وقد عرف (ALVA 1991) الطلاب المرنين أكاديمياً بأنهم هم أولئك الطلاب الذين يحصلون على مستويات عالية من التحصيل الدراسي والدافعية للإنجاز، على الرغم من وجود الظروف والاحداث الضاغطة التي تضعهم في خطر الأداء الضعيف في المدرسة أو التسرب من المدرسة ويعرف ماستن وآخرون (MASTEN ET AL 1990) المرونة بأنها عملية أو قدرة أو نتيجة للتكيف الناجح على الرغم من الظروف الصعبة والتحديات، بينما يعرفها رايلي وماستن (RILEY AND MASTEN 2005) بأنها تشير إلى أنماط التكيف الايجابي في مواجهة الشدائد ويعرف مارتن ومارش (MARTIN 2006) AND MARSH المرونة الأكاديمية بأنها قدرة الطلاب على التعامل بفاعلية مع النكسة والتحدي والشدائد أو المحن والضغط في المجال الأكاديمي. ويعرفها (MARTIN AND MARSH 2008) بأنها قدرة الطالب على التعامل بنجاح مع الإخفاق والتحديات الأكاديمية التي تعتبر

مألوفة في النمط العادي للحياة المدرسية (مثل: الدرجات الضعيفة المواعيد المتنافسة، ضغط الامتحان الواجبات المدرسية الصعبة) يعرف (٢٠١٢) MARTIN و (٢٠١٦) SIMON المرونة الأكاديمية بأنها صفة تتضمن مجموعة من السلوكيات الإيجابية التي تساعد الطالب على التعامل بفعالية مع الضغوط والتحديات والمحن التي تواجهه في البيئة الأكاديمية مما قد يزيد من احتمالية نجاحه الأكاديمي، كما عرفها (٢٠١٠) AZLINA AND SHAHRIR بأنها القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية الناتجة عن العقبات والتحديات والظروف S الصعبة التي تواجه الطالب والقدرة على تخطيها بشكل إيجابي وفعال. (عبد الفتاح، ٢٠١٨: ٣٩٢)

في الحياة الجامعية يواجه الطلاب عقبات متنوعة، يفشل بعضهم في التعامل معها، لكن كثيراً منهم ينجح في التعامل مع تلك العقبات، هذه الصفة يُطلق عليها في الأدب النفسي "مرونة أكاديمية ACADEMICALLY RESILIENT"، والذين يتمتعون بمرونة أكاديمية مرتفعة هم أولئك الذين يحافظون على مستويات عالية من الدافعية للإنجاز والطموح الأكاديمي رغم وجود معوقات وعقبات تواجههم في دراستهم الجامعية (١١٣: ١٩٩١، ALVA)

وقد ركز (2013) DOLL على ست خصائص اعتبرها ضرورية لتعزيز المرونة في الحياة التعليمية وهي:

- * شكل العلاقة بين الأستاذ والطلاب في الفصول الدراسية.
- * طبيعة العلاقة مع الأقران الموجودين في الفصل.
- * درجة التعاون والترابط الموجودة بين الفصول الدراسية وعائلات الطلاب، بالإضافة الى تعزيز استقلالية الطلاب وال ضبط الذاتي.
- * درجة تمكين الطلاب من اتخاذ القرارات الخاصة بتقرير مصيرهم الأكاديمي، وتشجيع الطلاب على الأمل والتفاؤل.
- * درجة تمكين الطلاب في إدارة السلوك الخاص، و ضبط الذات الأكاديمية في المواقف المختلفة. (١٠: ١٩٩٤، BANDURA)

"مكونات المرونة الأكاديمية في ضوء "نموذج المرونة الأكاديمية ذو المكونات الخمسة"

١ - الفاعلية الذاتية: هي ثقة الطالب في قدراته ومهاراته وكفاءته في التعامل بنجاح مع التحديات التي تواجهه وقدرته على تنظيم وتنفيذ الأفعال المطلوبة لإنجاز الهدف المراد حيث

أوضح أنه من خلال إدراك الطالب لفاعليته الذاتية يحدد الأسلوب الذي يتبعه في التفكير والتصرف والأداء والاختيارات وتحفيز نفسه ومواجهة الشدائد. (BANDURA, ١٩٩٧: ٥١)

٢- **الضبط:** عملية يستطيع المتعلم من خلالها التحكم والسيطرة على أفكاره ومشاعره وسلوكياته لتحقيق أهدافه فيتجنب ما يؤدي إلى الفشل ويتمسك بما يحقق النجاح (MAGNO, 2010, 61)

٣- **التخطيط:** قدرة الطالب على تحديد الأهداف التي يريد تحقيقها محددًا المكان والوقت الذي يحتاجه لتنفيذ هذه الأهداف، والاستراتيجيات التي تمكنه من التنفيذ، وأساليب التغلب على العقبات التي قد تواجهه (صالح إبراهيم، ٢٠١٨: ١٣٩)

٤- **القلق الأكاديمي:** نوع من القلق مرتبط بالنواحي الأكاديمية، ويتمثل في وجود توتر لدى الطالب نتيجة تداخل المهام الدراسية أو بسبب نقص واضح في مهاراته الدراسية، وعدم قدرته على الإلمام بالمواد التعليمية سواء كان لصعوبتها أو لغموضها أو لعدم تمكنه من التعامل معها أو بسبب التقصير في المذاكرة (عبد الفتاح، ٢٠١٨: ٣٨٦).

٥- **المثابرة:** هي التزام واستمرار الطلاب بالمهمة حتى يتم إكمالها، وعدم الاستسلام بسهولة إذا كانت المهمة صعبة وتتسم بالتحدي، فعندما تقشل المهمة يعيد المحاولة مرة أخرى باستراتيجية بديلة (١٦: ٢٠١٢، MARTIN)

النظريات التي فسرت المرونة الأكاديمية:

• **"التوسع والبناء" لـ "تراب" (TRAPP ٢٠١٠)** ويذكر تراب في نظريته ان مفهوم المرونة تم تطويره من علم النفس وعلم نفس النمو، وقدم وصف في نظريته أنه يتم تخزين الانفعالات الايجابية لبناء مصدر للموارد الشخصية في الطالب من خلال تخزين الانفعالات الايجابية وأطلق عليها اسم النظرية التوسع والبناء. حيث ترى ان الانفعالات الايجابية تساعد الطلبة على بناء مرونة نفسية لديهم ، وهذا النظرية تحدد التنبؤ الأكثر جرأة بأن خبرات الانفعالات الايجابية يمكن ايضا بمرور الوقت ان تبني المرونة النفسية وليس مجرد انعكاساتها ، وتعزز الانفعالات الايجابية موارد المواجهة لدى الطلبة من خلال معرفة الانتباه والتوسع فيه وبالتالي يتمكن من التفكير المرن والخلق ، وقد تم تفسير العلاقة بين نظرية التوسع والبناء والتدريس ، ولان التعليم يتضمن الانفعالات فيمكن استخدام نظرية التوسع والبناء في تفسير وفحص صفات المعلمين على وجه التحديد (٤١ : ٢٠١٠ ، TRAPP)

• **نظرية هتشنسون وويريتلت** (HUTCHINSON & PRETELT ٢٠١٠): تنص هذه النظرية على ان بناء وغرس المرونة يتم من خلال التصاعد الحزوني للانفعالات الايجابية، كما أن الدور الذي تلعبه الانفعالات الايجابية لا تؤثر فقط في السعادة النفسية العامة للطلبة، ولكن ايضا في تنمي بناء المرونة لدى الطلبة، وهي بذلك تعمل على مساعد المجتمعات على أن تصبح أقوى وأكثر تماسكا (HUTCHINSON & PRETEIT , ٢٠١٠ : ٢٢)

• **نظرية ثورنتون** (THORNTON ٢٠١٢): توصف هذه النظرية كمنظور نفسي نمائي تتوضح من خلالها العناصر الفعالة في المساعدة على النجاح الأكاديمي للطلاب، ولا تركز على تلك العناصر التي تسهم في النتائج الأقل من الايجابية، وبذلك فهي تستند على ثلاث متغيرات اساسية هي:

أ-عوامل الخطر : المتمثلة بالمواقف الضاغطة نفسيا والظروف السيئة والسلبية التي يمكن أن تؤثر سلبا على نمو الطالب مثل (الطلاق - الاوضاع الاجتماعية الاقتصادية المنخفضة - الفقر - حالات الصحة النفسية والعقلية - ادمان المخدرات - سوء معاملة الاطفال - المجتمعات العنيفة - الاهمال) (THORNTON , ٢٠١٢ : ٢١)

ومن المعتقد أن الرسوب او الاخفاق الاكاديمي يعود جزئيا الى وجود عوامل الخطر التي تسهم في الصعوبات الانفعالية والاداء الضعيف ، ويمكن أن تنشأ هذه الاخطار من الطالب او السياق البيئي ، ولا تتنبأ عوامل الخطر عن النتائج السلبية بالتأكيد ولكنها بدلا من ذلك تعرض الشباب الى الظروف المرتبطة بالاحتمال الاكبر للنتائج سيئة التكيف وغير الصحية (١٣ : WEAVER ٢٠٠٩)

ب- عوامل الوقاية: وهي المتغيرات التي لا تعمل الا بوجود عوامل الخطر وبذلك يمكن وصفها بانها المتغيرات التي تساعد على تخفيف عوامل الخطر التي تؤثر على نمو الطالب وتعمل العوامل الوقائية كمخففات تقلل من تأثير الخطر أو الضغوط النفسية، ويتم التعبير عنها بأنها العملية التي يمتلك فيها الطالب قدرا متزايدا من السمات التي تسمح له بالتفوق في الاداء رغم الظروف السيئة والسلبية (THORNTON ٢٠١٢ : ٢٢)

ان الاسباب الحقيقية لنجاح الطالب هي العوامل الوقائية التي تتضمن الاتجاهات والمهارات التي يتمتع بها الطالب والتي يتحدى تأثير عوامل الخطر البينية بها، ومصطلح العامل الوقائي

يصف عموماً الظروف التي تخفف من تأثيرات الخطر وتعزز التكيف الجيد أو الكفاءة، كما أن العوامل الوقائية يمكن أن تخفف أو حتى تمنع الخطر (١٣: ٢٠٠٤، CIZIR)

ج- الطالب المرن: لقد عدد ثورنتون THORNTON الصفات المشتركة للطلبة الذين يتمتعون بالمرونة هي (الكفاءة الاجتماعية، مهارات حل المشكلات الاستقلال الذاتي، الأحساس بالغرض والمستقبل) إضافة إلى الأهداف والطموحات، ومع ذلك فالدرجة التي تتيح بها هذه الصفات العزوية الفرصة للطالب للتغلب على التحديات تعتمد على الحامل العوامل الوقائية المتاحة في المدرسة والأسرة والمجتمع، وعلاوة على ذلك تحدث عملية تعزيز المرونة على مستوى العلاقات والمعتقدات وفرص المشاركة والقوة (٢: ٢٠١٢ THORNTON)

ثانياً: النظريات التي فسرت الإدراك الإيجابي للذات

مفهوم الذات:

إن مفهوم الذات يؤثر إلى حد كبير في المعالجة الواعية للمعلومات بشكل تلقائي أو ضمني، ويعد هذا المحرك الأساس لكثير من السلوكيات، كالنشاط النمطي، والسلوك المدفوع لا إرادياً. بل أن واحدة من الإسهامات النظرية الرائدة لعلم النفس الاجتماعي هو الاعتقاد بأن مفهوم الذات يلعب دوراً مهماً في معالجة جميع العمليات المعرفية، كتشكل الهدف، الدافع السلوك... والتي تعتبر عنصراً مهماً في معظم سلوك الإنسان. (٣: ٢٠٠٣ PERKINS AND FORCHAND)

ويرى علماء النفس وغيرهم من أصحاب التوجه المعرفي أن هناك خبرة عامة لدى عامة البشر مفادها أن الأفكار غير السارة أو غير المنطقية يمكن أن ينتج عنها مشاعر غير مرغوبة فعندما تكون معتقدات الفرد غير متناسقة أو غير متوافقة مع خصائص الذات، يمكن أن ينتج عنها عدم الراحة النفسية للفرد، حيث تتصف مشاعره بالكرب والضيق والتوتر (٩٣: ١٩٨٩، HIGGINS).

حيث يمكن الإشارة إلى الفرق الكبير بين الذات المثالية والذات المدركة إلى عدم التطابق الذي يعرف بأنه التناقض بينهما، والذي يؤدي إلى ضعف تقبل الذات (١٨٧: ١٩٦١، ROGERS).

ومن هنا، فقد أدرك هيغينز HIGNNIS، وستراومان STRAUMAN أن تقدير الفرد لذاته على سبيل المثال لا يتأثر فقط بما يدور حوله، ولكنه يتأثر أيضاً بما يحدث داخله، وبالرغم من أن معظم البشر قد يصفون بعض الأشخاص بأنهم ناجحون إلا أن هؤلاء الأشخاص قد يشعرون أنفسهم بفشلهم في الوصول إلى المستوى المناسب للمعايير التي يسعون من خلالها للوصول إلى ما يعتبرونه موجهات أو مرشحات للذات.

وتأتي موجهات الذات في صورتين هما:

الذات المثالية: وهي ما يرغب أن يكون عليه الشخص أو إنها الصورة التي يجب أن يكون عليها الشخص،

الذات الواجبة: وهي ما يتصور الشخص أنه ينبغي أن يكون عليه. وتشمل موجهات الذات المثالية السمات التي تساعد الفرد على مجازاة طموحاته، أما الذات الواجبة، فهي السمات التي تساعد الفرد على الوفاء بالتزاماته (عبد الرحمن: ٢٠٠٤، ١٣٨).

أما تيرنر وزملائه (١٩٨٥) TUNER ET AL. أشاروا إلى أن الإدراك هو حالة يدرك فيها الأفراد ذواتهم بأنهم أفراد منفردين حيناً ، وانهم أعضاء في جماعات حيناً آخر ، وأن كلا الإدراكين يعد ممثلاً للآخر لأنه يعبر تعبيراً أساسياً وصادقاً عن الذات وهذا يعني أن الفرد أدرك ذاته على نحو اقل تفردية في تلك اللحظة (نظمي ، ٢٠٠٨ : ١٢٧)

وبين سميت أن الشخص الذي لديه تقدير ذات ايجابي يرى نفسه شخصية مهمة وذات قيمة، وانه يستحق الاحترام والتقدير كما أنه يؤثر على الناس والأحداث وآراء مطلوبة ومحترمة، ويقوم بالمهام الجديدة ويسعى بارتياح للنجاح فيها فإذا جرت الأمور على غير ما هو مطلوب لا يغضب ولا ينزعج، والشخص الذي يحمل نظرة سلبية عن ذاته وتقديره لها منخفض، يصف نفسه بعكس الصفات لمن لديه تقدير ذات ايجابي لذاته. (صالح، ١٩٩٥ : ٥٦)

ونلاحظ أن الشخص الذي لديه تقديراً مرتفعاً لذاته يرى نفسه ذو أهمية وهو شخصية مؤثرة على الغير وفعالة والشخص الذي لديه تقدير منخفض لذاته فإنه يشعر بالدونية وأنه غير مهم وهو شخصية تابعة للغير وغير فعالة وفي هذا الصدد يشير مجدي ابراهيم إلى أن تقدير الذات هو تقدير الفرد لقيمه وأهميته، مما يشكل دافعا لتوليد مشاعر الفخر والإنجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي تسبب شعوراً بالنقص. (مجدي ابراهيم ٢٠٠٨ : ٢٧)

لقد ذهب العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بوجه عام إلى أن ادراك الذات حاجة إنسانية وضرورية لسلامة الإنسان نفسياً وعاطفياً، حيث يؤدي ادراك الذات المتدني إلى جعل الحياة شاقة ومؤلمة مما يؤدي إلى إصابة الأشخاص بالاضطرابات النفسية، وأحياناً عضوية ويجعله عرضة للصدمات من الأحداث والأشخاص، في حين أن الأشخاص الذين يمتلكون تقديراً عالياً لذواتهم يشعرون بالسعادة والفعالية الشخصية، وتكون لديهم القدرة على إنشاء علاقات حميمة وهم أكثر مقاومة فتقدير الذات يمنح الشخص الشعور بالحب والتقبل والثقة والإقبال على المحاولات الجديدة وينمي علاقات جيدة مع الآخرين، وبالتالي التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديده لاتجاهاته وأهدافه ولاستجاباته نحو الآخرين ونحو ذاته. (ذيب، ٢٠١٠ : ٧٩)

وإشار باس إلى ان هناك نوعين من الوعي الذاتي وهما:

الاول: إدراك الذات الخاص، الذي يقصد به الحالة العابرة من الانتباه إلى الجوانب الداخلية والخارجية والتي تتكون منها الذات الخاصة، وهذا يعني ان الفرد يكون مركزاً لشعوره وانتباهه على الجوانب الداخلية وغير المشتركة .

الثاني: إدراك الذات العام أو ما يسمى الخارجي أو البيئي عند (باس)، ويقصد به أن يكون انتباه الفرد مركزاً نحو ذاته بوصفه موضوعاً اجتماعياً، أو الانتباه الذي يتركه الفرد لدى الآخرين عندما يكون هو موضوعاً اجتماعياً في مكان عام يراه فيه الآخرون وينتبه إليهم، بحيث تسهم انفعالاته ومشاعره في تكوين الذات واختبارها في بعض المواقف الاجتماعية. (٢٢ : ١٩٨٠ BUSS,

نظرية كارل روجرز (إدراك الذات الإيجابي)

قد لا يمكن الفصل بين ادراك الذات أو مفهومها إذ كما يبدو أن ادراك الذات مفهوم متداخل إلى حد كبير مع مفهوم الذات فالادراك الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واستجاباته نحو نفسه ونحو الآخرين، أمّا فيما يخصّ نظريته الخاصة بالذات المعروفة بنظرية الذات فهي إحدى النظريات التي يمكن تصنيفها تحت باب الإرشاد النفسي؛ أي: العلاج النفسي، وترى نظرية الذات الخاصة بكارل روجرز أنّ ذات الفرد تتكون وتتحرّق من خلال النمو الإيجابي لها، وتتمثّل في بعض العناصر كصفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي تتكوّن داخله نحو

ذاته والآخرين ، فهي إذاً تمثل صورة الفرد وجوهر حياته، ومن هنا كان فهم الإنسان لذاته له الأثر الأكبر في سلوكه من حيث الانحراف أو السواء. (ابراهيم ، ٢٠١٢: ١١)

ويؤثر في قدراته وإمكانياته وفي التعامل مع متطلبات الحياة لذلك استخدم مصطلحا مفهوم الذات وإدراك الذات في بعض الدراسات على انهما مفهوم واحد، وأن بعض الدراسات عدت إدراك الذات أحد المكونات الرئيسة لمفهوم الذات وحظي مفهوم إدراك الذات بكثير من الاهتمامات في التراث النفسي بوصفه مفهوما نفسيا يتضمن العديد من أساليب السلوك، فضلا عن ارتباطه بمتغيرات متعددة، فهو يؤثر في العلاقات الشخصية للفرد. وفي مدى شعوره بالتوافق مع ذاته ومع الآخرين ، وتقبل قدراته البدنية والعقلية والمهارية، فهو بشكل عام يشير إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفايته. (BYINE. 1984: ٤٢٧)

كما أن ادراك الذات يرتبط ارتباطا عاليا بالصحة النفسية إذ وجدت الدراسات علاقة عكسية بين ادراك الذات واضطراب الصحة النفسية إذ كلما كان تقدير الذات عاليا كانت درجة الاضطرابات النفسية قليلة ، فضلا عن أن ادراك الذات يؤثر تأثيرا كبيرا في ثقة الفرد بنفسه وبقدرته البدنية والعقلية والمهارية و إن ادراك الذات الايجابي يؤدي بالفرد إلى النجاح والسعادة في الحياة ونمو مستوى طموح ودافع الإنجاز لديه وغالبا ما يلجأ إلى حل مشاكله بثقة عالية إلا إن الإسراف في تقدير الذات أي ارتفاع درجتها جدا قد يؤدي بالفرد إلى الغرور وتكوين صورة غير صادقة وغير واقعية عن نفسه. (الدريني، ١٩٨٤: ٧٧)

الدراسات السابقة

❖ الدراسات السابقة التي تناولت المرونة الأكاديمية

١-دراسة عباس (٢٠١٨)

هدف الدراسة الى التعرف على المرونة الأكاديمية و قوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة وتحقيقا لذلك قاما الباحثان باستخدام أداتين للبحث از قاما ببناء مقياس للمرونة الأكاديمية حيث اعتمدت في بدائها على نموذج (MARTIN & MARAH ٢٠٠٩) الذي استند إلى مجموعة من النظريات هي (نظرية الحاجة إلى التحصيل ، نظرية العزو ، نظرية التوقع القيمة، نظرية توجيه الدافعية) حيث تكون المقياس بصورته النهائية من (٥٤) فقرة موزعة على خمس مجالات هي :- الفاعلية الذاتية، المحيط (التحكم) ، التخطيط ، القلق المعتدل (المنخفض) (الطبيعي) ، المثابرة. وطبق مقياس البحث على عينة الأساسية والبالغة (٤٠٠) طالب وطالبة

من طلبة جامعة البصرة اختيروا بأسلوب العينة العشوائية الطبقية، وتوصلت النتائج الى ان الطلبة يمتلكون لمستوى جيد من المرونة الأكاديمية. ولا توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين المرونة الأكاديمية وقوة السيطرة المعرفية تبعا لمتغير الجنس (اناث - ذكور) ولمتغير التخصص (على - انساني)، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الأكاديمية وقوة السيطرة المعرفية.

٢- دراسة على (٢٠١٤)

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج لتنمية مكونات المرونة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية في جامعة المنيا ، حيث كان الغرض من البرنامج (تمكين الطلبة من الاستفادة القصوى من قدراتهم ومهاراتهم ، الاستمتاع بالدراسة في الحياة الجامعية ، الاداء بفاعلية في المهام الدراسية الصعبة ، زيادة مستوى التحصيل ومن ثم الحصول على تقديرات عالية ، زيادة دافعية الطلبة ومن ثم اندماجهم في الدراسة ، قام الباحثان بأعداد مقياس المرونة الأكاديمية بعد اطلاعه على عدة دراسات عربية تضم ابعاد المرونة الأكاديمية بالإضافة الى ترجمة عدة مقاييس اجنبية وتعريبها والاستفادة منها ، حيث تمت المقارنة بين مجموع درجات الطلبة في الفصل الدراسي الثاني (قبل تطبيق البرنامج (ومجموع درجاتهم في الفصل الدراسي الأول (بعد تطبيق البرنامج) من واقع كشوف لجان النظام والمراقبة (كنترول الفرقة الثانية) حيث بلغت عينة البحث (١١) طالب (٤٧) طالبة ، تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وأوضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث في اي من مكونات المرونة الأكاديمية ، وأوضحت نتائج الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة الأكاديمية بين المجموعتين لصالح المجموعة التي طبق عليها البرنامج مما يشير الى فعالية برنامج المرونة الأكاديمية في تحسين درجات الطلبة وقدرة البرنامج على التنبؤ بتحصيل الدراسي للطلبة

٣- دراسة سون لي وكيم (العوامل المؤثرة على المرونة الأكاديمية لطلاب كليات التمريض)

هدفت الدراسة الى كشف العوامل المساهمة في المرونة الأكاديمية لدى طلبة كليات التمريض وبلغت عينة الدراسة (١٨٨) طالبا وطالبة من كليات التمريض، قام الباحثان بتبني مقياس المرونة

(٢٠٠٨)، (NURI KIM) الأكاديمية لنوري كم وتوصلت النتائج الى ان لدى الطلبة مستوى عال من المرونة الأكاديمية بالإضافة الى الكشف عن العوامل المساهمة في المرونة الأكاديمية هي

الرضا عن الدراسة، والمعدل الأكاديمي، وأساليب مواجهة الضغوط، حيث تفسر هذه العوامل ما يقرب من (٤٥ ٪) من التباين الكلي للمرونة الأكاديمية

❖ الدراسات السابقة التي تناولت الإدراك الإيجابي للذات

١-دراسة الحلفي (٢٠٢٠)

هدفت الدراسة الى التعرف على الكفاءة الذاتية والإدراك الإيجابي للذات لدى أفراد عينة البحث بصورة عامة، فضلاً عن قياس هذين المتغيرين وفقاً لمتغير الجنس (الذكور مقابل الإناث)، وكذلك قياس العلاقة الارتباطية بين المتغيرين بصورة عامة أولاً ووفقاً لمتغير الجنس (الذكور مقابل الإناث) ثانياً ولتحقيق أهداف الدراسة قاما الباحثان ببناء مقياس الكفاءة الذاتية وفق النظرية المعرفية الاجتماعية ليندور (BANDURA ١٩٧٧)، وكذلك بناء مقياس الإدراك الإيجابي للذات وفقاً للتأطير النظري لمدرسة علم النفس الإيجابي وبلغت عينة الدراسة (٢٠٠) مرشداً تربوياً من المستمرين بالخدمة الفعلية في مدارس التعليم الابتدائي والثانوي في مديرية تربية البصرة وباستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لتحليل بيانات عينة البحث وتوصلت النتائج إلى تمتع أفراد العينة بمستوى إيجابي من الكفاءة الذاتية والإدراك الإيجابي للذات بصورة عامة وعدم وجود فروق دالة معنوياً في هذين المتغيرين على متغير الجنس الذكور والإناث)، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية، وذات دلالة إحصائية أو معنوية فيما بين كل من الكفاءة الذاتية والإدراك الإيجابي للذات.

٢ - دراسة (HOLT ET AL, ٢٠١٢)

التعرف فيما إذا كانت تصورات الذات الإيجابية تعمل كوسيط في العلاقة بين المشاركة الدينية (المعتقدات السلوكيات) ومجموعة من السلوكيات الصحية هدفت الدراسة الى التعرف فيما إذا كانت تصورات الذات الإيجابية تعمل كوسيط في العلاقة بين المشاركة وتم إعداد أداة التصورات الإيجابية للذات من قبل الباحثان وآخرين واستخدمت الوسائل الإحصائية المتبعة نمذجة المعادلة الهيكلية وتكونت عينة البحث من (٢٣٧٠) مواطناً أمريكياً من أصل أفريقي وتوصلت النتائج الى ان الإدراك الإيجابي للذات لدى الأمريكيين من أصل أفريقي يؤثر في

المعتقدات الدينية وممارسة السلوكيات الصحية من استهلاك الخضروات والفواكه و انخفاض استهلاك الكحول وهذا له تأثيرات مباشرة لصحة الفرد

٣-دراسة صالح (٢٠١٨) (قياس الادراك الايجابي للذات لدى طلبة المرحلة الجامعية)

هدفت الدراسة الى قياس الادراك الايجابي للذات لدى طلبة المرحلة الجامعية وتكونت عينه من (١٠٠) طالب وطالبة وقد اعد الباحثان مقياس الادراك الايجابي للذات واستخدم وسائل الاحصائية الاختبار التائي لعينه والمجتمع والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكانت اهم نتائج هي وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح عينه المجتمع بصورة عامة، وكذلك عدم وجود فروق دالة احصائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور-اناث) كذلك التخصص الدراسي (علمي - انساني)

إجراءات البحث

أولاً: منهجية البحث: قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي اسلوب الدراسات الارتباطية وذلك لتناسبه مع متغيرا بحثها (المرونة الأكاديمية ، والإدراك الإيجابي للذات)

ثانياً مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية للعلوم الانسانية ولكلا الجنسين (ذكور - اناث) للسنة الدراسية (٢٠٢٤-٢٠٢٥) البالغ مجموعهم (٢٣٦) بواقع (٨٥) طالب و (١٥١) طالبة موزعين على (٦) اقسام في كلية التربية للعلوم الانسانية والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١) مجتمع البحث موزعين حسب التخصص والجنس

ت	القسم	دراسة الماجستير		دراسة الدكتوراه		المجموع
		الذكور	الاناث	الذكور	الاناث	
1	الارشاد النفسي	٦	١٥	٤	٦	31
2	علوم نفسية	٤	١٥	٤	٧	30

3	الإنكليزي	4	25	لا يوجد	لا يوجد	29
4	العربي	4	16	7	6	33
5	التاريخ	5	15	11	8	39
6	الجغرافية	16	28	20	10	74
المجموع		39	114	46	37	236

ثالثاً عينة البحث:

نظراً لتكون المجتمع الأصلي للبحث الحالي من سته اقسام ولتخصص دراسة الماجستير والدكتوراه ومن كلا الجنسين (ذكوراً وإناثاً)، لذا اختيرت عينة عشوائية تمثل هذه الاقسام وتشمل الذكور والاناث إذ بلغت العينة (٧٠) طالب وطالبة أي بنسبة (٤٥٪) من مجموع طلبة الدراسات العليا في كلية التربية للعلوم الإنسانية والجدول رقم (٢) يوضح ذلك

جدول (٢) عينة البحث الأساسية موزعين حسب التخصص والجنس

ت	القسم	دراسة الماجستير		دراسة الدكتوراه		المجموع
		الذكور	الاناث	الذكور	الاناث	
1	الارشاد النفسي	٣	٤	٢	٥	١٤
2	علوم نفسية	٢	٤	٢	٣	١١
3	الإنكليزي	٣	٧	لا يوجد	لا يوجد	١٠
4	العربي	٢	٥	٢	٢	١١
5	التاريخ	١	٤	٣	٢	١٠
6	الجغرافية	٢	٦	٢	٤	١٤

المجموع	١٣	٣٠	١١	١٦	٧٠
---------	----	----	----	----	----

ثالثاً أدوات البحث:

أولاً: مقياس المرونة الأكاديمية

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة تبني الباحثان مقياس المرونة الأكاديمية الذي اعدة (مارتن، ٢٠١٣)، ويتكون المقياس من (٥٥) فقرة وبدائل المقياس هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، لا تنطبق). وعند التصحيح تأخذ البدائل على الترتيب (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وبهذا تكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٢٧٥) درجة، وقل درجة هي (٥٥) هذا وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (١٦٥) درجة .

▪ **الصدق الظاهري:** وقد تحقق الصدق الظاهري لمقياس المرونة الأكاديمية بعرض المقياس المتبنى على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والعلوم النفسية والتربوية. ملحق رقم (١) والبالغ عددهم عشرة خبراء ملحق رقم (٢) وقد تم الاتفاق بنسبة (١٠٠٪) على صلاحية جميع فقرات المقياس وإمكانية استخدامه في البحث الحالي.

▪ **ثبات المقياس طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test retest)** ووقد قاما الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالب وطالبة من اقسام مختلفة، ثم إعادة تطبيق المقياس نفسه بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول على العينة نفسها بعد تحديد استماراتهم بوضع إشارات عليها. وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجاتهم في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، إذ بلغ معامل الارتباط بين درجات التطبيقين (٠,٩٢٣) وهو معامل يمكن الاعتماد عليه إذ يُعد معامل الثبات إذا ما تجاوز (٠,٧٥) ثباتاً عالياً (إبراهيم، ١٩٨٩، ص ١٢٠)

ثانياً: مقياس الادراك الايجابي للذات

الغرض تحقيق أهداف البحث العلمي وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة تبني الباحثان مقياس الإدراك الايجابي للذات الذي أعدته (الحلفي، ٢٠٢٠)، ويتكون المقياس من (٣٥) فقرة وبدائل المقياس هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، لا تنطبق). وعند التصحيح تأخذ

البدائل على الترتيب (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) وبهذا تكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٧٥) درجة، وأقل درجة هي (٣٥) هذا وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (١٠٥) درجة

• **الصدق الظاهري:** وقد تحقق الصدق الظاهري لمقياس المرونة الأكاديمية بعرض المقياس المتبنى على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والعلوم النفسية والتربوية ملحق رقم (٣). والبالغ عددهم عشرة خبراء وقد تم الاتفاق بنسبة (١٠٠٪) على صلاحية جميع فقرات المقياس وإمكانية استخدامه في البحث الحالي.

• **ثبات المقياس طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test retest):** ووقد قاما الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالب وطالبة من أقسام مختلفة، ثم إعادة تطبيق المقياس نفسه بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول على العينة نفسها بعد تحديد استماراتهم بوضع إشارات عليها. وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجاتهم في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، إذ بلغ معامل الارتباط بين درجات التطبيقين (٠,٨٨١) وهو معامل يمكن الاعتماد عليه إذ يُعد معامل الثبات إذا ما تجاوز (٠,٧٥) ثباتاً عالياً (إبراهيم، ١٩٨٩، ص ١٢٠)

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول : (المرونة الأكاديمية لدى عينة البحث) .

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحثان مقياس المرونة الأكاديمية على عينة البحث ، وتم معالجة البيانات احصائياً بواسطة الحقيبة الاحصائية SPSS اذ بلغ المتوسط حسابي لافراد عينة البحث (٢٠٨,٨٦) والانحراف المعياري (٢٠,١٧٩) أما الوسط فرضي بلغ (١٦٥) ، وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين استخدم الباحثان الإختبار التائي لعينة ومجتمع، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٨,١١٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٦٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦٩) ، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الوسط الحسابي وكما موضح في الجدول (٣) .

جدول (٣) الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على المرونة الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث

المتغير		القيمة التائية					

المرونة الأكاديمية ة	العين ة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	المحسوب ة	الجدولي ة	مستوى الدلالة	الحكم م
	٧٠	٢٠٨,٦٨ ٦	٢٠,١٧ ٩	١٦٥	١٨,١١٣	١,٦٦٧	٠.٠٥	دالة

ويعزو الباحثان ذلك وفقاً لنموذج (MARTIN & MARSH) المتبنى في هذه الدراسة إلى حقيقة مفادها أن الطلاب لديهم دافع قوي لمقاومة البيئات الصعبة والأزمات الناشئة ، والاستمرار في تحقيق النجاح الأكاديمي في هذه البيئات والأزمات لأنها فعالة. الأرض للعقبات ، والنمو من خلالها ، والتعافي. المأساة والنجاح. وذلك لأن المرونة ومكوناتها الخمسة توجه سلوك الطالب إلى الإيمان بقدراته وإمكاناته ، مما يجعله أكثر نشاطاً واحتراماً لذاته ، وأكثر قدرة على التحكم في بياناته البيئية من خلال ثقته بنفسه وقدرته على التكيف. السلوكيات تُعرض في مواجهة ضغوط الحياة الأكاديمية أكثر مقاومة للفشل وأكثر التزاماً بالنجاح. لتحقيق أهدافها طويلة المدى ، تزيد المرونة الأكاديمية من فرص نجاح الطلاب من خلال تحسين وتعديل تأثيرهم السلبي على معتقداتهم عن أنفسهم (٤٨٩: ٢٠١٠ ، MARTIN ، COLMER ، DAVEY & MARTIN).

٢-الهدف الثاني : (الادراك الإيجابي للذات لدى عينه البحث)

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحثان الادراك الايجابي للذات على عينة البحث ، وتم معالجة البيانات احصائياً بواسطة الحقيبة الاحصائية SPSS اذ بلغ المتوسط حسابي لافراد عينة البحث (١٤٢,٤٠٠) والانحراف المعياري (١٦,٦٥٣) أما الوسط فرضي بلغ (١٠٥) ، وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين استخدم الباحثان الإختبار التائي لعينة ومجتمع، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٣,٧٤٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٦٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦٩) ، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الوسط الحسابي وكما موضح في الجدول (٤) .

جدول (٤) الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على الادراك الإيجابي للذات لدى أفراد عينة البحث

متغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة	الحكم
					المحسوبة	الجدولية		
الادراك الإيجابي للذات	٧٠	١٤٢,٤٠٠	١٦,٦٥٣	١٠٥	١٣,٧٤٣	١,٦٦٧	٠.٠٥	دالة

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى ان طلبة دراسات العليا يتمتعون بمستوى عالٍ من الادراك الايجابي للذات ويتمتعون بتصوّر ايجابي وصحة عقلية جيدة ودافع للإنجاز وسعي للنجاح والسعادة متوافق بشكل جيد مع البيئة الاجتماعية والمهنية .

٣-الهدف الثالث: (العلاقة الارتباطية بين المتغيرين المرونة الأكاديمية والادراك الإيجابي للذات لدى افراد عينة البحث)

لتحقيق هذا الهدف ، فقد استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لإيجاد هذه العلاقة بين المتغيرين، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متغيرين إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٨٣) مما يشير الى وجود علاقة ايجابية قوية بين المتغيرين والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) معامل الارتباط بين المرونة الأكاديمية والإدراك الإيجابي للذات

عينة البحث	معامل الارتباط	الجدولية	مستوى الدلالة
٧٠	٠,٨٣	١,٦٦٧	غير دالة احصائيا

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى ان المرونة الأكاديمية تقلل من التحديات الناجمة عن الضغوطات التعليمية ويسهم الادراك الإيجابي في التخفيف المستمر للضغوطات على المدى الطويل من خلال الدعم المستمر للذات.

الاستنتاجات:

١. تتمتع الطلبة الدراسات العليا بالمرونة الأكاديمية وهذا يشير الى ان طالب محصن قدر الامكان من الصدمات والازمات التي تعوق تقدمه الأكاديمي
٢. ان طلبة الدراسات العليا بشكل عام لديها إدراك ايجابي للذات وذالك يعود الى مرونة الطالب الأكاديمي والتي تجعله يتكيف حسب مواقف التعليمية (بيئة التعلم التي يوضع بها)
٣. توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين المرونة الأكاديمية والادراك الايجابي للذات

التوصيات:

- (١) عقد ورش عمل توعوية لطلاب الدراسات العليا حول أهمية المرونة الأكاديمية وعلاقتها بالادراك الايجابي للذات من أجل ان يتمتع بجو أكاديمي صحي.
- (٢) تصميم برنامج إرشادي مصمم لزيادة مستوى المرونة الأكاديمية والإدراك الإيجابي للذات لدى الطلاب
- (٣) تدريبهم على التنظيم الذاتي والتخطيط ، حيث إنهما وسيلتان مهمتان لزيادة المرونة الأكاديمية والادراك الايجابي وكذلك مواجهة التحديات الأكاديمية والإدارة الأكاديمية والمثابرة

المقترحات:

- ١-دراسة العلاقة بين مفهوم المرونة الأكاديمية على متغيرات مثل الذكاء الانفعالي، دافعية الانجاز، تدفق الذهني
- ٢-دراسة المرونة الأكاديمية على عينات مختلفة مثل طلبة المرحلة المتوسطة والمرحلة الاعدادية
- ٣-دراسة العلاقة بين الادراك الايجابي للذات على متغيرات مثل قدرك على اتخاذ القرارات ، المرونة الادراكية ، الصحة النفسية

المصادر العربية:

القران الكريم

- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٤) علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته وآفاقه المستقبلية، مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد ٣٤
- ازهر، عصام ابراهيم (٢٠٢٤) اهمية البحث العلمي ودور طلاب الدراسات العليا صحيفة مكة الالكترونية ج ١ ، العدد السابع.

- الالوسي، احمد ثائر (٢٠٠٤) التقبل الإيجابي للذات وفعاليتها في مواقف الحياة العامة، وزارة التربية والتعليم، عمان، مجلة دراسات، ج ١١، العدد (١٩).
- باقر، صباح (٢٠٠١) رؤى ومسارات جديدة في علم النفس المعرفي، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان
- التكريتي، بهاء الدين عبد الله (٢٠٠٠) الفكر التربوي في ضوء مفهوم القرآن الكريم للطبيعة الانسانية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد
- الحربي، مروان بن علي ٢٠١٥ الانهماك بالتعلم في ضوء اختلال مصدر العبء المعرفي ومستوى العجز المتعلم ورتبة قوة السيطرة المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية، المجلد (٢٧) العدد (٣) الصفحات (٤٦١ - ٤٨٨)
- الحريشاي، نادية عادل مزعل (٢٠١٥) اثر اسلوب الاقناع الجدتي التعليمي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات المرحلة الاعدادية . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية للعلوم الانسانية
- الحلفي بنين صيوان خزل (٢٠٢٠) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالادراك الايجابي للذات لدى المرشدون التربويون ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة البصرة ،كلية التربية للعلوم الإنسانية
- الحلفي، بنين صيوان خزل(٢٠٢٠)، الكفاءة الذاتية و علاقتها بالادراك الايجابي للذات لدى المرشدون التربويون ، رسالة ماجستير غير منشورة
- زهير آلاء، والجبوري زينب حسن فليح (٢٠١٨) : إدراك الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى اللاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات، المؤتمر الدولي الأول، جامعة ديالى العراق، (٣٥٥ - ٣٧٧)
- شقورة، يحيى عمر شعبان (٢٠١٢) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الازهر، كلية التربية
- صالح عباد إسماعيل (٢٠١٨) قياس الادراك الإيجابي للذات دراسة ميدانية مجلة ص والقرآن ذي الذكر، العدد العشرون البصرة العراق
- عباس، عبير خضير عباس (٢٠١٨)، المرونة الاكاديمية وعلاقتها بقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة
- عطية، أشرف محمد (٢٠١١) الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، جامعة الزقازيق، مجلة كلية الآداب، مجلد (٢١)، عدد (٤)، ٥٧١ - ٦٢١.

- علي ، مصطفى علي خلف (٢٠١٤) برنامج مقترح لتنمية مكونات المرونة الأكاديمية واثره على التحصيل الدراسي لدى عينة طلاب كلية التربية جامعة المنيا ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنيا كلية التربية
- عوض، روان احمد (٢٠١٥) الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة دراسة ميدانية لعينة من طلبة جامعة دمشق، رسالة ماجستير منشورة، جامعة دمشق، كلية التربية.
- مانز، شارلز (٢٠٠٩) قوة الفشل، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق. ط (١)، دار الفاروق للاستثمارات الثقافية، الجيزة،
- معريس، لبا سليم (٢٠١٠) الاكتئاب لدى الشباب، ط ١، منشورات دار النهضة العربية، بيروت - لبنان.

المصادر الأجنبية:

- Alsop, S(2005) Bridging the Cartesian divide: science education and affect. in S. Alsop (Ed), Beyond Cartesian dualism. Netherlands, springer.
- Saunders, L., Sayer, M., & Goodale, A. (1998). The relationship between playfulness and coping in preschool children: a pilot study. The American Journal of Occupational Therapy, 53(2), 221-226.
- Son, H. Lee, K & Kim, N (2015) Affecting factors on Resilience of Nursing Students, International Journal of u- and e service Academic
- Martin, A. J. & Marsh, H, W (2003) Academic Resilience and the four cs: confidence, control, composure, and commitment, paper presented at NZARE, Auckland, New Zealand; 1-4
- Fallon, Christine M (2011) School factors that promote academic resilience in urban latin high students .dissertation abstract school international 17,10 (A),3610.
- Kapikiran s (2012) Validity and reliability of the academic resilience scale in Turkish high school. education; spring Vol. 132 No 3, Docstoc,pp 474- 483
- Whbte, Dodilope (1995): Positive self-Perceptual Analysis, The image and understanding of the concept, New York, academic.
- and Martin, A. J., and Marsh, H.W (2009) .Academic resilience academic buoyancy; multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes correlates and cognate constructs .oxf .rev. Educ, 35,353-370 do