

الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الطالب الجامعي من أهم عناصر العملية التربوية وركيزة المجتمع، ويعتبر الاهتمام به وبصحته النفسية شيء مهم، فإملاك الطلبة للعديد من الأساليب والطرق في التحكم بالنفس ومعاملة الآخرين أصبح شيئاً ضرورياً وذلك من أجل الرقي بالنفس أولاً ومن ثم التأثير على الآخرين، الأمر الذي سيكون له دوراً فعالاً في بناء مؤسسات الدولة والمساهمة بشكل جذري في وظائفها المتعددة، فهم عصب التنمية في مختلف جوانب الحياة، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وانفعالياً، ولكي يجتاز هذه المرحلة بنجاح يجب عليه أن يبذل المزيد من الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الجامعية، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى. (26 : 8) (43 : 14)

وحتى يستطيع الفرد مواجهه المواقف الضاغطة يجب أن تتوافر لديه مجموعة من السمات والخصائص والتي من بينها المرونة النفسية. (2 : 6)

ويعرف يحي عمرو 2012م نقلا عن نيومان 2002م، المرونة النفسية بأنها القدرة علي التكيف مع الأحداث الصادمة والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر خلالها الفرد سلوكا تكيفيا إيجابيا مع مواجهة المحن ومصادر الضغط النفسي. (9 : 15)

ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة من مفاهيم علم النفس الحديثة، حيث أشار إليه باندورا Bandura في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، والذي يرى أن معتقدات الطالب عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة؛ ولذا فإن الكفاءة الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية، تظهر إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الطالب بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف. (15 : 19)

كما يتفق كلا من رامي محمود 2010م مع خالد شاكر 2004م، أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة تسهم في زيادة دافعية المتعلمين وحفز قدراتهم واستثمار ميولهم بشكل فعال،

على اعتبار أن العمل علي جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية وبكفاءة مدركة عالية يسهم في تعديل وبناء السلوك الإيجابي، وزيادة قدراتهم واستعدادهم للعمل في كافة الميادين حيث تقودهم إلي توقعات ذاتية إيجابية والتعامل مع الكثير من مهام الحياة. (15 : 7) (60 : 18)

ويذكر محمد السعيد عبد الجواد 2013 م، أن المرونة النفسية عنصر حاسم في تحديد الطريقة التي يتفاعل بها لأفراد وأن هناك مدي واسع من الصفات المرتبطة والمتصلة مع المرونة، والتي تتصل بالمظاهر والقوة الإيجابية للحالة العقلية للفرد (47 : 10)

ولذا يري الباحث أن مشكلة الدراسة الحالية تتركز حول دراسة مكامن القوة والضعف في شخصية الطالب بكلية التربية الرياضية، والتغيرات التي تطرأ عليها خلال سنوات الدراسة وما للدراسة بكلية التربية الرياضية من دور مؤثر علي الواقع النفسي والعقلي لدي الطالب، **حيث يري بينارد 1999 bernard** أن الطلاب المرزبين يمتلكون توقعات عالية وأهداف وقوة شخصية ومهارات لحل المشكلات، وكل هذه الصفات تعمل معا لمنع السلوك الضعيف debilitating behaviors الذي يكتسبه بعض الطلاب خلال مراحل الدراسة حتي وصولهم إلي المرحلة الجامعية، فالإنتقال إلي المرحلة الجامعية يكسب الطلاب كثير من الأبعاد التكيفية والتي تعمل علي الحد من مشاعر النفور والتغلب علي المشكلات، كما تكون بمثابة درع واقى ضد الظروف غير المواتية. (5 : 23)

وفي ضوء ما سبق يري الباحث أن التحاق الطلاب بكلية التربية الرياضية وانخراطهم في الدراسة النظرية والعملية قد يساهم في الحد من خبرات الفشل المكتسبة خلال مراحل التعليم قبل الجامعي، حيث أن طلاب كلية التربية الرياضية يتعرضون خلال دراستهم بالكلية لكثير من الفرص لتحقيق النجاح في المهمات والتكليفات التي يواجهونها وكذلك التغلب علي الكثير من المشكلات العملية والمهنية مما يعد ذلك عاملا هاما في تحسين المرونة النفسية لديهم، كما يتعرضون إلي العديد من الخبرات الإيجابية التي تتضمن الإصرار وتحمل المسؤولية خلال تنفيذ الواجبات التي توكل اليهم، كما يتدربون علي القيادة ويكتسبون الثقة بالنفس وكلها من الجوانب التي قد تساهم في رفع كفاءتهم الذاتية تدريجيا مما يجعلهم يدركون هذا التحسن في الكفاءة مع السنوات الأخيرة للدراسة.

ومن هنا نجد أهمية ملاحظة الدور الذي تلعبه الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة في حياة الطلاب وكذلك دور المرونة النفسية في مقاومة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أن عدم وجود دراسات سابقة - في حدود علم الباحث - تعرض لمثل هذه الدراسة، الأمر الذي دعي الباحث إلي إجراء هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وذلك من خلال التعرف على:

- الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير (الجنس - المستوى الدراسي).
- المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير (الجنس - المستوى الدراسي).
- العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة والمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية .

تساؤلات البحث:

- هل توجد فروق دالة احصائياً في الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير (الجنس - المستوى الدراسي)؟.
- هل توجد فروق دالة احصائياً في المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير (الجنس - المستوى الدراسي)؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة والمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية؟.

مصطلحات البحث:

الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة * (تعريف إجرائي):

تعرف بأنها، " إدراك طالب كلية التربية الرياضية بقدراته ومهاراته علي تنظيم وتنفيذ المهام والأعمال التي توكل اليه والتغلب علي العقبات التي تواجهه في حل المشكلات التي يتعرض لها لتحقيق نتائج إيجابية في دراسته الجامعية"
المرونة النفسية: * (تعريف إجرائي):

تعرف بأنها، " قدرة طالب كلية التربية الرياضية علي التكيف الإيجابي لكي يتمكن من الصمود والوقاية والمثابرة أمام الضغوط ومواجهة الصدمات والتحديات الصعبة "

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرتبطة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة:

- ١- دراسة احمد يحيى الزرق (2009) (2)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية، والفروق في هذا المستوى تبعاً لمتغيرات

الكلية والجنس والمستوى الدراسي والتفاعل بينها واستخدام الباحث المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس، ومن أهم النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية متوسطة، ووجود فروق داله إحصائياً في الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً للمستوى الدراسي لصالح المستوى الأعلى، وكذلك عدم وجود فروق داله إحصائياً وفقاً للجنس، أما من حيث الكلية فكانت الفروق لصالح الكليات الإنسانية.

٢- دراسة أصلان صبح المساعيد (2011) (4)، وهدفت إلى التعرف على معرفة مستوى التفكير العلمي عند طلبة جامعة آل البيت وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية العامة والسنة الدراسية والجنس، واستخدام الباحث المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة من 255 طالبا وطالبة من طلبة تخصص معلم صف، ومن أهم النتائج وجود معامل ارتباط إيجابي بين التفكير العلمي والكفاءة الذاتية، ووجود فروق في الكفاءة الذاتية يعزى إلى السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الدراسية الأعلى.

٣- دراسة كابري واخرون (Capri, B. et al., 2012) (25)، وهدفت إلى التعرف على الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرضا عن الحياة والاحترق النفسي لدى طلاب الجامعة، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الرضا عن الحياة وكفاءة الذات العامة المدركة، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كفاءة الذات المدركة والاحترق النفسي.

٤- دراسة (Mohamadari, G. 2012) (32)، وهدفت إلى التعرف على الكشف عن العلاقة بين كل من كفاءة الذات المدركة والقلق والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين التحصيل الأكاديمي وفعالية الذات المدركة، ووجود فروق دالة إحصائياً في فعالية الذات ترجع للنوع (ذكور/ إناث) لصالح الطلاب الذكور، وتوصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي للذكور من خلال الكفاءة الذاتية لديهم، بينما يمكن التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي للإناث من خلال القلق.

٥- دراسة وصل الله عبدالله حمدان (2015) (17)، وهدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المستند إلى الدماغ في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وبعض عادات العقل لدى طلاب الجامعة، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي درجات علي مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بالمرونة النفسية:

١- دراسة سوري وهاسانيراد (Souri & Hasanirad, 2011) (37)، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة ما بين المرونة النفسية والتفاؤل السعادة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة طهران للعلوم الطبية ، وتكونت العينة من (404) طالباً وطالبة ، بلغ عدد الذكور (213) والإناث (191) ، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، وتم استخدام مقياس كونور ديفيدسون للمرونة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إيجابية ما بين المرونة النفسية والتفاؤل ، فالمرونة تؤدي إلى التفاؤل والتفاؤل يؤدي إلى المرونة ، وأن الأفراد الأكثر مرونة لديهم قدرة على تكيف أنفسهم بشكل سريع مع التغيرات ، فهي ترتبط أيضاً بالسعادة النفسية ، وأن الراحة النفسية تأثير بالخصائص الشخصية مثل المرونة والتفاؤل .

٢- دراسة يحي عمر شعبان شقورة (2012) (15)، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومتغير بين الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية الرياضية جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ومعرفة ما اذا كانت هناك فروق فردية في مستوى المرونة النفسية للطلبة تعزى لعامل الجنس والسن، حيث تكونت عينة الدراسة من 95 طالب وطالبة 75 ذكور و20 اناث، كما تم استخدام مقياس المرونة النفسية ، و توصلت أهم النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل السن ،لأنه كلما زاد عمر الفرد زادت خبرته مما يسهل عليه التعامل مع النكبات والمحن والمشاكل بطريقة إيجابية، كما توصلت أيضا إلي عدم وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس ذكور/اناث.

٣- دراسة لمياء قيس سعدون الزهيري (2012) (14)، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة جامعة ديالى ، وبلغت عينة الدراسة (476) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى المرونة بحسب متغير الجنس (ذكور ، إناث)

والتخصص (علمي ، إنساني) والمستوى (أول ، ثاني ، ثالث ، رابع) وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأهداف الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

٤- دراسة برفيقة محمد على (2017) (6)، وهدفت إلى الكشف عن علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ، وتكونت عينة الدراسة من (95) طالباً وطالبة (75) ذكوراً و (20) إناثاً ، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية من طلبة المعهد ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة ، لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة وتم استخدام مقياس المرونة النفسية لجمع البيانات ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة للعلاقة ما بين المرونة النفسية والسن ، وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) .

٥- دراسة كنان إسماعيل الشيخ (2017)(13)، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدي طلبة جامعة دمشق، حيث تكونت عينة الدراسة من (500) طالب، وأشارت أهم النتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية علي مقياس المرونة النفسية وفق متغير المستوي الدراسي لصالح المستوي الأعلى، وجود فروق ذات دلالة إحصائية علي مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس لصالح الطلبة الذكور.

٦- دراسة أمنه قاسم إسماعيل، سحر محمود محمد (2018) (5)، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة النفسية والمرونة والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة سوهاج ، كما هدفت إلى التعرف على مقدار إسهام كل من المرونة والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية ، تكونت عينة الدراسة من (297) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا ، تم اختيارهم عشوائياً ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته . أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة النفسية والمرونة والثقة بالنفس ، كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المرونة النفسية ولصالح الذكور .

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة، والمقيدين بالعام الجامعي 2018م-2019م حيث بلغ اجمالي مجتمع البحث 2569 طالب بواقع 1041 الفرقة الأولى و1528 طالب للفرقة الرابعة..

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة والمقيدين بالعام الجامعي (2018م/ 2019م)، للفرق الأولى والرابعة (بنين - بنات) ، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (1): توصيف عينة البحث

م	العينة	الجنس	الفرقة الأولى	الفرقة الرابعة	الإجمالي العام
1	الاساسية	طلبة	64	33	97
		طالبات	97	52	149
		اجمالي العينة الاساسية	161	85	246
2	الإستطلاعية		29	21	50

أدوات جمع البيانات:

١- مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة - (إعداد الباحث)

٢- مقياس المرونة النفسية لكونور دافيدسون Connor-Davidson

2010 Resilience Scale - (إعدده الباحث للغة العربية) (29)

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة قوامها (50) طالب من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث في الفترة من السبت الموافق (10/11/2018م) إلى الخميس (15/11/2018م)، واستهدفت التعرف على مدى وضوح التعليمات الخاصة بأدوات جمع البيانات، ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة وإجراء المعاملات العلمية، وقد أظهرت نتائجها وضوح التعليمات، مناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة، وتم إجراء المعاملات العلمية الخاصة بأدوات جمع البيانات.

أولاً: مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة - (إعداد الباحث):

في ضوء أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس لتحديد مدى إدراك الرباعين لواقع الصراع التنظيمي داخل الإتحاد المصري لرفع الأثقال من وجهة نظر الرباعين، متبعين الخطوات التالية:

تحديد هدف المقياس:

قياس مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية.

تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة في قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: دراسة أحمد يحيى الزق (2009)(2)، دراسة أصلان صبح المساعيد (2011م)(4)، دراسة أحمد يحيى الزق (2011م)(3)، دراسة كابري واخرون (Capri, B. et al.) (2012م)(25)، (Mohamadari, G.) دراسة محمدي (2012م)(32)، دراسة وصل الله عبدالله حمدان (2015م)(17)، دراسة ميسون جميل محمود (2015م)(12)، وتم استخلاص عدد(8) أبعاد لبناء المقياس، هم: (البعد الإنفعالي، بعد الإصرار وتحمل المسؤولية، بعد الثقة بالذات ، البعد المعرفي، البعد الإجتماعي، البعد الأكاديمي، البعد الأخلاقي ، البعد السلوكي).

تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة ، وتم عرضها على السادة المحكمين في مجال علم النفس الرياضى ملحق (1)، وذلك لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه، والأهمية النسبية لكل بعد. ملحق (2)

جدول (2) آراء المحكمين فى أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة

(ن=7)

م	البعد	الموافقة			الوزن النسبي	الترتيب	العبارات المقترحة
		موافق	غير موافق	النسبة %			
١.	الإنفعالي	7	-	100%	1	12	
٢.	الإصرار وتحمل المسؤولية	7	-	100%	3	11	
٣.	الأخلاقي	3	4	42.86%	6	2	
٤.	المعرفي الأكاديمي	6	1	85.71%	4	10	
٥.	السلوكي	2	5	28.57%	7	1	
٦.	الإجتماعي	5	2	71.43%	5	8	
٧.	الثقة بالذات	7	-	100%	2	12	

يتضح من جدول (2): أن نسب موافقة السادة المحكمين على أبعاد المقياس تراوحت ما بين 28.57% إلى 100%، وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة 70%، وبذلك تم حذف البعد

(الأخلاقي) الذي حصل على نسبة موافقة 42.86%، والبعد (السلوكي) الذي حصل على نسبة موافقة 28.57%، وتم ترتيب الأبعاد ووضع تعريف إجرائي لكل منهما على النحو التالي:

- **البعد الأول: الإنفعالي** : يعرف إجرائياً بأنه قدرة طالب كلية التربية الرياضية علي السيطرة علي مشاعره وادارة وتنظيم انفعالاته وسلوكه، واستثمارها في الاتصال الفعال والمشاركة الوجدانية مع الاخرين.
- **البعد الثاني: الثقة بالذات** : يعرف إجرائياً بأنه وعي الطالب بذاته وايمانه بأهدافه وقناعاته نحو قدراته وامكانياته وقراراته.
- **البعد الثالث: الإصرار وتحمل المسؤولية** : يعرف إجرائياً بأنه هي وجود حالة من الالتزام لدي طالب كلية التربية الرياضية تدفعه نحو تنفيذ الأعمال والمهام الموكلة إليه والمثابرة لتنفيذها علي أكمل وجه.
- **البعد الرابع: المعرفي الأكاديمي** : يعرف إجرائياً بأنه قدرة الطالب علي الادراك والفهم والتذكر والابتكار والتفكير في ضوء كمية المعلومات التي يكتسبها من مصادر المعرفة المختلفة.
- **البعد الخامس: الاجتماعي** : يعرف إجرائياً بأنه مجموعة التصرفات التي توضح شكل علاقة طالب كلية التربية الرياضية بزملائه وأصدقائه.

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

- بعد تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وفقاً لرأى السادة المحكمين والتي بلغ عددها خمسة أبعاد، قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشاداً ببعض المقاييس النفسية، واستطلاع آراء عدد (7) محكمين في مجال علم النفس الرياضي، وبلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأولية (53) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس كما هو موضح بالجدول رقم (3) - ملحق (3).

- قام الباحث بعرض العبارات المقترحة لكل بعد من أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة (الصورة الأولية) على مجموعة من السادة الخبراء عددهم (7) خبراء لإبداء الرأي حول مدى مناسبة العبارات المقترحة، أو حذف أو إضافة أو تعديل العبارات حتى يمكن التأكد من صدق مضمون المقياس وصلاحيته في قياس ما وضع من اجله.

وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلي: مراعاة الدقة في إختيار العبارات عن طريق إستقلالية كل عبارة عن غيرها، وصياغتها بشكل سهل، والبعد عن التعقيد والتكرار.

عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة، كما هو موضح بالجدول رقم (3) - ملحق (3).

جدول (3) عبارات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لآراء المحكمين (ن = 7)

ملاحظات	تعديل		حذف		أوافق		العبرة	م
	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار		
البعد الأول الإفعالي								
	0	0	0	0	100	7	أواجه صعوبة في التخلص من المشاعر الحزينة	١-
	14.28	1	0	0	85.72	6	اتحكم في سلوكي عندما استنار	٢-
	0	0	0	0	100	7	ينتابني شعور بالقلق	٣-
	0	0	14.28	1	85.72	6	استطيع السيطرة علي مشاعري	٤-
	0	0	0	0	100	7	اعتقد انني شخص هادئ	٥-
	14.28	1	57.14	4	27.57	2	اتسامح مع من يستون إلي	٦-
	0	0	14.28	1	85.72	6	انزعج من نقد الآخرين لي	٧-
	0	0	0	0	100	7	انظر إلي الأمور بتفاؤل	٨-
	14.28	1	0	0	85.72	6	استطيع حل المشكلات التي تواجهني	٩-
	0	0	0	0	100	7	أحب المرح والضحك والمزاح	١٠-
استطيع التعامل بفاعلية مع الضغوط التي تواجهني	85.72	6	0	0	14.28	1	استطيع التعامل مع الضغوط الحياتية التي تواجهني	١١-
	0	0	14.28	1	85.72	6	أميل إلي الوحدة والعزلة	١٢-
البعد الثاني الثقة بالذات								
	0	0	0	0	100	7	استطيع اتخاذ قراراتي بنفسي.	١-
	14.28	1	0	0	85.72	6	اشعر انني بحاجة لمساعدة الآخرين.	٢-
	0	0	0	0	100	7	اتحدي الصعاب وأدلل العقبات التي تواجهني.	٣-
	14.28	1	0	0	85.72	6	اثق بقدراتي الشخصية في تنفيذ المهام التي توكل إلي.	٤-
	0	0	14.28	1	85.72	6	اجد في نفسي القدرة علي تحدي الصعاب	٥-
	0	0	0	0	100	7	اشعر ان لدي مستقبل مشرق كطالب تربية رياضية.	٦-
	0	0	0	0	100	7	انا انسان ماهر في حل المشكلات التي تواجهني.	٧-
	0	0	14.28	1	85.72	6	اقلد الطلبة الاخرين في تصرفاتهم.	٨-
	0	0	0	0	100	7	اشعر ان وجودي أو غيابي كطالب تربية رياضية لا يؤثر علي من حولي.	٩-
	41.86	3	41.86	3	14.28	1	اشعر انني موضع ثقة الذين اتعامل معهم	١٠-
	0	0	0	0	100	7	أقوم بمهام لا يستطيع أن يقوم بها طلبة اخرون.	١١-
	0	0	0	0	100	7	اجد صعوبة في اتخاذ القرارات الصائبة.	١٢-

تابع جدول (3) عبارات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لآراء المحكمين (ن = 7)

ملاحظات	تعديل		حذف		أوافق		العبارة	م
	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار		
البعد الثالث الإصرار وتحمل المسؤولية								
	0	0	0	0	100	7	1- اتحمل المسؤوليات التي توكل إلي.	
	0	0	0	0	100	7	2- احرص علي القيام بأعمالي بنفسى.	
	14.28	1	0	0	85.72	6	3- اعترف بأخطائي مهما كانت النتائج.	
	0	0	0	0	100	7	4- احمل الآخرين مسؤولية اخطائي.	
	14.28	1	0	0	85.72	6	5- اضع الخطط التي تحقق اهدافى.	
	0	0	0	0	100	7	6- اتهرب من الأعمال التي تطلب منى.	
	0	0	0	0	100	7	7- استطيع تحسين مستواى الدراسى عندما أريد.	
	0	0	14.28	1	85.72	6	8- اترك وجباتى الحالية وانتقل لغيرها قبل إنجازها.	
	14.28	1	0	0	85.72	6	9- ابتعد عن مواجهة المشاكل.	
	0	0	0	0	100	7	10- يدفعنى الإخفاق فى دراستى للعمل بجهد أكبر.	
	0	0	0	0	100	7	11- اراجع بسهولة عندما واجه مشاكل أو صعوبات.	
البعد الرابع المعرفى الأكاديمى								
	0	0	0	0	100	7	1- استطيع التخطيط للمراحل الدراسيه المستقبلية.	
	0	0	0	0	100	7	2- اشعر بالملل عند قراءة الكتب والمقالات العلمية.	
	14.28	1	0	0	85.72	6	3- اشعر بالسعادة عندما تتحسن تقديراتى.	
	0	0	0	0	100	7	4- اجد صعوبة فى فهم وتذكر ما ادرسه.	
	0	0	14.28	1	85.72	6	5- اتمكن من إنجاز تكليفاتى الدراسيه أول بأول.	
	0	0	0	0	100	7	6- يصغنى اساتذتى بأننى من الطلاب الجيدين.	
	0	0	0	0	100	7	7- اتهرب من المشاركة فى الأنشطة الجامعية.	
	14.28	1	0	0	85.72	6	8- استطيع التخطيط لاختيار التخصص الدراسى الذى يتناسب مع قدراتى.	
	0	0	14.28	1	85.72	6	9- استطيع البحث عم المعلومة فى الكتب والمصادر العلمية.	
	0	0	14.28	1	85.72	6	10- اتجنب تعلم الأشياء الجديدة عندما تبدو صعبة لى.	
البعد الخامس الإجتماعى								
	0	0	0	0	100	7	1- اجد صعوبة فى التواصل مع الآخرين.	
	14.28	1	0	0	85.72	6	2- افتقد القدرة على تكوين صداقات جديدة.	
	0	0	0	0	100	7	3- اميل إلى العمل الجماعى.	
	0	0	14.28	1	85.72	6	4- اشعر بأننى شخص مرغوب به من الآخرين.	
	0	0	0	0	100	7	5- استطيع كسب محبة الآخرين بسهولة.	
	0	0	0	0	100	7	6- لى العديد من الأصدقاء .	
	0	0	14.28	1	85.72	6	7- اميل إلى تقديم المساعدة للآخرين.	
	0	0	0	0	100	7	8- اسامح الآخرين عندما يسيئون لى.	

ومن خلال دراسة جدول (3): يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (14.28%) إلى (100%)، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التى حصلت نسبة مئوية قدرها (70.0%) فأكثر، وتم حذف العبارات التى حصلت على نسبة أقل من (70.0%)، وهى عبارة رقم (6) بالمحور الأول، وعبارة رقم (10) بالمحور الثانى، كما تم تحديد ميزان ثلاثى لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، وفقاً لمستويات (نعم - إلي حد ما - لا) بدرجات (3- 2- 1).

صدق الاتساق الداخلى لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة

للتحقق من صدق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (50) طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، حيث استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات ومحاور المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط فيما بين كل من :

- العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تمثله والدرجة الكلية للمقياس.
- وبين محاور المقياس وبعضها وبين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول رقم (4).

جدول (4) صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة (ن=50)

الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة
المحور	المقياس		المحور	المقياس		المحور	المقياس	
الإصرار وتحمل المسؤولية			الثقة بالذات			الإنفعالي		
0.793	0.812	1	0.771	0.796	1	0.760	0.775	1
0.519	0.489	2	0.747	0.805	2	0.746	0.750	2
0.748	0.742	3	0.768	0.724	3	0.770	0.764	3
0.669	0.642	4	0.661	0.655	4	0.681	0.664	4
0.626	0.666	5	0.194	0.217	5	0.749	0.777	5
0.602	0.684	6	0.611	0.740	6	0.640	0.714	6
0.768	0.766	7	0.623	0.878	7	0.651	0.666	7
0.719	0.590	8	0.565	0.832	8	0.472	0.457	8
0.092	0.173	9	0.516	0.758	9	0.691	0.819	9
0.576	0.701	10	0.471	0.778	10	0.531	0.605	10
0.658	0.644	11	0.637	0.641	11	0.124	0.162	11
			الإجتماعي			المعرفي الأكاديمي		
			0.566	0.503	1	0.621	0.821	1
			0.798	0.759	2	0.621	0.821	2
			0.640	0.569	3	0.423	0.615	3
			0.751	0.740	4	0.571	0.522	4
			0.498	0.420	5	0.543	0.788	5
			0.750	0.703	6	0.621	0.821	6
			0.532	0.568	7	0.121	0.185	7
			0.576	0.532	8	0.494	0.525	8
						0.570	0.552	9
						0.627	0.686	10

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.234

يتضح من الجدول (4)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ومع الدرجة الكلية للمحور المنتمية الية والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل علي صدق العبارات، كما لا يوجد ارتباط بين العبارات رقم (11) في محور الانفعالي، وعبرة رقم (5) لمحور الثقة بالذات، وعبرة رقم (9)

لمحور الإصرار وتحمل المسؤولية، وعبارة رقم (7) لمحور المعرفي الأكاديمي، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على عدم صدق هذه العبارات، وبذلك بلغ العدد الاجمالي لعبارات المقياس (47) عبارة. ملحق (4)

جدول (5) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة

(ن=50)

الدرجة الكلية للمقياس	الإجتماعي	المعرفي الأكاديمي	الإصرار وتحمل المسؤولية	الثقة بالذات	الإنفعالي	المحاور
*0.776	*0.784	*0.517	*0.437	*0.655		الإنفعالي
*0.472	*0.503	*0.725	*0.567			الثقة بالذات
*0.425	*0.438	*0.480				الإصرار وتحمل المسؤولية
*0.404	*0.399					المعرفي الأكاديمي
*0.609						الإجتماعي
						الدرجة الكلية للمقياس

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.234

يتضح من الجدول (5)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور المقياس مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

ثانياً حساب ثبات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة

للتحقق من ثبات المقياس، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (50) طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، وقد استعان معامل ألفا كرونباخ ومعامل جتمان وسبيرمان برون لحساب معامل ثبات المقياس.

جدول (6) ثبات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة

(ن=50)

معامل الثبات			المحاور
معامل ألفا كرونباخ	سبيرمان براون	معامل جتمان	
0.850	0.859	0.811	الإنفعالي

0.772	0.875	0.844	الثقة بالذات
0.815	0.825	0.759	الإصرار وتحمل المسؤولية
0.834	0.845	0.807	المعرفي الأكاديمي
0.776	0.677	0.668	الإجتماعي
0.901	0.816	0.778	الدرجة الكلية للمقياس

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.234

يتضح من الجدول (6)، ان معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (0.901)، وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان (0.778) وبطريقة سبيرمان برون (0.816)، وكان معامل مرتفع مما يشير الي ثبات المقياس قيد البحث.

ثانيا: مقياس المرونة النفسية لكونور دافيدسون Connor–Davidson Resilience

Scale – (إعده الباحث للغة العربية) (26: 29)

(قام الباحث بتعريبه وإعداده للغة العربية واستخدمه لقياس المرونة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية) ملحق (6)

تم استخدام مقياس المرونة النفسية لكونور ودافيدسون (Connor– Davidson) والمعد من قبل سنغ ونان يو (Singh & Nan ya 2010) حيث يتكون المقياس في صورته الأصلية من 25 عبارة موزعة علي أربعة أبعاد وهي الصلابة ويتكون من 7 عبارات وبعد التفاوض ويتكون 7 عبارات وبعد الهدف أو الغرض ويتكون من 5 عبارات.

– قام الباحث بترجمة مقياس المرونة النفسية (CD–RISC) إلى اللغة العربية، ثم عرض الترجمة على اثنين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الإنجليزية بكلية التربية بجامعة المنصورة للتأكد من صحة وصياغة الترجمة اللغوية للقائمة وعرضها على اثنين من السادة الخبراء في علم النفس الرياضي، وتم عرض المقياس على عينة استطلاعية مشابهة لعينة البحث التي تتكون من خمس طلاب للتأكد من وضوح العبارات وفهم لها، ولم يجد الطلاب أدنى مشكله أو صعوبة في قراءة وفهم العبارات.

– طريقة تصحيح المقياس: تتم الاستجابة على عبارات المقياس بأحد الاختيارات التالية (بدرجة كبيرة جدا – بدرجة كبيرة – بدرجة متوسطة – بدرجة قليلة – بدرجة قليلة جدا)، ويحصل المفحوص على خمسة درجات وأربعة درجات وثلاث درجات ودرجتان ودرجة واحدة للعبارات الموجبة على الترتيب، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (125) درجة وأقل درجة (25) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع شدة المرونة النفسية بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى شدة منخفضة للمرونة النفسية.

جدول (7) أبعاد وعبارات مقياس المرونة النفسية

أرقام العبارات							أبعاد المرونة النفسية
17	18	11	7	16	4	19	الصلابة Hardiness
5	10	6	8	20	14	12	التفاؤل Optimism
—	13	1	5	2	9	3	تعدد المصادر Resourcefulness
—	—	25	23	22	24	21	الغرض أو الهدف Purpose

المعاملات العلمية لمقياس المرونة النفسية:

صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية:

- للتحقق من صدق مقياس المرونة النفسية قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (50) طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، حيث استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات ومحاور المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط فيما بين كل من :
- العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تمثله والدرجة الكلية للمقياس.
 - محاور المقياس وبعضها وبين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول رقم (8).

جدول (8) صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية

(ن=50)

الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة
المحور	المقياس		المحور	المقياس	
التفاؤل			الصلابة		
*0.779	*0.803	1	*0.768	*0.678	1
*0.512	*0.528	2	*0.734	*0.761	2
*0.669	*0.703	3	*0.773	*0.827	3
*0.663	*0.646	4	*0.600	*0.647	4

*0.751	*0.719	5	*0.730	*0.768	5
*0.796	*0.821	6	*0.735	*0.795	6
*0.734	*0.790	7	*0.682	*0.638	7
الغرض أو الهدف			تعدد المصادر		
*0.744	*0.626	1	*0.596	*0.835	1
*0.751	*0.828	2	*0.569	*0.601	2
*0.741	*0.764	3	*0.573	*0.657	3
*0.592	*0.624	4	*0.565	*0.582	4
*0.675	*0.712	5	*0.609	*0.681	5
			*0.616	*0.573	6

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.234

يتضح من الجدول (8)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ومع الدرجة الكلية للمحور المنتمية الية والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل علي صدق العبارات.

جدول (9) معاملات الارتباط بين محاور مقياس المرونة النفسية

(ن=50)

المحاور	الصلابة	التفاؤل	تعدد المصادر	الغرض أو الهدف	الدرجة الكلية للمقياس
الصلابة		*0.702	*0.880	*0.783	*0.604
التفاؤل			*0.727	*0.785	*0.403
تعدد المصادر				*0.756	*0.625
الغرض أو الهدف					*0.441
الدرجة الكلية للمقياس					

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.234

يتضح من الجدول (9)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور المقياس مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

ثانياً حساب ثبات مقياس المرونة النفسية

للتحقق من ثبات المقياس، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (50) طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، وقد استعان معامل ألفا كرونباخ ومعامل جتمان وسبيرمان برون لحساب معامل ثبات المقياس.

جدول (10) ثبات مقياس المرونة النفسية

(ن=50)

معامل الثبات			المحاور
معامل ألفا كرونباخ	سبيرمان براون	معامل جتمان	
0.888	0.919	0.864	الصلابة
0.922	0.935	0.908	التفاؤل
0.907	0.929	0.883	تعدد المصادر
0.844	0.956	0.948	الغرض أو الهدف
0.975	0.918	0.868	الدرجة الكلية للمقياس

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.234

يتضح من الجدول (10)، ان معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ مابين (0.975)، وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان (0.868) وبطريقة سبيرمان برون (0.918)، وكان معامل مرتفع مما يشير الي ثبات المقياس قيد البحث. تطبيق الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من السبت الموافق (2019/2/23م) إلى الخميس (2019/3/7م).

عرض ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

- هل توجد فروق دالة احصائياً في الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدي طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير (الجنس - المستوى الدراسي)؟.

جدول (11) دلالة الفروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وفقاً لمتغير الجنس (طلبة - طالبات)

(ن = 246)

المتغيرات	الطلبة (ن=97)		الطالبات (ن=149)		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الانفعالي	24.011	2.485	23.057	2.265	0.955	*3.054
الثقة بالذات	22.644	2.318	21.403	2.176	1.241	*4.179
الإصرار وتحمل المسؤولية	21.908	1.951	21.465	1.945	0.443	1.705
المعرفي الأكاديمي	21.276	1.661	20.667	2.113	0.609	*2.324
الاجتماعي	18.540	1.784	18.170	1.804	0.370	1.546
الدرجة الكلية للمقياس	108.379	7.150	104.761	6.165	3.618	*4.156

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05)=1.960$

يتضح من الجدول (11)، انه توجد فروق دالة احصائياً بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة ($*4.156$) اكبر من قيمتها الجدولية (1.960) عند مستوى معنوية (0.05)، كما يتضح من الجدول وجود فروق بين الطلبة والطالبات في محاور (الانفعالي - الثقة بالذات - المعرفي الاكاديمي) لصالح الطلبة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، بينما لا توجد فروق بين الطلبة والطالبات في محور (الإصرار وتحمل المسؤولية، والمحور الاجتماعي)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

ويري الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين الطلبة والطالبات في الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لصالح الطلبة، حيث يعزى ذلك الي عوامل تتعلق بالثقافة والبيئة والتنشئة الإجتماعية، حيث أن ثقافة المجتمع في البيئة العربية لاسيما بالريف المصري والأقاليم، تتعزز فكرة كفاءة الذكور عن الإناث والتي تزودهم بالمعرفة والمهارات اللازمة للدراسة والنجاح وترسخ ذلك لديهم خلال المراحل العمرية المختلفة مما ينجم عنه وجود درجة أعلى تتعلق بالكفاءة الذاتية لدي الذكور أكثر من الإناث. كما أن بعض خبرات الفشل الدراسية التي قد تمر بها الطالبات في حياتها الجامعية وخاصة خلال السنة الأولى من المرحلة الجامعية، قد تؤدي إلي تراجع الكفاءة الذاتية المدركة لديها، حيث أن الأناث يكونوا أكثر تأثراً بهذا النوع من الخبرات عن الذكور، وأن

هذه الخبرات تحدث لديهن ردود فعل انفعالية وفسولوجية، الأمر الذي يقود الطالبات إلى تفسير ذلك إلى تدني في كفاءتهن الذاتية الأكاديمية المدركة.

ويؤكد ذلك كلاً من بانديورا Bandura (1994) (22) ، باجيرز Pajers (1996)

(33)، إلى أن مدركات الكفاءة الذاتية تتأثر برودود الفعل مثل القلق والتعب والضغط النفسي. وتتفق هذه النتائج مع دراسة جرين (2000) (30) Green، والتي أشارت إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدي الطلبة الجامعيين مرتفعة عن الطالبات، كما تختلف هذه النتائج مع دراسة أحمد يحي الزق (2011) (3)، والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة بين الطلبة والطالبات.

جدول (12) دلالة الفروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في مقياس الكفاءة الذاتية

الأكاديمية المدركة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (الأولي - الرابعة)

(ن = 246)

المتغيرات	الأولي (ن = 161)		الرابعة (ن = 85)		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الانفعالي	23.073	2.321	24.217	2.363	-1.144	*3.455
الثقة بالذات	21.633	2.240	22.377	2.383	-0.744	*2.299
الإصرار وتحمل المسؤولية	21.559	1.948	21.783	1.977	-0.223	0.804
المعرفي الأكاديمي	20.740	2.064	21.246	1.718	-0.506	1.807
الاجتماعي	18.079	1.763	18.870	1.790	-0.790	*3.146
الدرجة الكلية للمقياس	105.085	6.650	108.493	6.391	-3.408	*3.650

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.960

يتضح من الجدول (12)، انه توجد فروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح الفرقة الرابعة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (*3.650) اكبر من قيمتها الجدولية (1.960) عند مستوى معنوية (0.05). كما يتضح من الجدول وجود فروق بين طلاب الفرقة الاولى وطلاب الفرقة الرابعة في محاور (الانفعالي - الثقة بالذات - الاجتماعي)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، بينما لا توجد فروق بين طلاب الفرقة الاولى والفرقة الرابعة في محور (الإصرار وتحمل المسؤولية، المعرفي الأكاديمي) ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

ويعزي الباحث هذه النتائج إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة تتأثر الخبرات الأكاديمية والتربوية والاجتماعية التي يتلقاها الطلاب بالمرحلة الجامعية وخاصة بكليات التربية الرياضية وانهم بمرور السنوات الدراسية يكونوا أكثر تكيفاً وأكثر إيجابية بقدراتهم وامكاناتهم،

فالطلبة في البيئة الجامعية وخاصة بالفرق الأولي يأتون إلي الجامعة ولديهم توقعات نجاح جيدة، إلا أن بعض خبرات الفشل التي يمر بها الطلاب تؤثر بشكل ملحوظ في هذه التوقعات ولكن مع توالي الخبرات واكتساب الطالب للعديد من الاستراتيجيات وخبرات للنجاح واكتساب العديد من المهارات الدراسية، بتطور المستوي الدراسي يتطور إحساس الطلاب بالكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة.

ويتفق ذلك مع دراسة باجارس وفاليانت (1999) Valiante & Pajares (33)، في أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة تتطور مع تطور المستوي الدراسي، كما تختلف هذه النتائج مع دراسة كلا من تلز (1999) Telz (38)، وهارت وآخرون (2011) Hart (31)، رامي اليوسف (2013) (19)، والتي أجريت علي الطلبة الجامعيين حيث لم تجد فروقاً دالة احصائياً بين الطلبة والطالبات في المستوي الدراسي في الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة.

- هل توجد فروق دالة احصائياً في المرونة النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير (الجنس - المستوي الدراسي)؟.

جدول (13) دلالة الفروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في مقياس المرونة والنفسية وفقاً لمتغير النوع (طلبة - طالبات)

(ن = 246)

المتغيرات	الطلبة (ن = 97)		الطالبات (ن = 149)		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الصلابة	29.367	4.290	28.527	4.088	0.840	1.367
التفاؤل	28.000	3.822	27.140	3.503	0.860	1.617
تعدد المصادر	25.767	2.896	24.893	2.693	0.874	2.146*
الغرض أو الهدف	22.017	2.494	21.581	2.574	0.436	1.150
الدرجة الكلية للمقياس	105.150	11.843	102.140	10.689	3.010	1.847

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.960

يتضح من الجدول (13)، انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (طلبة - طالبات)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (1.847) أقل من قيمتها الجدولية (1.960) عند مستوى معنوية (0.05)، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب كلية التربية الرياضية في محور (تعدد المصادر) لصالح الطلاب، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

يعزي الباحث هذه النتيجة إلي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (طلبة - طالبات)، إلى إن البيئة الجامعية والجو العام الذي يعيشها الطلبة والطالبات متقارب، كما أنهم يعانون نفس

الظروف ويقع عليهم نفس الأعباء والتكليفات الدراسية، بغض النظر عن التخصص الذي يدرسه الطلبة أو الطالبات ، كما أنهم يمارسون أنشطة رياضية مختلفة وذلك لان طبيعة الدراسة بكليات التربية الرياضية تجعل كلا الجنسين يتمتعون بالقدرة الجسدية علي تحمل الأعباء والضغوط النفسية بدرجة أكبر والتكيف مع الظروف المختلفة، وأيضا القدرة على فهم أنفسهم على النحو الأفضل وفهم مشكلاتهم، والقدرة على استغلال امكاناتهم وقدراتهم واستعداداتهم وتحديدهم لأهدافهم، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الاهداف مما يساعدهم على حل مشكلاتهم بأسلوب علمي وعملي مما يقودهم الى تحقيق توافقههم مع انفسهم ومع مجتمعهم وتمتعهم بالصحة النفسية وبالتالي التمتع بالمرونة النفسية. كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة للطلاب تجعلهم حقل لاستنفاد واستهلاك الطاقة المخزونة في أجسامهم وبالتالي التقليل من الضغوطات النفسية لديها، كما تشعر الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية المختلفة نتيجة لطبيعة الدراسة العملية إلي الانتماء والاندماج في المجتمع الذي تعيشون فيه، وتقلل من القلق وشدة التوتر والخوف من خبرات الفشل وتزيد من خبرات النجاح والرضا والسعادة.

ويتفق ذلك مع دراسة سامي فحجان (2010) (9)، دراسة يحي عمر شعبان شقورة (2012) (15)، دراسة برقيقة محمد على (2017) (6)، ودراسة رياض العاسمي، وعلي بدرية (2018) (20)، في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستويات المرونة النفسية تعزى إلى متغير الجنس (ذكور - إناث)، كما تختلف هذه النتائج مع دراسة كلا من مع دراسة انتصار كرمان عبد السلام (2005) (1)، ودراسة محمد جواد الخطيب (2007) (11) في وجود فروق للمرونة النفسية لصالح الطلبة عن الطالبات.

جدول (14) دلالة الفروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في مقياس المرونة والنفسية وفقاً لمتغير المستوي الدراسي (الاولي - الرابعة)

(ن = 246)

المتغيرات	الاولي (ن = 161)		الرابعة (ن = 85)		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		

1.671	-0.971	3.823	29.423	4.248	28.451	الصلابة
*2.581	-1.290	3.722	28.268	3.484	26.977	التفاؤل
*2.076	-0.802	2.872	25.676	2.692	24.874	تعدد المصادر
1.391	-0.499	2.723	22.042	2.479	21.543	الغرض أو الهدف
*2.315	-3.563	11.475	105.408	10.712	101.846	الدرجة الكلية للمقياس

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)=1.960

يتضح من الجدول (14)، انه توجد فروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغير المستوي الدراسي لصالح طلاب الفرقة الرابعة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (*2.315) أكبر من قيمتها الجدولية (1.960) عند مستوى معنوية (0.05)، كما توجد فروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في محاور (التفاؤل - تعدد المصادر)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، كما لا توجد فروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في باقي المحاور، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

يعزي الباحث هذه النتيجة إلي وجود فروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغير المستوي الدراسي لصالح طلاب الفرقة الرابعة، ، إلى إن المرحلة الجامعية هي مرحلة تمثل نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الشباب، فالبيئة الجو العام الذي يعيشه الطالب في بداية دخوله المرحلة الجامعية (الفرقة الأولى)، بكلية التربية الرياضية ونظراً لطبيعة الحياة والنظام الذي يختلف عن المرحلة الثانوية فقد يواجه العديد من المشاكل والصعوبات والعقبات الدراسية، ومع بداية ممارسته للعديد من الأنشطة الرياضية العملية المختلفة في النظام الدراسي بكليات التربية الرياضية، الأمر الذي يجعله يواجه العديد من الضغوط النفسية والصعوبات الدراسية التي تجعل مستوي المرونة عنده أقل، أما ومع زيادة سن الطالب ووصوله للسنة النهائية (الفرقة الرابعة)، ومع تعرضه للعديد من الصعاب والمتاعب والأحداث الضاغطة، مما يؤدي إلي زيادة تكيفه وقدرته علي التحمل وكذا القدرة علي اتساع تفكيره وكثرة حلوله للمشاكل والمحن والأحداث الضاغطة التي تصادفه، وهذا قد يرجع إلي اكتسابه مجموعة من الخبرات سواء في فترات حياته الاجتماعية عبر مواقف حياتية أو من خلال فترات دراسته في الكلية علي مدار الأربع سنوات، كما ان الطلاب في الفرق الدراسية النهائية وصل بخبراته خلال سنين دراسته بسبب زيادة حصيلته العلمية التي تحصل عليها وتم استيعابها إلي جعله أكثر ثقة بالنفس وقدرة وصلابة وتفاؤل وأكثر إيجابية وقدرة علي لتحرك نحو أهدافه فجعلته أكثر مرونة من طلاب الفرق الأولى.

وهذا يتفق مع دراسته كلاً من كنان إسماعيل الشيخ (2017) (13)، ودراسة يحي

عمر شقورة (2012) (15)، إلي أنه كلما زاد عمر الفرد زادت خبرته مما يسهل عليه التعامل

مع النكبات والمحن والمشاكل بطريقة إيجابية، وتختلف مع دراسة بريقيقة محمد علي (2017) (6)، في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة للعلاقة ما بين المرونة النفسية والسّن. - هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة والمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية؟.

جدول (15) معامل الارتباط بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة المرونة والنفسية لطلاب كلية التربية الرياضية

(ن = 246)

الدرجة الكلية للمقياس	الاجتماعي	المعرفي الأكاديمي	الإصرار وتحمل المسؤولية	الثقة بالذات	الانفعالي	المتغيرات
*0.482	0.028	*0.458	*0.789	*0.296	0.762*	الصلابة
*0.310	*0.188	*0.887	*0.460	*0.346	0.083	التفاؤل
*0.375	0.055	*0.329	*0.298	*0.347	0.286*	تعدد المصادر
*0.897	*0.413	*0.530	*0.347	*0.374	0.488*	الغرض أو الهدف
*0.230	*0.529	*0.672	*0.383	*0.491	*0.415	الدرجة الكلية للمقياس

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.088

يتضح من الجدول (15)، وجود ارتباط طردي دال إحصائياً بين مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة ومقياس المرونة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة (*0.230) أكبر من قيمتها الجدولية (0.088) عند مستوى معنوية (0.05).

حيث تشير نتائج جدول (15)، إلى أنه كلما زادت الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طالب كلية التربية الرياضية أصبحت المرونة النفسية لديهم أفضل، ويؤكد ذلك بانديورا واخرون (2003) Bandura ، علي ذلك في أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة تلعب دوراً كبيراً في تطوير المرونة النفسية، فالطلاب الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية يجدون في أنفسهم القدرة علي السيطرة علي إنفعالتهم، فتزيد الثقة بالنفس لديهم ويزيد اندفاعهم لتجاوز أي صعاب أو أي ضغوطات ويكون لديهم القدرة علي إنهاء المهام التي توكل إليهم بنجاح، كما أن الطلاب ينظرون لجميع الضغوط التي يتعرضون اليها سواء داخل الكلية أو خارجها علي إنها عوامل تحدي أكثر منها عوامل إحباط وقلق. (21 : 612)

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن هذين المتغيرين (الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة والمرونة النفسية)، يرتبطان ارتباطاً وثيقاً مع بعضهما البعض، حيث يحددان درجة تمتع الطالب بالصحة النفسية السوية، فالكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة الموجبة تحدث خبرات وجدانية إيجابية تعزز الدافعية والصلابة النفسية فتجعل حياة الطلاب خالية من التوترات والصراعات المستمرة وتجعل الطالب أكثر حيوية ومثابرة وإقبالاً علي الحياة، حيث يكون لديه الأهداف واضحة، مما يساعده علي القدرة علي اتخاذ القرار الصحيح، كما تجعل لديه القدرة علي فهم

نفسه والآخرين وقادر علي التفاعل مع الغير، ومقبلاً علي الحياة متقائل، كما أن الطلاب المرنيين لديهم القدرة علي التغلب والتكيف من تأثيرات الضغوط وتحمل المسؤولية والتعافي سريعاً، بالإضافة إلي التوظيف الكامل لقوتهم والإصرار علي تحقيق الأهداف المرجوه، وكما أن تعدد المصادر لدي الطلاب يوفر لهم الثقة بالذات والكفاءة والقدرة علي المواجهة الفعالة للصدمات والإحباطات التي يتعرضون لها.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من دراسة شيرميرز وجارسيا (2001) (24) ودراسة Chermers & Garcia ، ريتشاردسون (2002) (35) Richardson & ، ودراسة جاليلي (2010) (27) Jalili ودراسة فيلدس (2013) (26) Fields ودراسة كاي وبيدجون (2014) () Keyas.& Pidgeon ، حيث أشارت هذه الدراسات إلي أن الكفاءة الذاتية المدركة ترتبط بزيادة المرونة النفسية، وأن الكفاءة الذاتية المدركة لها تأثير دال علي المرونة النفسية.

استخلاصات وتوصيات البحث:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، وتحقيقاً لهدف وتساؤلات البحث، وفي حدود عينة البحث وإجراءاته، يقدم الباحث الإستخلاصات التالية:

- يتكون مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية من (47) عبارة موزعة على (5) أبعاد.
- تميز مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية بمعاملات صدق وثبات عال، والمقياس صالح للتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة للطلاب.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح الفرقة الرابعة.
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلاب الفرقة الرابعة.
- وجود ارتباط طردي دال إحصائياً بين مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة ومقياس المرونة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية.

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث، يقدم الباحث التوصيات التالية:
- ضرورة إجراء مزيد من الدراسات حول تطور مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة والمشكلات التي يواجهونها وسبل استثارة دافعية التعلم وعلاقتها بمستوي التحصيل لدي طلاب كليات التربية الرياضية.
- تقديم العديد من الخدمات الإرشادية لطلاب الفرق الأولى من كليات التربية الرياضية تهدف إلى توعية الطلاب وتزويدهم بالمعلومات والمعارف والتوعية بطبيعة الدراسة بكليات التربية الرياضية.
- إعداد برامج إرشادية لرفع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة والمرونة النفسية لدي طلاب كليات التربية الرياضية.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بكل من التحصيل الدراسي تحقيق الذات وإجراء دراسات متعمقة لدراسة المرونة النفسية علي عينات مختلفة.

- عقد مؤتمرات وورش عمل تهدف إلى توعية الطلاب بأهمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة في تنظيم وتنفيذ مهارات المعرفة والسلوكية والاجتماعية، وأهمية المرونة النفسية في تحسين مستوى التكيف بمجالاته المختلفة لدى الطلاب.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. انتصار كرمان عبد السلام : الإسلوب المعرفي (التصلب - المرونة) وعلاقته بإتخاذ القرار، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، العلوم الإنسانية، غزة، 2005م.

٢. أحمد يحيى الزق : الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي، البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (1)، 2009م.
٣. أحمد يحيى الزق : أثر التدريب في العزو السببي ومستوى التحصيل في الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة للطلبة والمواظبة على الدراسة، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد 38، العدد 2، 2011م.
٤. أصلان صبح المساعيد : التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقتها الكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد (1)، 2011م.
٥. أمته قاسم إسماعيل، سحر محمود محمد : السعادة النفسية وعلاقتها بالمرونة والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة سوهاج ، المجلة التربوية ، (53)2، 80- 145 . 2018م.
٦. بريقة محمد علي : علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، 2017م.
٧. خالد شاكر الظاهر : الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الولدية الداعمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان، 2004.
٨. سالم بن صالح بن سيف العزري: المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوي، كلية العلوم والأداب، سلطنة عمان، 2016م.
٩. سامي فحجان : التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، 2010م.
١٠. محمد السعيد عبد الجواد : المرونة النفسية ، شبكة العلوم النفسية للنشر، الكتاب الإلكتروني العدد 29، 2013م.
١١. محمد جواد الخطيب : تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، العلوم الإنسانية، غزة، 2007م.
١٢. ميسون جميل محمود : أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية والهوية المنجزة لدى طالبات مرحلة المراهقة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2015.

١٣. كنان إسماعيل الشيخ : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد 39، العدد 2، 2017م.
١٤. لمياء قيس سعدون الزهيري : المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدي طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، العراق ، 2012 .
١٥. يحي عمر شعبان شقورة : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة. محافظة غزة، فلسطين، 2012م.
١٦. هيام مد الله الطروانة : علاقة قلق المستقبل بالميل للعنف والكفاءة الذاتية لدي عينة من جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن، 2012م.
١٧. وصل الله عبدالله حمدان : فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نظرية التعلم المستند الي الدماغ في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وبعض عادات العقل لدي طلاب الجامعة، جامعة بنها، مجلة كلية الآداب، المجلد 3، 2015م.
١٨. رامي محمود اليوسف : علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيقات الصفية، حائل، دار الأندلس للنشر والتوزيع، 2010.
١٩. رامي محمود اليوسف : المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدي عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 21، العدد 1، جامعة حائل، المملكة العربية السعودية، 2013م.
٢٠. رياض العاسي، علي بدرية : التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد 40، العدد 3، 2018م.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

21. Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., Pastorelli, C. (2003) : Role of affective self-regulatory efficacy on diverse spheres of psychosocial functioning , Child Development, Vol.74, PP 769-782.2003 .
22. Bandura, A.: Self – efficacy. INV.S. Ramachaudran (ED). Encyclopedia of human behavior .NY:Academic press, pp.71-81.1994.
23. Bernard, B.: Fostering Resiliency in kid: protective factors in the family, school and community, Portland, Or: Northwest Regional 005 Educational laboratory. 1991.
24. Chermers ,M& Garcia ,B : Academic self efficacy and first year college performance and adjustment, Journal of education psychology, 93 (1) ,2001.

25. Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., Fkarkus, F. : **General self – efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students**. Social and Behavioral Sciences, (47), 968 -973,2012.
26. Fields, A : **Discovering statistics using spss, londoni sage publications** ,2013.
27. Jalili ,Hoseinchari : **Explaining psychology reliance based in the self-efficacy of athletic students**. Athletic movement growth and development 8, pp 131-135,2010.
28. Keyas C.L.M.& Pidgeon ,A. M. : **In Investigation of the Relationship between Resilience** , Mindfulness and Academic self – Efficacy. Open Journal of social sciences, 1(6), pp 1-4,2016.
29. Kamlesh Singh & Xiao-nan Yu : **Psychometric Evaluation of the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Sample of Indian Students**, Journal of Psychology, 1:1. 2010., 23-30, DOI: 10.1080/09764224.2010.11885442. 2010
30. Green.A.L.: **motivation for academic Perceived The African, American College achievement among student**. Dissertaion Abstracts Internationl. (UMI No.990378. 2000.
31. Hart,K.E.,&Sasso,T.:**Mapping the contours of contemporary positive psychology**.Canadian psychology,52(2),82-92.2011.
32. Mohamadari, G: **Comparative study of a relationships between general perceived self efficacy and test anxiety with academic achievement of male and female students**, Social and Behavioral Sciences, (69), 2012.
33. Pajares,F.,& Valiante,G.:**Grade level and gender differences in the writing self-beliefs of middle school students**.Contem Porary **Educational psychology** , No.24,pp 390 – 405.1999.
34. Pidgeon, A,& Keye , M. : **Relationship between Resilience , Mindfulness and Psychological well- being in University students** , International Journal of Liberal Arts and social Science .2(5),27-32.2014.
35. Richardson G.E. : **The metatheory of resilience and resiliency clin psychology**, 2002.
36. Rhodes,R.E.,Courneya,K.S. : **Self-efficacy , Controllability , and intention in theory of plnned behavior : Measurement redundancy or causal independence? Psychology and Health**,Vol.18,pp79-91,2003.

37. Souri, H., & Hasanirad, T.: **Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-being in students of Medicine, Procardia** : Social and Behavioral sciences , 30, 1541-1544 . 2011.
38. Tellez, E.N.: **A Comparison of freshman and senior University students regarding self – esteem , locus of control and self – efficacy in relation academic success**, Unpublished MA dissertation , Texas A & M University. 1999.

مستخلص البحث باللغة العربية:

الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

يهدف البحث إلى التعرف على الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي الكرة الطائرة جلوس للموسم الرياضي (2017م/ 2018م)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة، والمقيدين بالعام الجامعي 2018م-2019م حيث بلغ إجمالي مجتمع البحث 2569 طالب بواقع 1041 الفرقة الأولى و1528 طالب للفرقة الرابعة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة - (إعداد الباحث)، مقياس المرونة النفسية لكونور دافيدسون Connor-Davidson Resilience Scale 2010 - (أعدده الباحث باللغة العربية) (1)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وجود فروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة. وجود ارتباط طردي دال إحصائياً بين مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة مقياس المرونة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية.

Research summary

Perceived academic self-efficacy and its relationship to psychological resilience among students of the College of Physical Education

The research aims to identify the perceived academic self-efficacy and its relationship to psychological resilience among students of the College of Physical Education, and the researcher used the descriptive method for its suitability to the nature of the research, and the research community represented in the volleyball players sitting for the sports season (2017 / 2018), and the research sample was chosen by an intentional method from Students of the Faculty of Physical Education at Mansoura University, who are enrolled in the academic year 2018-2019, where the total research community reached 2569 students by 1041 first division and 1528 students for the fourth year, and from data collection tools (Perceived Academic Self-Efficiency Scale - (researcher's preparation), Connor Davidson Psychological Resilience Scale. Connor-Davidson Resilience Scale 2010 - (prepared by the researcher for the Arabic language) (), and one of the most important findings of the study, the presence of differences between students of the Faculty of Physical Education in the total score of the perceived academic self-efficacy scale according to the gender variable in favor of the students. Demonstrate the measure of perceived academic self-efficacy, measure of psychological resilience for students of the College of Physical Education.

قائمة المرفقات

- (1) مرفق السادة المحكمين.
- (2) مرفق استمارة استطلاع رأى المحكمين حول أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية.
- (3) مرفق استمارة استطلاع رأى المحكمين للصورة الأولية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية.
- (4) مرفق الصورة النهائية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية
- (5) مرفق مفتاح تصحيح مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية.
- (6) مرفق الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية.
- (7) مرفق مفتاح تصحيح مقياس المرونة النفسية.

مرفق (1)
أسماء السادة المحكمين فى مجال علم النفس الرياضى

أسماء السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى

م	اسم المحكم	الوظيفة وجهة العمل
١-	أ.د/ أمال محمد يوسف	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
٢-	أ.د/ جمال السيد الجمسى	أستاذ علم النفس الرياضى ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
٣-	أ.د/ عبد العزيز عبد المجيد محمد	أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
٤-	أ.د/ عزة شوقى الوسىمى	أستاذ علم النفس الرياضى ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
٥-	أ.د/ محمد عبد العزيز خزعل	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
٦-	أ.د/ منى محمود عبد الحليم	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
٧-	أ.د/ وفاء محمد درويش	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

* ملحوظة: تم ترتيب السادة الخبراء وفقاً للترتيب الأبجدي.

مرفق (2)
استمارة استطلاع رأى المحكمين حول أبعاد الكفاءة الذاتية
الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية



كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية،،،

يقوم الباحث/ أحمد البيومي علي البيومي - الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى
- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، باعداد دراسة بعنوان:

" الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي طلاب كلية
التربية الرياضية "

ومن أهداف الدراسة التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية، وذلك من خلال بناء مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية ، ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة، لذا يأمل الباحث أن يتعرف على آراء سيادتكم فى أبعاد المقياس من حيث (الموافقة - الحذف - التعديل - الأهمية النسبية - الصياغة والإضافة) وذلك بوضع علامة (√) فى الخانة التى توافق رأى سيادتكم

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والعرفان،،،

بيانات شخصية:

الإسم:

الوظيفة الحالية:

الكلية:

القسم العلمى:

الباحث

يعرف الباحث إجرائياً " الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة " بأنه " قناعة طالب كلية التربية الرياضية بقدراته علي تنظيم وتنفيذ المهام التي توكل اليه والتغلب علي العقبات التي تواجهه في حل المشكلات التي يتعرض لها " .

أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة

م	أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة	الموافقة	الحذف	التعديل	الأهمية النسبية
٠١	البعد الإنفعالي				
	يعرف إجرائياً بأنها قدرة طالب كلية التربية الرياضية علي السيطرة علي مشاعره وادارة وتنظيم انفعالاته وسلوكه، واستثمارها في الاتصال الفعال والمشاركة الوجدانية مع الاخرين.				
٠٢	بعد الإصرار وتحمل المسؤولية				
	يعرف إجرائياً بأنها هي وجود حالة من الالتزام لدي طالب كلية التربية الرياضية تدفعه نحو تنفيذ الأعمال والمهام الموكلة إليه والمثابرة لتنفيذها علي أكمل وجه.				

٣	البعد الأخلاقي				
	يعرف إجرائياً بأنه هو تمسك طالب كلية التربية الرياضية بمجموعة من القيم والمبادئ والعادات والتقاليد والالتزام بالقوانين والأنظمة.				
٤	البعد المعرفي الأكاديمي				
	يعرف إجرائياً بأنه قدرة الطالب علي الإدراك والفهم والتذكر والابتكار والتفكير في ضوء كمية المعلومات التي يكتسبها من مصادر المعرفة المختلفة.				
٥	البعد السلوكي				
	يعرف إجرائياً بأنها مجموعة التصرفات والتعاملات التي يسلكها طالب كلية التربية الرياضية مع الآخرين في المواقف المختلفة.				
7	البعد الاجتماعي				
	يعرف إجرائياً بأنها مجموعة التصرفات التي توضح شكل علاقة طالب كلية التربية الرياضية بزملائه وأصدقائه.				
8	بعد الثقة بالذات				
	يعرف إجرائياً بأنها وعي الطالب بذاته وإيمانه بأهدافه وقناعاته نحو قدراته وامكاناته وقراراته.				

اقتراحات أخرى:

.....

.....

.....

أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية

م	البعد	أوافق	حذف	تعديل	الأهمية النسبية
١	الإنفعالي				
٢	الإصرار وتحمل المسؤولية				
٣	الأخلاقي				
٤	المعرفي				
٥	الأكاديمي				
٦	السلوكي				
٧	الاجتماعي				

				الثقة بالذات	.٨
--	--	--	--	--------------	----

مرفق (3)
استمارة استطلاع رأى المحكمين للصورة الأولية لمقياس الكفاءة
الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية



كلية التربية الرياضية

..... السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية،،،

يقوم الباحث/ أحمد البيومي علي البيومي - الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى
- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، باعداد دراسة بعنوان:

" الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية
التربية الرياضية "

ومن أهداف الدراسة التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية
التربية الرياضية، وذلك من خلال بناء مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية
التربية الرياضية ، ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة، لذا يأمل الباحث أن يتعرف على
آراء سيادتكم من حيث (الموافقة - الحذف - التعديل - الصياغة والإضافة) وذلك بوضع علامة
(√) فى الخانة التى توافق رأى سيادتكم

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والعرفان،،،

بيانات شخصية:

..... الاسم:

الوظيفة الحالية:

الكلية:

القسم العلمي:

الباحث

عبارات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية في صورته الأولى

م	العبارة	أوافق	حذف	تعديل	صياغة
	البعد الأول: الإنفعالي: يعرف إجرائياً بأنه قدرة طالب كلية التربية الرياضية علي السيطرة علي مشاعره وادارة وتنظيم انفعالاته وسلوكه، واستثمارها في الاتصال الفعال والمشاركة الوجدانية مع الاخرين..				
١٣-	أواجه صعوبة في التخلص من المشاعر الحزينة				
١٤-	اتحكم في سلوكي عندما استثار				
١٥-	ينتابني شعور بالقلق				
١٦-	استطيع السيطرة علي مشاعري				
١٧-	اعتقد انني شخص هادئ				
١٨-	اتسامح مع من يسئون إلي				
١٩-	انزعج من نقد الآخرين لي				
٢٠-	انظر إلي الأمور بتقاؤل				
٢١-	استطيع حل المشكلات التي تواجهني				
٢٢-	أحب المرح والضحك والمزاح				
٢٣-	استطيع التعامل مع الضغوط الحياتية التي تواجهني				
٢٤-	أميل إلي الوحدة والعزلة				

مقترحات أخرى:

(1)

(2)

م	العبارة	أوافق	حذف	تعديل	صيغة
---	---------	-------	-----	-------	------

البعد الثاني: الثقة بالذات: يعرف إجرائياً بأنه هي وجود حالة من الالتزام لدى طالب كلية التربية الرياضية تدفعه نحو تنفيذ الأعمال والمهام الموكلة إليه والمشاركة لتنفيذها علي أكمل وجه.

٣	استطيع اتخاذ قراراتي بنفسي.				
١٤-	اشعر انني بحاجة لمساعدة الاخرين.				
١٥-	اتحدي الصعاب وأذلل العقبات التي تواجهني.				
١٦-	اثق بقدراتي الشخصية في تنفيذ المهام التي توكل إلي.				
١٧-	اجد في نفسي القدرة علي تحدي الصعاب.				
١٨-	اشعر ان لدي مستقبل مشرق كطالب تربية رياضية.				
١٩-	انا انسان ماهر في حل المشكلات التي تواجهني.				
٢٠-	اقلد الطلبة الاخرين في تصرفاتهم.				
٢١-	اشعر ان وجودي أو غيابي كطالب تربية رياضية لا يؤثر علي من حولي.				
٢٢-	اشعر انني موضع ثقة الذين اتعامل معهم.				
٢٣-	أقوم بمهام لا يستطيع أن يقوم بها طلبة اخرون.				
٢٤-	اجد صعوبة في اتخاذ القرارات الصائبة.				

مقترحات أخرى:

- (1)
- (2)

البعد الثالث: الإصرار وتحمل المسؤولية: يعرف إجرائياً بأنها هي وجود حالة من الالتزام لدى طالب كلية التربية الرياضية تدفعه نحو تنفيذ الأعمال والمهام الموكلة إليه والمشاركة لتنفيذها علي أكمل وجه.

١-	اتحمل المسؤوليات التي توكل إلي.				
----	---------------------------------	--	--	--	--

م	العبارة	أوافق	حذف	تعديل	صياغة
٢-	أحرص علي القيام بأعمالي بنفسي.				
٣-	اعترف بأخطائي مهما كانت النتائج.				
٤-	أحمل الآخرين مسئولية أخطائي.				
٥-	أضع الخطط التي تحقق أهدافي.				
٦-	أتهرب من الأعمال التي تطلب مني.				
٧-	أستطيع تحسين مستواي الدراسي عندما أريد.				
٨-	أترك وجباتي الحالية وأنتقل لغيرها قبل إنجازها.				
٩-	أبتعد عن مواجهة المشاكل.				
١٠-	أدفعني الإخفاق في دراستي للعمل بجهد أكبر.				
١١-	أراجع بسهولة عندما أواجه مشاكل أو صعوبات.				

مقترحات أخرى:

- (1)
- (2)

البعد الرابع: المعرفي الأكاديمي: يعرف إجرائياً بأنه قدرة الطالب علي الإدراك والفهم والتذكر والابتكار والتفكير في ضوء كمية المعلومات التي يكتسبها من مصادر المعرفة المختلفة.

١١	أستطيع التخطيط للمراحل الدراسية المستقبلية.				
١٢	أشعر بالملل عند قراءة الكتب والمقالات العلمية.				
١٣	أشعر بالسعادة عندما تتحسن تقديراتي.				
١٤	أجد صعوبة في فهم وتذكر ما ادرسه.				

م	العبارة	أوافق	حذف	تعديل	صيغة
١٥	اتمكن من انجاز تكليفتي الدراسية أول بأول.				
١٦	يصفني اساتذتي بأنني من الطلاب الجيدين.				
١٧	اتهرب من المشاركة في الأنشطة الجامعية.				
١٨	استطيع التخطيط لاختيار التخصص الدراسي الذي يتناسب مع قدراتي.				
١٩	استطيع البحث عم المعلومة في الكتب والمصادر العلمية.				
٢٠	اتجنب تعلم الأشياء الجديدة عندما تبدو صعبة لي.				

مقترحات أخرى:

- (1)
- (2)

البعد الخامس: الإجتماعي: يعرف إجرائياً بأنها مجموعة التصرفات التي توضح شكل علاقة طالب كلية التربية الرياضية بزملائه وأصدقائه.

٩-	اجد صعوبة في التواصل مع الاخرين.				
١٠	افتقد القدرة علي تكوين صداقات جديدة.				
١١	اميل إلي العمل الجماعي.				
١٢	اشعر بأنني شخص مرغوب به من الاخرين.				
١٣	استطيع كسب محبة الاخرين بسهولة.				
١٤	لدي العديد من الأصدقاء .				
١٥	اميل إلي تقديم المساعدة للآخرين.				
١٦	اسامح الاخرين عندما يسيئون إلي.				

مقترحات أخرى:

- (1)

صياغة	تعديل	حذف	أوافق	العبارة	م
					(2)

ملحق (4)
الصورة النهائية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب
كلية التربية الرياضية



كلية التربية الرياضية

..... عزيزى الطالب/

بعد التحية،،،

يقوم الباحث/ أحمد البيومي علي البيومي - الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، باعداد دراسة بعنوان:

" الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية "

لذا؛ يأمل الباحث أن يتعرف على استجاباتكم فى عبارات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة من حيث (دائمًا - أحيانًا - لا) وذلك بوضع علامة (√) فى الخانة التى توافق آرائكم، مع مراعاة ما يلى:

- الإستجابة وفقاً لما ينطبق مع آرائكم.
- ليست هناك استجابات صحيحة وأخرى خاطئة.
- رجاء الإجابة على جميع العبارات الخاصة بالمقياس.

وسوف تتال آرائكم التقدير التام، علماً بأن كل البيانات سوف تكون سرية ولن تستخدم لأى غرض غير البحث العلمى.

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والعرفان،،،

بيانات شخصية:

الإسم:

السن:

الفرقة:

الجنس:

الباحث

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
1	أواجه صعوبة في التخلص من المشاعر الحزينة			
2	استطيع اتخاذ قراراتي بنفسى.			
3	اتحمل المسئوليات التي توكل إلي.			
4	استطيع التخطيط للمراحل الدراسية المستقبلية.			
5	اجد صعوبة في التواصل مع الآخرين.			
6	اتحكم في سلوكي عندما استثار			
7	اشعر انني بحاجة لمساعدة الآخرين.			
8	احرص علي القيام بأعمالي بنفسى.			
9	اشعر بالملل عند قراءة الكتب والمقالات العلمية.			
10	افتقد القدرة علي تكوين صداقات جديدة.			
11	ينتابني شعور بالقلق			
12	اتحدي الصعاب وأذل العقبات التي تواجهني.			
13	اعترف بأخطائي مهما كانت النتائج.			
14	اشعر بالسعادة عندما تتحسن تقديراتي.			
15	اميل إلي العمل الجماعي.			
16	استطيع السيطرة علي مشاعري			
17	اثق بقدراتي الشخصية في تنفيذ المهام التي توكل إلي.			
18	احمل الآخرين مسئولية اخطائي.			
19	اجد صعوبة في فهم وتذكر ما ادرسه.			
20	اشعر بأنني شخص مرغوب به من الآخرين.			
21	اعتقد انني شخص هادئ			
22	اشعر ان لدي مستقبل مشرق كطالب تربية رياضية.			
23	اضع الخطط التي تحقق اهدافي.			
24	اتمكن من انجاز تكليفاتي الدراسية أول بأول.			
25	استطيع كسب محبة الآخرين بسهولة.			
26	انزعج من نقد الآخرين لي			
27	انا انسان ماهر في حل المشكلات التي تواجهني.			
28	اتهرب من الأعمال التي تطلب منى.			
29	يصفني اساتذتي بأنني من الطلاب الجيدين.			
30	لدي العديد من الأصدقاء .			
31	انظر إلي الأمور بقاؤل			
32	اقلد الطلبة الآخرين في تصرفاتهم.			

			33	استطيع تحسين مستواي الدراسي عندما أريد.
			34	استطيع التخطيط لاختيار التخصص الدراسي الذي يتناسب مع قدراتي.
			35	اميل إلي تقديم المساعدة للآخرين.
			36	استطيع حل المشكلات التي تواجهني
			37	اشعر ان وجودي أو غيابي كطالب تربية رياضية لا يؤثر علي من حولي.
			38	اترك وجباتي الحالية وانتقل لغيرها قبل إنجازها.
			39	استطيع البحث عم المعلومة في الكتب والمصادر العلمية.
			40	اسامح الاخرين عندما يسيئون إلي.
			41	أحب المرح والضحك والمزاح +
			42	أقوم بمهام لا يستطيع أن يقوم بها طلبة اخرون.
			43	يدفعني الإخفاق في دراستي للعمل بجهد أكبر.
			44	اتجنب تعلم الأشياء الجديدة عندما تبدو صعبة لي.
			45	استطيع التعامل بفاعلية مع الضغوط التي تواجهني.
			46	اجد صعوبة في اتخاذ القرارات الصائبة.
			47	اتراجع بسهولة عندما اواجه مشاكل أو صعوبات.

ملحق (5)
مفتاح تصحيح مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب
كلية التربية الرياضية

يتكون مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية من 47 عبارة موزعة علي 5 أبعاد، البعد الأول (الإنفعالي) بواقع 10 عبارات، البعد الثاني (الثقة بالذات) بواقع 10 عبارات، البعد الثالث (الإصرار وتحمل المسؤولية) بواقع 10 عبارات، البعد الرابع (المعرفي الأكاديمي) بواقع 9 عبارات، البعد الخامس (الإجتماعي) بواقع 8 عبارات. وللمقياس درجة استجابة وفقاً لميزان ثلاثي: (نعم - إلى حد ما - لا)، حيث يعبر ذلك عن درجات 1-2-3 للعبارة السلبية، 3-2-1 للعبارة الإيجابية، حيث كلما اقتربت درجة المفحوص من الدرجة (141) وهي المجموع الكلي للمقياس كلما دل ذلك على وجود حالة مرتفعة من الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية.

مفتاح تصحيح مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية

الاستجابة			رقم العبارة	الاستجابة			رقم العبارة	الاستجابة			رقم العبارة
لا	إلى حد ما	نعم		لا	إلى حد ما	نعم		لا	إلى حد ما	نعم	
1	2	3	33	1	2	3	17	3	2	1	1
1	2	3	34	3	2	1	18	1	2	3	2
1	2	3	35	3	2	1	19	1	2	3	3
1	2	3	36	1	2	3	20	1	2	3	4
3	2	1	37	1	2	3	21	3	2	1	5
3	2	1	38	1	2	3	22	1	2	3	6
1	2	3	39	1	2	3	23	3	2	1	7
1	2	3	40	1	2	3	24	1	2	3	8
1	2	3	41	1	2	3	25	3	2	1	9
1	2	3	42	3	2	1	26	3	2	1	10
1	2	3	43	1	2	3	27	3	2	1	11
3	2	1	44	3	2	1	28	1	2	3	12
1	2	3	45	1	2	3	29	1	2	3	13
3	2	1	46	1	2	3	30	1	2	3	14
3	2	1	47	1	2	3	31	1	2	3	15
				3	2	1	32	1	2	3	16

ملحق (6) الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية

تصميم كونور دافيدسون (Connor- Daviddson) المعد من قبل سنغ ونان نو (Singh & Nan yu, 2010) تعريب أحمد البيومي علي



كلية التربية الرياضية

عزيزى الطالب/

بعد التحية،،،

يقوم الباحث/ أحمد البيومي علي البيومي - الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، باعداد دراسة بعنوان:

"الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية"

لذا؛ يأمل الباحث أن يتعرف على استجاباتكم في عبارات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة من حيث (دائماً - أحياناً - لا) وذلك بوضع علامة (√) في الخانة التي توافق آرائكم، مع مراعاة ما يلي:

- الإستجابة وفقاً لما ينطبق مع آرائكم.
- ليست هناك استجابات صحيحة وأخرى خاطئة.
- رجاء الإجابة على جميع العبارات الخاصة بالمقياس.

وسوف تتال آرائكم التقدير التام، علماً بأن كل البيانات سوف تكون سرية ولن تستخدم لأي غرض غير البحث العلمي.

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والعرفان،،،

بيانات شخصية:

الإسم:

السن:

الفرقة:

الجنس:

الباحث

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	لدي القدرة علي التكيف والتغير.	5	4	3	2	1
2	لدي القدرة علي إقامة علاقات عميقة وامنة.	5	4	3	2	1
3	أؤمن أن الله يمكن أن يساعدني بما قدره لي.	5	4	3	2	1
4	لدي القدرة علي التعامل مع كل ما هو جديد.	5	4	3	2	1
5	اشعر أن خبرات النجاح السابقة تمنح الثقة لمواجهة التحديات الجديدة.	5	4	3	2	1
6	لدي القدرة علي أخذ الأشياء من باب الفكاهة.	5	4	3	2	1
7	اشعر بأن التعامل مع الضغوط يجعلني أكثر قوة.	5	4	3	2	1
8	لدي القدرة علي إعادة التوازن بعد كل مشكلة.	5	4	3	2	1
9	أؤمن بأن الأشياء تحدث بسبب معين.	5	4	3	2	1
10	أبذل جهدي بغض النظر عن طبيعة العمل.	5	4	3	2	1
11	لدي القدرة علي تحقيق أهدافي.	5	4	3	2	1
12	لا استسلم وإن بددت الأمور ميؤوساً منها.	5	4	3	2	1
13	اعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط.	5	4	3	2	1
14	أمتلك القدرة علي التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط	5	4	3	2	1
15	أفضل أن أكون قيادياً عند حل مشكلة معينة.	5	4	3	2	1

م	العبارات	درجة كبيرة جدًا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدًا
16	ليس من السهل أن احبط بسبب الفشل.	5	4	3	2	1
17	أتعامل مع ذاتي علي أنني شخص قوي.	5	4	3	2	1
18	لدي القدرة علي اتخاذ قرارات صعبة وليست ذات شعبية.	5	4	3	2	1
19	لدي القدرة علي التعامل مع المشاعر السلبية.	5	4	3	2	1
20	أنتصرف بناء علي الحدث دون معرفة السبب.	5	4	3	2	1
21	لدي إحساس قوي بما يتعلق بالغرض من الحياة.	5	4	3	2	1
22	امتلك القدرة علي التحكم بمجريات حياتي.	5	4	3	2	1
23	أحب التحدي.	5	4	3	2	1
24	يعمل الانسان ليحقق أهدافه.	5	4	3	2	1
25	أفتخر بإنجازاتي.	5	4	3	2	1

ملحق (7)

مفتاح تصحيح مقياس المرونة النفسية

م	العبارات	درجة كبيرة جدًا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدًا
البعد الأول: الصلابة Hardiness						
19	لدي القدرة علي التعامل مع المشاعر السلبية.	5	4	3	2	1
4	لدي القدرة علي التعامل مع كل ما هو جديد.	5	4	3	2	1
16	ليس من السهل أن أحبط بسبب الفشل.	5	4	3	2	1
7	اشعر بأن التعامل مع الضغوط يجعلني أكثر قوة.	5	4	3	2	1
11	لدي القدرة علي تحقيق أهدافي.	5	4	3	2	1
18	لدي القدرة علي اتخاذ قرارات صعبة وليست ذات شعبية.	5	4	3	2	1
17	اتعامل مع ذاتي علي انني شخص قوي.	5	4	3	2	1
البعد الثاني: التفاؤل Optimism						
12	لا استسلم وإن بددت الأمور ميؤوساً منها.	5	4	3	2	1
14	أمتلك القدرة علي التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط	5	4	3	2	1
20	أتصرف بناء علي الحدث دون معرفة السبب.	5	4	3	2	1
8	لدي القدرة علي إعادة التوازن بعد كل معضلة.	5	4	3	2	1

م	العبارات	درجة كبيرة جدًا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدًا
6	لدي القدرة علي أخذ الأشياء من باب الفكاهة.	5	4	3	2	1
10	أبذل جهدي بغض النظر عن طبيعة العمل.	5	4	3	2	1
15	أفضل أن أكون قيادياً عند حل مشكلة معينة.	5	4	3	2	1
البعد الثالث: تعدد المصادر Resourcefulness						
3	أومن أن الله يمكن أن يساعدني بما قدره لي.	5	4	3	2	1
9	أومن بأن الأشياء تحدث بسبب معين.	5	4	3	2	1
2	لدي القدرة علي إقامة علاقات عميقة وامنة.	5	4	3	2	1
5	اشعر أن خبرات النجاح السابقة تمنح الثقة لمواجهة التحديات الجديدة.	5	4	3	2	1
1	لدي القدرة علي التكيف والتغير.	5	4	3	2	1
13	اعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط.	5	4	3	2	1
البعد الرابع: الغرض أو الهدف Purpose						
21	لدي إحساس قوي بما يتعلق بالغرض من الحياة.	5	4	3	2	1
24	يعمل الانسان ليحقق أهدافه.	5	4	3	2	1
22	امتلك القدرة علي التحكم بمجريات حياتي.	5	4	3	2	1
23	احب التحدي.	5	4	3	2	1
25	افتخر بإنجازاتي.	5	4	3	2	1

يتضمن مقياس المرونة النفسية عدد (25) عبارة، حيث تتم الاستجابة على عبارات المقياس بأحد الاختيارات التالية (بدرجة كبيرة جدا - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا)، ويحصل الطالب على خمسة درجات وأربعة درجات وثلاث درجات ودرجتان ودرجة واحدة للعبارات، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (125) درجة وأقل درجة (25) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع شدة المرونة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى شدة منخفضة للمرونة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية.

مفتاح تصحيح المقياس:

يتم تصحيح مقياس المرونة النفسية كالأتي:

أرقام عبارات بُعد الصلابة هي: 17/18/11/7/16/4/19

أرقام عبارات بُعد التفاؤل هي: 15/10/6/8/20/14/12

أرقام عبارات بُعد تعدد المصادر هي: 3/1/5/2/9/3

أرقام عبارات بُعد الغرض أو الهدف هي: 25/23/22/24/21

Connor–Davidson Resilience Scale 2010

		<i>not true at all</i>	<i>rarely true</i>	<i>sometimes true</i>	<i>often true</i>	<i>true nearly all of the time</i>
1	<i>Able to adapt to change</i>	1	2	3	4	5
2	<i>Close and secure relationships</i>	1	2	3	4	5
3	<i>Sometimes fate and God can help</i>	1	2	3	4	5
4	<i>Can deal with whatever comes</i>	1	2	3	4	5
5	<i>Past success gives confidence for new challenge</i>	1	2	3	4	5
6	<i>See the humorous side of things</i>	1	2	3	4	5
7	<i>Coping with stress make stronger</i>	1	2	3	4	5
8	<i>Tend to bounce back after illness, injury or hardship</i>	1	2	3	4	5
9	<i>Things happen for a reason</i>	1	2	3	4	5
10	<i>Best effort no matter what</i>	1	2	3	4	5
11	<i>One can achieve one's goals</i>	1	2	3	4	5
12	<i>When things look hopeless, I don't give up</i>	1	2	3	4	5
13	<i>Know where to get help</i>	1	2	3	4	5
14	<i>Under pressure, focus and think clearly</i>	1	2	3	4	5

15	<i>Prefer to take the lead in problem solving</i>	1	2	3	4	5
16	<i>Not easily discouraged by failure</i>	1	2	3	4	5
17	<i>Think of self as strong person</i>	1	2	3	4	5
18	<i>Make unpopular or difficult decisions</i>	1	2	3	4	5
19	<i>Can handle unpleasant feelings</i>	1	2	3	4	5
20	<i>Have to act on a hunch, without knowing why</i>	1	2	3	4	5
21	<i>Strong sense of purpose in life</i>	1	2	3	4	5
22	<i>In control of my life</i>	1	2	3	4	5
23	<i>I like challenge</i>	1	2	3	4	5
24	<i>One works to attain one's goals</i>	1	2	3	4	5
25	<i>Pride in my achievements</i>	1	2	3	4	5