علاقة فاعلية الذات بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان

صفية ابراهيم موسى آل حمود

ماجستير الإرشاد النفسي – جامعة جازان

إدارة تعليم صبيا

المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية الذات وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على الاستبانة الإلكترونية كأداة لجمع البيانات، حيث قامت بتوزيع الاستبانة على عينة الدراسة التي بلغت ٣٨٠ طالبة، وأظهرت نتائج البحث إلى أن بعد فاعلية الذات متوفر بدرجة كبيرة لدى عينة البحث، رغم أن أبعادها جاءت بدرجة متوسطة، وجاء بعد المجهود بأعلى متوسط حسابي، يليه بعد المثابرة، ثم بعد المبادرة، وتوافر بعد الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث بدرجة كبيرة، كما توصلت النتائج لوجود ارتباط طردي موجب بين فاعلية الذات والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان.

الكلمات المفتاحية: فاعلية الذات - الصمود الأكاديمي - جامعة جازان.

The relationship of self-efficacy to academic resilience among female students at Jazan University

SAFIAH IBRAHIM MUSA AL HAMOUD
Sabya Education Administration
alhamoud2024a@gmail.com

Abstract

The research aimed to identify self-efficacy and its relationship to academic resilience among female students at Jazan University.

The researcher used the descriptive analytical method and relied on the electronic questionnaire as a tool for collecting data. She distributed the questionnaire to the study sample, which amounted to 380 female students.

The results of the research showed that the dimension of self-efficacy is available with a large degree among the research sample, although its dimensions came in a moderate degree, and the effort dimension came with the highest arithmetic average, followed by the perseverance dimension, then the initiative dimension, and the academic steadfastness dimension was present in the research sample to a large degree.

The results also revealed that there is a positive direct correlation between self-efficacy and academic steadfastness. For female students at Jzan University.

Keywords: Self-efficacy- Academic resilience -Jazan University.

مقدمـــة

يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث وهو يعني أن معتقدات الفرد عن فاعليته لذاته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات، والكفاية الشخصية، والخبرات المتعددة، وهو ويعد من المفاهيم المهمة في تفسير سلوك الأفراد والتنبؤ بتصرفاتهم، ويمثل مركزاً رئيساً في تفسير وتحديد القوة الإنسانية، حيث ينعكس على تصرفات الفرد وأنماط تفكيره وانفعالاته، كما يمثل مركزاً هامّاً في الدافعية بما يساعد على تخطي الصعاب والضغوط والتقليل من الجوانب السلبية في الشخصية (الجاسر، ٢٠٠٧)، وتناوله عبد الخالق (٢٠١٦) على أنه معتقدات الفرد بأنه قادر على القيام بنجاح في كثير من الأمور للتعامل مع المواقف الحالية والمستقبلية، وهي بذلك تتضمن كفاءة الفرد السلوكية في موقف معين. وهي لا تتعلق بالمهارات التي لدى الفرد، ولكن تتعلق بحكم الفرد على ما يمكن أن يفعله بمهارته في أي شيء تعمل فيه هذه المهارات (إسماعيل؛ وحموده، ٢٠١٢)، لذلك فالأشخاص الذين يمتلكون الفاعلية الذاتية تكون قدرتهم على مواجهة التحديات أكبر ممن لا يملكون هذه الفاعلية (المشيخي، ٢٠٠٩).

ويرى العتيبي (٢٠١٤) أن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيراً في حياتهم اليومية، وأكثر تأثيراً في اختياراتهم، فهم إما سلبيون وإما إيجابيون في تقيمهم لذواتهم؛ ولذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعليةَ ذاتٍ مرتفعة، وإما مكتئبين إذا امتلكوا فاعليةَ ذاتٍ منخفضة.

وأشارت صالح (١٩٩٤) التي وصفت الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب من الجنسين إلى أنه إذا اتسمت هذه العلاقة بالفشل فإنها قد تعوق الذات عن القيام بوظائفها بإيجابية.

ويؤثر إدراك الأفراد لفاعليتهم الذاتية على أنواع الخطط التي يضعونها، فالأفراد الذين لديهم إحساس مرتفع بالفاعلية يضعون خططاً ناجحة، والذين

يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر؛ لأن الإحساس المرتفع بالفاعلية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفاعلية (يوسف، ٢٠١٦).

وجدير بالذكر أن هذه الفاعلية تتشكل في مراحل الطفولة من خلال إدراك الفرد لمدى تقبل الآخرين له، لا سيما الوالدان؛ مما يشعره بالقيمة والكفاءة الذاتية والاجتماعية والأكاديمية، وهذا يتجلى في تنامي قدرته على حل المشكلات والتحصيل والإنجاز، ويستمر هذا الأمر في مرحلتي المراهقة والشباب متحلياً به في مواجهة المشكلات والضغوط (شند وآخرون،٢٠١٦).

ويشيرBrooks & Goldstien (2004) إلى بعض خصائص الأشخاص ذوي الفاعلية، فهم يمتلكون معتقدات ومعلومات عن مستوى مشاعرهم وإمكاناتهم، ولديهم ثقة تمكنهم من أداء الأعمال بدقة ودافعية، وحسن توقعاتهم لهذه الأعمال في المستقبل والحاضر، وبقدرتهم على تنفيذ الأعمال، ومعرفتهم لمهارتهم وما يمكنهم القيام به من هذه المهارات، ولا تعكس هذه الفاعلية توقعات الشخص؛ لأنه ربما تكون لديه إمكانية قليلة، ولكن يمتلك توقع بفعالية مرتفعة، كما أنها قد تكون محكومة بعدة عوامل كصعوبة الموقف، كمية الجهد، واستمرارية الشخص، وقد أضافت النجار (٢٠١٢) أن امتلاك هؤلاء الأفراد للقدرة على التخطيط للمستقبل، والنظرة التفاؤلية، والمهارة في التعامل بمرونة وإيجابية عند مواجهة المشكلات والتحديات، والمقدرة على تحمل الضغوط، وحين تعرضهم للفشل فعادة ما يعزون هذا الفشل للجهد غير الكافي.

وفي المجال الأكاديمي تُعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية المهمة التي توجه سلوك الطالب، وتقوم على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة. فهي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي، بل هي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الطالب فقط، ولكنها تشمل الحكم على ما يستطيع إنجازه، كما أنها نتاج للمقدرة الشخصية (نور الدين، ٢٠٢٠)، لذلك ربما

كان للفاعلية دور في تعزيز الصمود والاستمرارية نحو تحقيق الأهداف الأكاديمية، حيث يعد الصمود الأكاديمي سمة مهمة في تطوير الكفاءة عند مواجهة الشدائد، وله أثر على التكيف والتعامل بمرونة مع المواقف الصعبة، وتطلعات الأفراد، والتفكير التحليلي، والمثابرة في مواجهة الفشل (Bandura et al. 2001).

ويعد الصمود Resilienceأحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، حيث يعد هذا العلم المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة التي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة (الأعسر، ٢٠١٠: ١).

ومن وجهة النظر الأكاديمية فإن الصمود يركز على جوانب القوة في الطالب؛ ليجعله قادراً على مواجهة الأحداث الضاغطة، ومواكبة سرعة التغير والشدة التنافسية التي يمر بها عالمنا المعاصر، فقد أصبح تمتع الطلبة بالصمود الأكاديمي مطلباً أساساً لتخطي كافة المعوقات التي تقف في طريق أدائهم الدراسي ونجاحهم (Abdul Gafoor & kottalil, 2015).

ويشير ماستن Masten (كما ورد في عبد الفتاح، وحليم ،٢٠١٤) إلى أن القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، قد توظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل أيضا الحركة.

ويري عبد الرزاق (٢٠١٢: ٥٠١) أن الصمود يمثل العملية النشطة التي تؤدي إلى التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجها الفرد سواء كانت مشكلات اجتماعية، أو كوراث طبيعة، أو أمراضاً مزمنة، أو مشكلات أسرية، أو غيرها من الصدمات العنيفة.

كما يشمل هذا المفهوم القدرة على الحياة بفاعلية واقتدار، وأنه يتباين في مستواه من فرد لآخر كما يتغير داخل الفرد نفسه تبعاً للمرحلة العمرية، خاصة في مرحلة الشباب باعتبارها مرحلة نمائية حرجة، يسعى الفرد فيها إلى الوصول إلى حالة من الاتزان الانفعالي والاستقرار النفسي بالرغم مما يواجه من ضغوط تزداد بشكل كبير في هذه المرحلة (Zulkoksy, 2009).

وفي الحياة الجامعية، يمثل الانتقال من مرحلة تعليمية إلى مرحلة تعليمية جديدة تحدياً أمام الطلاب؛ لاختلاف المتطلبات الأكاديمية لكل مرحلة تعليمية. فهى "من المراحل المليئة بالتحديات والصعوبات لكثير من الطلبة، حيث تتطلب درجة عالية من المبادأة والعزيمة والإصرار والمراقبة والقدرة على مواجهة التحديات والصعوبات التي يمكن أن تدفعهم إلى سيادة مشاعر من الخوف والقلق من عدم القدرة على تحقيق أهدافهم المستقبلية" (Shkullaku, 2013: 468).

ويشير الخالدي (٢٠١١) إلى أن الطالب الجامعي عرضة للكثير من الضغوط والتحديات التي تعد مصدراً أساساً من مصادر التأثير في إنتاجه ونجاحه وتقدمه الأكاديمي؛ لذا فإن أي مشكلة أو ضغوط حياتية أو نفسية يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية تترك آثاراً سلبية على صحته النفسية والجسدية بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وبالتالي تؤثر على فاعليته الذاتية.

وقد سعت العديد من الدراسات كدراسة مقابلة؛ وبني يونس (٢٠١٣) إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الناقد والمراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية، ومدى اختلاف قوة العلاقة باختلاف الجنس والكلية والمستوى الدراسي، وإمكانية التنبؤ بالتفكير الناقد من خلال المراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية، وطبقت على ٧٥٧ طالباً وطالبة، واستخدم الباحث اختبار كاليفورنيا لمهارات التفكير الناقد، ومقياس الفاعلية الذاتية ومقياس مستوى المراقبة الذاتية، وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى المراقبة الذاتية، ودرجة الفاعلية الذاتية كانتا بدرجة متوسطة لدى الطلبة، كذلك عدم وجود فروق في درجة الفاعلية الذاتية تعزى لمتغيرات (الجنس، الكلية، المستوى

الدراسي)، وأن متغير الفاعلية الذاتية يسهم بنسبة ٠.٣١٪ في تفسير مهارة التحليل كمكون من مكونات التفكير الناقد، وهدفت دراسة زهران (٢٠١٣) للتعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس. تكونت العينة من ٢٤٠ طالباً وطالبة، وقامت الباحثة بإعداد أدوات الدراسة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي، ولم تجد الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع متغيرات الدراسة كما دلت النتائج على إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وهدفت دراسة العتيبي (٢٠١٤) للتعرف على مستوى فاعلية الذات وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس، طبقت على ١٨٤ طالباً، وتم استخدام مقياس فاعلية الذات ومقياس دافعية الإنجاز، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى فاعلية الذات لدى الطلبة جاء ضمن مستوى الفاعلية المتوسطة، وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية وبين دافعية الإنجاز، كما أن الجنس لا يعد عاملاً مؤثراً في العلاقة بين الفاعلية الذاتية ودافعية الإنجاز لدى الطلبة، كما هدفت دراسة حمزة (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طالبات الدبلوم العام، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغيرات (العمر، التخصص، الحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية)، استخدمت المنهج الوصفي، وطبقت على ٦٨ طالبة، واستخدمت مقياس فاعلية الذات ومقياس مستوى الطموح من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى فاعلية الذات، وجود علاقة ارتباطية إيجابية في الأبعاد الكلية لمقياس فاعلية الذات، وبين مقياس فاعلية الذات ومقياس مستوى الطموح، عدم وجود فروق دالة إحصائية في فاعلية الذات ومستوى الطموح تبعاً لمتغيري العمر، والتخصص (علمي أدبي)، وكذلك تبعاً لمتغيري الحالة الاجتماعية والوضع الاقتصادي.

وهدفت دراسة مصطفى (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات ومهارات ما وراء الاستيعاب في ضوء بعض المتغيرات (النوع، التخصص، المستوى الدراسي)، وتكونت العينة من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة القصيم، واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات ومقياس ما وراء الاستيعاب ، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات، ومهارات ما وراء الاستيعاب، وجود علاقة موجبة بين مهارات ما وراء الاستيعاب وفاعلية الذات لدى طلبة جامعة القصيم، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية راجعة إلى اختلاف النوع والتخصص والمستوى الدراسي لدى أفراد العينة في امتلاك مهارات ما وراء الاستيعاب، ومستوى فاعلية الذات.

من العرض السابق نجد أن تلك الدراسات والبحوث قد تناولت متغير فاعلية الذات مع متغيرات أخرى منها دراسة مقابلة؛ وبني يونس (٢٠١٣)، العتيبي (٢٠١٤)، حمزة (٢٠١٨)، مصطفى (٢٠٢٠).

واختلفت العينات المستهدفة في الدراسات السابقة فمنهم من طبقت على طلبة المرحلة الجامعية مثل دراسة مقابلة؛ وبني يونس (٢٠١٣)، ودراسة مصطفى (٢٠٢٠). بينما طبقت بعض الدراسات على طلبة الدبلوم مثل دراسة حمزة (٢٠١٨)، ودراسة العتيبي (٢٠١٤) التي استهدفت طلبة الصف السادس. وقد تباينت نتائج الدراسات السابقة فمنهم من توصل إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى مرتفع من الفاعلية كما في دراسة حمزة (٢٠١٨)، ودراسة مصطفى (٢٠٢٠)، أما دراسة العتيبي (٢٠١٤) فتوصلت إلى وجود مستوى متوسط من الفاعلية لدى طلاب الصف السادس.

وقد تناولت عدة دراسات الصمود الأكاديمي كما اطلعت عليها الباحثة كدراسة سالم (٢٠١٧) التي هدفت لبحث علاقة الكفاءة الاجتماعية بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب الصم وضعاف السمع، وتكونت عينة الدراسة من ٨٠ طالباً وطالبة بجامعة الملك سعود، واستخدم فيها مقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس الصمود الأكاديمي من (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين

الكفاءة الاجتماعية والصمود الأكاديمي، وأنه لا توجد فروق في الصمود الأكاديمي تعزى للمعدل التراكمي، وتناولت دراسة Zahra & Riaz (2018) العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي والضغوط المدركة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من٣٩١ طالباً وطالبة في مراحل عمرية مختلفة وقام الباحثان بتطبيق استبانة اليقظة العقلية ومقياس الصمود ومقياس الضغوط المدركة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والصمود، كذلك وجود علاقة سالبة بين الصمود والضغوط المدركة، ويمكن التنبؤ بالضغوط المدركة من اليقظة العقلة والصمود.

وهدفت دراسة الحسين (٢٠١٩) إلى معرفة مستوى الصمود الأكاديمي لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وعلاقته بمستويات تقدير الذات لديهن، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستعانت بمقياس الصمود الأكاديمي ومقياس تقدير الذات كأدوات للدراسة، واشتملت عينة الدراسة على ٥٠ طالبة جامعية متزوجة، وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: جاءت مستويات الصمود الأكاديمي وتقدير الذات لدى أفراد العينة بدرجة عالية، وجود علاقة إيجابية طردية بين أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي ودرجته الكلية والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات.

هدفت دراسة بلال (٢٠٢٠) إلى التعرف على الطفو الأكاديمي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال الطفو الدراسي لدى عينة الدراسة، تكونت العينة من ١٨٣ طالباً وطالبة، وتم تطبيق مقياس الطفو الدراسي، ومقياس الصمود الأكاديمي (إعداد الباحثة). اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الطفو الدراسي والصمود الأكاديمي، كما أنه يمكن التنبؤ بمستوى الصمود الأكاديمي من خلاله معرفة مستوى الطفو الدراسي لدى عينة الدراسة.

سعت دراسة صميلي (٢٠٢١) إلى معرفة العلاقة بين التوجه نحو الحياة والصمود الأكاديمي ومعدل الأداء الأكاديمي، لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة جازان بلغ عددها ١٦٩ طالباً وطالبة، وقد قام الباحث باستخدام مقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس الصمود الأكاديمي (من إعداد الباحث)، بينما اعتمد الباحث على حساب الأداء الأكاديمي على المعدل التراكمي للطالب، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التوجه للحياة والصمود الأكاديمي، وتوصلت النتائج أيضا إلى إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال درجاتهم على مقياس التوجه للحياة.

دراسة عبد الفتاح؛ وحليم (٢٠١٤) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وكل من الحكمة وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة البحث من ٥٤٠ طالباً وطالبة بالفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية بجامعة الزقازيق، طبق عليهم مقياس الصمود النفسي ومقياس الحكمة ومقياس فاعلية الذات. أظهرت النتائج ما يلي: عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد الصمود النفسي وفي الدرجة الكلية للصمود النفسي، في حين يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي ٠.٠١ بين متوسطي درجات الصمود النفسي. عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة في الصمود النفسي بأبعاده الأربعة وفي الدرجة الكلية للصمود النفسي، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية للصمود النفسي وجميع الأبعاد والدرجة الكلية لفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، وجود تأثير موجب دال إحصائياً للصمود النفسي على كل من: فاعلية الذات والحكمة، وجود تأثير موجب دال إحصائياً للحكمة على فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة.

دراسة حميدة؛ والخطيب (٢٠١٩) هدفت إلى معرفة العلاقة السببية بين بعض متغيرات الشخصية (التفاؤل، والرجاء، وفاعلية الذات الأكاديمية) (كمتغيرات مستقلة)، والصمود الأكاديمي (كمتغير وسيط)، ودافعية المثابرة (كمتغير تابع).

وتكونت عينة البحث من ١٤٨ طالباً من كلية التربية طبق عليهم الباحثان مقياس الصمود الأكاديمي، ومقياس التفاؤل، ومقياس دافعية المثابرة، ومقياس فعالية الذات الأكاديمية، ومقياس الرجاء. وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مطابقة جيدة للنموذج المفترض للصمود الأكاديمي وبيانات عينة البحث. وتوصل البحث إلى ووجود تأثير موجب دال إحصائياً لمعتقدات تنظيم الذات كأحد أبعاد فعالية الذات الأكاديمية في دافعية المثابرة.

وأجرى طه (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى بحث العلاقات السببية بين كل من المساندة الاجتماعية وفعالية الذات والصمود الأكاديمي والتكيف الأكاديمي لدى عينة تكونت من ٢٢٤ من طلاب الدبلوم العام في التربية، طبقت عليهم أدوات الدراسة وهي: مقياس التكيف الأكاديمي، ومقياس الصمود الأكاديمي، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس فعالية الذات العامة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مطابقة لنموذج تحليل المسار المقترح مع بيانات عينة الدراسة للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وفعالية الذات كمتغيرات مستقلة، والصمود الأكاديمي كمتغيرات وسيطة، والتكيف الأكاديمي كمتغيرات تابعة لدى طلاب الدبلوم العام في التربية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من التكيف الأكاديمي والصمود الأكاديمي.

دراسة النرش وآخرون، (٢٠٢٢) التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات في تحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من ٦٠ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين: مجموعة تجريبية وعددها ٣٠ طالباً وطالبة، ومجموعة ضابطة وعددها ٣٠ طالباً وطالبة. أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية، وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي لصالح التطبيق البعدي؛ مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على أبعاد فاعلية الذات لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.

الإحساس بالمشكلة: -

وبالرغم من أهمية الفاعلية الذاتية والصمود الأكاديمي كمتغيرين في بناء الشخصية الإيجابي، وعلى الرغم من أهمية المرحلة الجامعية في تشكيل الشخصية وإنجاز المهمات واتخاذ القرارات، وهو ما قاله Hamill (2003: p.127) من "ضرورة الحاجة المستقبلية لتتناول العلاقة بين فاعلية الذات والصمود الأكاديمي"، وما أشار إليه Keye & pidgeon (2013) من أن فاعلية الذات تؤدي دوراً مهماً في زيادة الصمود الأكاديمي لدى الأفراد، ورغم العلاقة القوية بين فاعلية الذات والصمود الأكاديمي فالدراسات التي تناولت تلك العلاقة ما زالت قليلة، ويشير Tamannaeifar, & Shahmirzaei, (2019) ، إلى أن الدراسات التي فحصت العلاقة بين فاعلية الذات والصمود الأكاديمي لم تركز على التنبؤ بفاعلية الذات من الصمود الأكاديمي، ووفقا لما اطلعت عليه الباحثة من دراسات سابقة وجدت قلة في الدراسات العربية وخصوصاً المحلية (المجتمع السعودي) التي تتناول معرفة العلاقة بين المتغيرين مما أثار رغبة الباحثة من بحث فاعلية الذات وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى المجتمع السعودي وتحقيقاً لدعوة بعض الباحثين كما تم الإشارة إليهم لاستكما البحث في هذه النقطة.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي:

١ - مدى توافر أبعاد فاعلية الذات لدى طالبات جامعة جازان.

٢ - مدى توافر الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان؟

٣ -الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان.

أهمية البحث

الأهمية النظرية:

١ - تناول البحث متغيرات مهمة مرتبطة بالعملية التعليمية لطالبات الجامعة وهي (فاعلية الذات والصمود الأكاديمي).

٢ -تناول البحث طالبات الجامعة، وهي مرحلة تكثر فيها التحديات بالنسبة لهؤلاء الطالبات بسب تعدد المسؤوليات، وكذلك الصراعات كالاغتراب النفسي والضغوط الأكاديمية، وهي أمور إن لم تعالج وتؤخذ في الاعتبار تؤدي إلى ظهور أمراض نفسية.

الأهمية التطبيقية:

١ -توفير نتائج حول الصمود الأكاديمي وفاعلية الذات ودورهما في حياة الطالبات، واجتيازهم لهذه المرحلة بقدر مناسب من الصحة النفسية.

٢ -يتواكب البحث مع رؤية المملكة ٢٠٣٠ فيما تسعى إليه الجامعات السعودية من الاهتمام بطلابها ومشكلاتهم المختلفة وتخفيف الضغوط من أجل تحقيق الرفاهية الأكاديمية.

أسئلة البحث

يهدف البحث الحالي للإجابة على سؤالا البحث الرئيسي: - ما العلاقة بين فاعلية الذات والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان؟ وينبثق منه الاسئلة الفرعية التالية:

-ما مستوى فاعلية الذات (المبادرة - المجهود – المثابرة) لدى طالبات جامعة جازان؟

-ما مستوى الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان؟

- ما العلاقة بين فاعلية الذات والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان؟

حدود البحث

الحدود الموضوعية: يتناول البحث الحالي "فاعلية الذات وعلاقته بالصمود الأكاديمي".

الحدود البشرية: طالبات المرحلة الجامعية.

الحدود المكانية: جامعة جازان.

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٣_ ١٤٤٤هـ.

منهجية البحث

بناءً على طبيعة البحث والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها ويعبر عنها كيفياً وكمياً، ويعمل على التحليل والربط والتفسير للوصول إلى استنتاجات.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع طالبات جامعة جازان، حيث تم استخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة، وبلغت العينة (٣٨٠) طالبة من التخصصات بالجامعة.

عينة البحث

الوصف الإحصائي لعينة البحث وفق البيانات الشخصية

جدول ١ : كليات العينة المشاركة

الكلية	عدد الطالبات	النسبة
كلية العلوم والآداب	٢٤٢	٦٣.٥٪
كلية التربية	٦٨	١٨٪
كلية الحاسب وتكنولوجيا المعلومات	٣٥	٩٪
كلية المهن الصحية	٣٠	٨٪
كلية الهندسة	٢	٠.٥٪
كلية القانون	٣	١٪
الإجمالي	٣٨٠	١٠٠%

يتضح من جدول ١ أن نسبة ٦٣.٥٪ من أفراد عينة البحث هن من طالبات كلية العلوم والآداب، وأن ١٨٪ من طالبات كلية التربية، وأن باقي النسبة من الكليات الأخرى.

خطوات بناء أداتا البحث

قامت الباحثة بإعداد أداتا البحث لمعرفة " فاعلية الذات وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان، والمتمثلة في مقياس فاعلية الذات، ومقياس الصمود الأكاديمي، واتبعت الخطوات التالية:

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، والاستفادة منها في بناء أداتا البحث وصياغة الفقرات.
- تحديد الفقرات التي تقع تحت كل بعد.
- عرض أداتا البحث على المشرف للنقاش وإبداء الملاحظات.
- تم تصميم أداتا البحث في صورتها الأولية وقد تكونت من مقياس فاعلة الذات ومقياس الصمود الأكاديمي.
- تم عرض الأداتين على المحكمين ذوي الخبرة في مجال علم النفس الارشادي والقياس والتقويم للتحقق من السلامة العلمية، واللغة العربية للتحقق من السلامة اللغوية.

- في ضوء آراء المحكمين تم تعديل بعض فقرات المقياسين من حيث الحذف أو الإضافة والتعديل، لتستقر في صورتها النهائية.

القسم الأول: وهو عبارة عن البيانات الشخصية عن المستجيب (الكلية، التخصص، المستوى الدراسي).

القسم الثاني: محاور مقياس فاعلية الذات ويتكون من ٣٤ فقرة، ومقياس الصمود الأكاديمي ويتكون من ١٧ فقرة لدى طالبات جامعة جازان.

ويوضح جدول رقم ٢ توزيع فقرات المقياسين على أبعادهما كالتالي:

جدول ٢ : توزيع فقرات أداتا البحث

متغيرا البحث		عدد الفقرات
فاعلية الذات	البُعد الأول : المبادرة	11
	البُعد الثاني : المجهود	12
	البُعد الثالث : المثابرة	11
اجمالي فقرات المتغير المستقبل : فاعلية الذات		34
المتغير التابع : الصمود الأكاديمي		17

تم استخدام التدرج 1 -5 لقياس استجابات العينة لفقرات الاستبانةوكذلك حساب المدى حسب جدول رقم ٣:

جدول ٣ : توزيع درجات الاستبانة وتقدير مدى التوافر لكل فقرة

الدرجة على مقياس ليكرت الخماسي	٥	٤	٣	٢	١
مستوى الموافقة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الوسط الحسابي	من ٤.٢٤ إلى ٥	٣.٤٣ إلى ٤.٢٣	٢.٦٢ إلى ٣.٤٢	١.٨١ إلى ٢.٦١	من١ - ١.٨٠
مدى التوافر	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جدا

اختارت الباحثة التدرج 1 -5 للاستجابة، وكلما اقتربت الاجابة من ٥ دل على الموافقة الكبيرة جدا.

صدق وثبات أداتا البحث

الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

للتأكد من الصدق الظاهري للأداتا البحث قامت الباحثة بعرض مقياسي فاعلية الذات والصمود الأكاديمي على مجموعة من المحكمين المتخصصين، حيث أبدى هؤلاء المحكمين مجموعة من التوجهات التي ساهمت في إثراء المقياسين سواء من حيث جوهر المفاهيم أو تلك المتعلقة بالتعديلات الظاهرية للفقرات، ثم قامت الباحثة بالاستجابة لهذه التوجهات وإجراء التعديلات المطلوبة سواء من حيث الحذف أو التعديل في ضوء المقترحات المقدمة، لتستقر الأداة في صورتها النهائية.

صدق الأداة (الاستبانة)

يقصد بصدق الأداة أن تقيس أسئلة الأداة ما وضعت لقياسه، وتم توزيع المقياسين على عينة استطلاعية حجمها 30 لاختبار الاتساق الداخلي والصدق البنائي وثبات الأداتين، وقد قامت الباحثة بالتأكد من صدق أداتي البحث من خلال:

أولاً: الاتساق الداخلي Internal Validity

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع المجال الذي تنتمي إلية هذه الفقرة، وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للأداتا البحث من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس نفسه.

١: فيما يتعلق بمقياس فاعلية الذات

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس

والدرجة الكلية للمقياس ككل، ويوضح جدول رقم ٤ معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس" فاعلية الذات " والدرجة الكلية للمقياس.

جدول ٤: معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات فاعلية الذات والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

م	فاعلية الذات	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)
	البُعد الأول: المبادرة		
1	أبتعد عن المشاكل التي تواجهني	0.532**	0.000
2	أضع لنفسي أهدافاً محددة	0.483**	0.000
3	أستطيع مساعدة الآخرين في حل مشاكلهم	0.459**	0.001
4	تساعدني امكاناتي في تحمل مسئولياتي	0.684**	0.000
5	أستطيع مواجهة الصعاب في حياتي.	0.571**	0.000
6	أجد صعوبة في القيام بالأدوار المعقدة	0.551**	0.000
7	أساعد الأخرين دون طلب منهم	0.604**	0.000
8	أقوم بعمل الأشياء التي أرغب بها	0.633**	0.000
9	أقوم بعمل تطوعي لخدمة مجتمعي	0.619**	0.000
10	أتمتع بقدرات عالية تؤهلني للاستمرار في حياتي	0.659**	0.000
11	يجعلني الفشل متخوفاً	0.440*	0.010
	البُعد الثاني: المجهود		
1	أستطيع حل مشكلة لدى الآخرين يصعب عليهم حلها	0.488**	0.000
2	أعمل على مواجهة المواقف الصعبة في حياتي	0.613**	0.000
3	أتمكن من ممارسة عدة طرق لحل المشاكل التي تواجهني	0.695**	0.000
4	لدي القدرة على إقناع الأخرين بوجهة نظري	0.677**	0.000
5	أجد حل للمشاكل التي تواجهني بسهولة	0.726**	0.000
6	قدراتي محدودة في التعامل مع المشاكل التي تواجهني	0.536**	0.000
7	أحقق أهدافي بطرق عديدة	0.783**	0.000

م	فاعلية الذات	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)
8	اتمتع بمهارة في التعامل مع المعيقات التي تواجهني في حياتي	0.758**	0.000
9	ابتعد عن الأعمال الصعبة التي تتطلب إمكانيات عالية.	0.576**	0.000
10	أفكر بجدية من أجل حل مشاكل الآخرين	0.709**	0.000
11	أتواصل مع الاخرين بشكل مستمر	0.659**	0.000
12	أشارك في المناسبات المجتمعية.	0.692**	0.000
	البُعد الثالث: المثابرة		
1	أقتنع بأن التخطيط مهم في حياتي	0.612**	0.000
2	أحقق أهدافي التي أطمح بها بسهولة	0.660**	0.000
3	أستمر بمحاولات عديدة للوصول الى الهدف	0.621**	0.000
4	أحقق الاهداف الهامة لدي بصعوبة	0.705**	0.000
5	أستمر بالعمل حتى انجازه على أكمل وجه	0.672**	0.000
6	ينقصني بعض الامكانيات والقدرات للقيام بالأشياء	0.603**	0.000
7	أتخلى عن تحقيق الهدف عندما تواجهني صعوبة	0.387**	0.007
8	أكرر المحاولة عندما أفشل بالمرة الأولى	0.579**	0.000
9	أطور من امكانياتي وقدراتي لمواجهة ظروف الحياة المختلفة	0.669**	0.000
10	أقوم بتنظيم مهامي ونشاطاتي الحياتية	0.665**	0.000
11	ينتابني شعور بالفشل عند المحاولة بالقيام بأية أعمال	0.397**	0.005

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة $\alpha \leq 0.05$. ❖❖الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة $\alpha \leq 0.01$.

يتضح من جدول ٤ أن معاملات الارتباط المبينة طردية ايجابية ودالة عند مستوي معنوية $\alpha \leq 0.05$ وبذلك يعتبر المقياس صادق لما وضع لقياسه.

٢ : فيما يتعلق بمقياس الصمود الأكاديمي

يوضح جدول رقم ٥ معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس " الصمود الأكاديمي " والدرجة الكلية للمقياس.

جدول ٥ : معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية للبعد

م	المتغير التابع : الصمود الأكاديمي	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)
1	أتقبل التوجيه والنصح فيما يتعلق بالتعليم	.729**	0.000
2	تعليمات المحاضرين تفديني في تحسين عملي	0.707**	0.000
3	المواقف المختلفة التي أواجهها دافعاً لي للإنجاز المهام المختلفة	0.846**	0.000
4	أستطيع تحسين درجاتي وأسعى الى ذلك	0.786**	0.000
5	أقوم بالتفكير وأشعر بأن الفرصة للنجاح ضعيفة	0.472**	0.002
6	أبذل المزيد من الجهد لإيقاف الأفكار السلبية	0.772**	0.000
7	أنظر إلى المواقف على أنها أحداث مؤقتة	0.673**	0.000
8	أفكر في حلول جديدة ومبتكرة	0.736**	0.000
9	أستمر بعدة محاولات لتحقيق النجاح	0.682**	0.000
10	أطلب من المحاضرين المساعدة حينما احتاج لها	0.749**	0.000
11	أقوم بتقييم ومراقبة جهودي وانجازاتي	0.759**	0.000
12	أشجع نفسي على الجد والابتكار	0.760**	0.000
13	أحاول بتجريب الطرق المختلفة للدراسة	0.815**	0.000
14	تحديد الأهداف بشكل دقيق أمر مهم لتحقيقها	0.844**	0.000
15	أطلب من العائلة والاصدقاء التشجيع	0.621**	0.000
16	أقوم بمعاقبة نفسي عندما أقصر في تأدية مهامي	0.417**	0.003
17	أكافئ نفسي عند شعوري بالنجاح في تأدية مهامي	0.641**	0.000

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة $\alpha \leq 0.05$. ❖❖الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة $\alpha \leq ٠.٠١$

من جدول ٥ السابق يتضح أن معاملات الارتباط المبينة طردية ايجابية ودالة عند مستوي معنوية $\alpha \leq 0.05$ وبذلك يعتبر المقياس صادق لما وضع لقياسه.

ثانياً: الصدق البنائي Structure Validity

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدي ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية له.

وللتحقق من الصدق البنائي لمقياسي البحث الحالي قامات الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين كل محور من محاور مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية كله، وكذلك معامل الارتباط لبيرسون بين درجات مقياس الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية له، وجاءت النتائج كما يوضحه جدول ٦ التالي:

جدول 6: معامل الارتباط بين درجة كل بعد من في مقياس (فاعلية الذات) و(الصمود الأكاديمي) والدرجة الكلية لكل مقياس

متغيرات الدراسة		قيمة معامل ارتباط بيرسون	قوة الارتباك	مستوى الدلالة	التحقق
المتغير المستقبل: فاعلية الذات	البُعد الأول: المبادرة	0.734**	طردي قوي	0.000	دالة عند مستوى $\alpha \leq 0.01$.
	البُعد الثاني: المجهود	0.853**	طردي قوي	0.000	
	البُعد الثالث: المثابرة	0.871**	طردي قوي	0.000	
المتغير المستقبل: فاعلية الذات		0.909**	طردي قوي	0.000	
المتغير التابع: الصمود الأكاديمي		0.919**	طردي قوي	0.000	

بين جدول رقم ٦ أن جميع معاملات الارتباط في جميع فقرات المقياسين طردية إيجابية قوية، ودالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠١≥α وبذلك يعتبر جميع أبعاد المقياسين صادقه لما وضع لقياسه.

ثالثاً: صدق المحك

١ - فيما يتعلق بصدق المحك الخاص بمقياس فاعلية الذات قامات الباحثة بتطبيق مقياس فاعلية الذات من اعداد مصطفي (٢٠٢٠) على العينة الاستطلاعية للبحث، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بينه وبين مقياس فاعلية الذات للدراسة الحالية وجاءت قيمة معامل الارتباط ٦٨، وهي تعني ارتباط طردي قوي بين المقياسين بما يشير لصدق مقياس فاعلية الذات للبحث الحالي.

٢ - فيما يتعلق بصدق المحك الخالص بمقياس الصمود الأكاديمي قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصمود الأكاديمي ل صميلي (٢٠٢١) على العينة الاستطلاعية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نتائج المقياسين وجاءت قيمة معامل الارتباط ٧٨، وهي تشير الارتباط طردي قوى بين المقياسين بما يشير لصدق مقياس الصمود الأكاديمي للبحث الحالي.

ثبات أداتا البحث Reliability:

يقصد بثبات الأداة أن تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة تطبيقها أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات الأداة يعني الاستقرار في نتائجها وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة تطبيقه على الأفراد عدة مرات خلال فترات زمنية معينة.

وقد تحققت الباحثة من ثبات أداتي البحث من خلال:

معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient وطريقة التجزئة النصفية وكانت النتائج كما هي مبينة في جدول رقم 7.

جدول ٧ : نتائج مؤشرات الثبات لأداتي البحث

متغيرات الدراسة		عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
فاعلية الذات	البُعد الأول : المبادرة	11	0.733	0.769
	البُعد الثاني : المجهود	12	0.871	0.726
	البُعد الثالث : المثابرة	11	0.785	0.837
المتغير المستقبل : فاعلية الذات		34	0.918	0.961
المتغير التابع : الصمود الأكاديمي		17	0.905	0.942

يتضح من جدول رقم ٧ أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لبعد فاعلية الذات كانت مرتفعة فبلغت ٠.٩١٨، وبلغت بطريقة التجزئة النصفية فبلغت ٠.٩٦١، أما بعد الصمود الأكاديمي فبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ ٠.٩٠٥، وبطريقة التجزئة النصفية بلغت ٠.٩٤٢.

وبذلك تكون الاستبانة في صورتها النهائية قابلة للتوزيع وصالحة جمع البيانات والإجابة على أسئلة البحث واختبار فرضياتها.

المعالجات الإحصائية المستخدمة

تم تفريغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج التحليل الإحصائي Statistical Package for the Social Sciences (**SPSS V.25**) ونم استخدام معامل ارتباط بيرسون - معامل ألفا كرونباخ - التجزئة النصفية – التكرارات - النسبة المئوية – المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري.

عرض نتائج البحث ومناقشتها

للإجابة على تساؤل البحث الأول الذي نصه: ما مستوى فاعلية الذات (المبادرة - المجهود – المثابرة) لدى طالبات جامعة جازان؟ قامت الباحثة بحساب

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد وحساب مدى توافرها وجاءت النتائج كالتالي:

١ - فيما تعلق بمستوى المبادرة لدى عينة البحث جاءت النتائج كما يتضح من جدول ٨ التالي:

جدول 8: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وترتيب الفرات وفقا لمتوسطها الحسابي لبعد المبادرة

	البُعد الأول: المبادرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة	المستوى
1	أبتعد عن المشاكل التي تواجهني	2.33	.603	10	متوسط
2	أضع لنفسي أهدافاً محددة	4.74	.478	1	كبير جدا
3	أستطيع مساعدة الآخرين في حل مشاكلهم	3.54	.698	6	كبير
4	تساعدني امكاناتي في تحمل مسئولياتي	3.54	.731	7	كبير
5	أستطيع مواجهة الصعاب في حياتي.	2.71	.728	9	متوسط
٦	أجد صعوبة في القيام بالأدوار المعقدة	3.61	1.196	5	كبير
٧	أساعد الأخرين دون طلب منهم	1.59	.608	11	ضعيف جدا
٨	أقوم بعمل الأشياء التي أرغب بها	3.66	.960	3	كبير
٩	أقوم بعمل تطوعي لخدمة مجتمعي	3.97	.905	2	كبير
١٠	أتمتع بقدرات عالية تؤهلني للاستمرار في حياتي	3.38	.814	8	كبير
١١	يجعلني الفشل متخوفاً	3.63	.587	4	كبير
	البُعد الأول: المبادرة	3.3359	.30063		متوسط

يتضح من جدول رقم 8 أن الفقرة الثانية (أضع لنفسي أهدافاً محددة) بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي 4.74 وبدرجة توافر كبيرة جداً بين أفراد عينة البحث، وجاءت الفقرة الأولي (أبتعد عن المشاكل التي تواجهني)، والفقرة الخامسة (أستطيع مواجهة الصعاب في حياتي) بدرجة توافر متوسطة وجاءت الفقرة السابعة (أساعد الأخرين دون طلب منهم) بدرجة توافر ضعيفة جداً، أما باقي الفقرات توافرت بدرجة

كبيرة، وأن بعد المبادرة بشكل عام جاء بدرجة توافر متوسطة، وتعزى الباحثة ذلك إلى اهتمام الطالبات واقتناعهن بإتمام المهام التي يقتنعن بها ويضعن أهدافاً محددة للوصول إليها، كما أنهن يتمتعن بإمكانيات عالية تساعدهن على تحمل المسئولية، كما ان الطالبات يحترمن الخصوصية الفردية للأخرين واحترام الآخر.

٢ -فيما يتعلق بمستوى المجهود لدى عينة البحث قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وجاءت النتائج كما يتضح من جدول ٩ التالي:

جدول ٩ : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وترتيب الفقرات وفقا لمتوسطها الحسابي لبعد المجهود

	البُعد الثاني : المجهود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة	المستوى
1	أستطيع حل مشكلة لدى الآخرين يصعب عليهم حلها	2.70	1.039	12	متوسط
2	أعمل على مواجهة المواقف الصعبة في حياتي	3.88	.475	2	كبير
3	أتمكن من ممارسة عدة طرق لحل المشاكل التي تواجهني	3.88	.475	3	كبير
4	لدي القدرة على إقناع الأخرين بوجهة نظري	3.17	.816	10	متوسط
5	أجد حل للمشاكل التي تواجهني بسهولة	3.35	.690	5	متوسط
٦	قدراتي محدودة في التعامل مع المشاكل التي تواجهني	3.38	.802	4	متوسط
٧	أحقق أهدافي بطرق عديدة	3.34	.677	6	متوسط
٨	اتمتع بمهارة في التعامل مع المعيقات التي تواجهني في حياتي	3.34	.677	7	متوسط
٩	ابتعد عن الأعمال الصعبة التي تتطلب	4.09	.976	1	كبير

	البُعد الثاني: المجهود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة	المستوى
	إمكانيات عالية.				
١٠	أفكر بجدية من أجل حل مشاكل الآخرين	2.75	.830	11	متوسط
١١	أتواصل مع الاخرين بشكل مستمر	3.29	.712	8	متوسط
١٢	أشارك في المناسبات المجتمعية.	3.29	.712	9	متوسط
	البُعد الثاني: المجهود	3.3724	.31065		متوسط

من خلال جدول٩ جاءت الفقرة الثانية (أعمل على مواجهة المواقف الصعبة في حياتي)، والفقرة الثالثة (أتمكن من ممارسة عدة طرق لحل المشاكل التي تواجهني)، والفقرة التاسعة (ابتعد عن الأعمال الصعبة التي تتطلب إمكانيات عالية) بدرجة توافر كبيرة بينما جاءت باقي الفقرات بدرجة توافر متوسطة وجاء البعد بشكل عام بدرجة توافر متوسطة وتعزو الباحثة ذلك إلى الابداع والابتكار لدى الطالبات في حل المشاكل، ويتمتعن بقدرة على عالية على مواجهة الصعاب، وأن الطالبات لديهن القدرة على التأثير وإقناع الاخرين و تحدي الصعاب حتى وإن ابتعدن عنها .

٣ - فيما يتعلق بمستوى المثابرة لدى طالبات جامعة جازان قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد وحساب درجة توافرها وجاءت النتائج كما يتضح من جدول ١٠ التالي:

جدول ١٠: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وترتيب الفقرات وفقا لمتوسطها الحسابي لبعد المثابرة لدى عينة البحث

م	البُعد الثالث: المثابرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة	المستوى
1	أقتنع بأن التخطيط مهم في حياتي	4.90	.297	1	كبير جدا
2	أحقق أهدافي التي أطمح بها بسهولة	2.46	.520	10	ضعيف

م	البُعد الثالث: المثابرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة	المستوى
3	أستمر بمحاولات عديدة للوصول الى الهدف	3.34	.677	9	متوسط
4	أحقق الاهداف الهامة لدي بصعوبة	3.29	.712	8	متوسط
5	أستمر بالعمل حتى انجازه على أكمل وجه	3.29	.712	7	متوسط
6	ينقصني بعض الامكانيات والقدرات للقيام بالأشياء	3.06	.842	6	متوسط
7	أتخلى عن تحقيق الهدف عندما تواجهني صعوبة	3.29	.712	5	متوسط
8	أكرر المحاولة عندما أفشل بالمرة الأولى	3.29	.712	4	متوسط
9	أطور من امكانياتي وقدراتي لمواجهة ظروف الحياة المختلفة	4.03	.406	3	كبير
10	أقوم بتنظيم مهامي ونشاطاتي الحياتية	4.03	.406	2	كبير
11	ينتابني شعور بالفشل عند المحاولة بالقيام بأية أعمال	2.02	.919	11	ضعيف
	البُعد الثالث: المثابرة	3.3653	.39049		متوسط

من خلال جدول ١٠ يتضح أن الفقرة الأولى (أقتنع بأن التخطيط مهم في حياتي) جاءت بأعلى مستوى توافر بدرجة كبيرة جداً بين أفراد عينة البحث، وتساوت الفقرتين التاسعة (أطور من امكانياتي وقدراتي لمواجهة ظروف الحياة المختلفة)، والعاشرة (أقوم بتنظيم مهامي ونشاطاتي الحياتية) بنفس درجة التوافر بدرجة كبيرة ونفس المتوسط الحسابي، وجاءت الفقرتين الثانية (أحقق أهدافي التي أطمح بها بسهولة) والحادية عشر (ينتابني شعور بالفشل عند المحاولة بالقيام بأية أعمال) بأقل متوسط حسابي ودرجة توافر ضعيفة، أما باقي الفقرات فجاءت بدرجة توافر متوسطة مع اختلاف متوسطاتها الحسابية، وتعزو الباحثة ذلك أن الطالبات يتمتعن

بخصائص إدارية جيدة من حيث التخطيط للأعمال قبل البدء فيها و التنظيم للأنشطة، ولم يقمن بتأجيل الأعمال وإنما يعملن حتى انتهاء المهمة، ومثابرتهم في المحاولة أكثر من مرة للوصول إلى الهدف.

٤ - فيما يتعلق بمستوى فاعلية الذات لدي عينة البحث، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجمالي البعد وجاءت النتائج كما يتضح من الجدول ١١ التالي:

جدول ١١: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتوافر فاعلية الذات لدي عينة البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب وفق المتوسط الحسابي للبعد	المستوى
البُعد الأول: المبادرة	3.3359	.30063	3	متوسط
البُعد الثاني: المجهود	3.3724	.31065	1	متوسط
البُعد الثالث: المثابرة	3.3653	.39049	2	متوسطة
فاعلية الذات	3.6010	.19050		كبير

يتضح من جدول ١١ أن بعد فاعلية الذات متوفر بدرجة كبيرة لدى عينة البحث رغم أن أبعادها جاءت بدرجة متوسطة، وجاء بعد المجهود بأعلى متوسط حسابي، يليه بعد المثابرة، ثم بعد المبادرة، وقد يرجع ذلك لتمتع أفراد العينة بدرجة فاعلية ذاتية كبيرة وتمتعهن بقدرات ذاتية كبيرة، ويبذلن مجهود عالي لتحقيق الأهداف والمثابرة على تحقيقها، وقد جاءت تلك النتائج متفقة مع نتائج كلاً مقابلة؛ وبني يونس (٢٠١٣)، العتيبي (٢٠١٤)، شند وآخرون (٢٠١٦)، يوسف (٢٠١٦)، حمزة (٢٠١٨)، مصطفي (٢٠٢٠).

إجابة السؤال الثاني الذي نصه: ما مستوى الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان؟ للإجابة على السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد وجاءت النتائج كما يتضح من جدول ١٢ التالي:

جدول١٢: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وترتيب الفقرات تنازليا وفقا لمتوسطه الحسابي لبعد الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث

م	المتغير التابع: الصمود الأكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة	المستوى
1	أتقبل التوجيه والنصح فيما يتعلق بالتعليم	3.95	.793	16	كبير
2	تعليمات المحاضرين تفديني في تحسين عملي	4.00	.791	14	كبير
3	المواقف المختلفة التي أواجهها دافعا لي لإنجاز المهام المختلفة	4.06	.947	13	كبير
4	أستطيع تحسين درجاتي وأسعى إلى ذلك	4.24	.652	4	كبير جدا
5	أقوم بالتفكير وأشعر بأن الفرصة للنجاح ضعيفة	3.42	.911	17	متوسط
٦	أبذل المزيد من الجهد لإيقاف الأفكار السلبية	3.95	.833	15	كبير
٧	أنظر الى المواقف على أنها أحداث مؤقتة	4.13	.846	5	كبير
٨	أفكر في حلول جديدة ومبتكرة	4.09	.845	6	كبير
٩	أستمر بعدة محاولات لتحقيق النجاح	4.09	.845	7	كبير
١٠	أطلب من المحاضرين المساعدة حينما احتاج لها	4.09	.845	8	كبير
١١	أقوم بتقييم ومراقبة جهودي وانجازاتي	4.09	.845	9	كبير
١٢	أشجع نفسي على الجد والابتكار	4.09	.845	10	كبير
١٣	أحاول بتجريب الطرق المختلفة للدراسة	4.09	.845	11	كبير
١٤	تحديد الاهداف بشكل دقيق أمر مهم لتحقيقها	4.30	.722	2	كبير جدا
١٥	أطلب من العائلة والاصدقاء التشجيع	4.30	.722	3	كبير جدا

م	المتغير التابع: الصمود الأكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة	المستوى
١٦	أقوم بمعاقبة نفسي عندما أقصر في تأدية مهامي	4.08	.989	12	كبير
١٧	أكافئ نفسي عند شعوري بالنجاح في تأدية مهامي	4.47	.667	2	كبير جدا
	اجمالي المتغير التابع: الصمود الأكاديمي	4.0865	.45431		كبير

من جدول 12 نجد أن الفقرة الرابعة (أستطيع تحسين درجاتي وأسعى إلى ذلك) جاءت بأعلى متوسط حسابي وأعلى درجة توافر كبيرة جداً، ثم جاءت الفقرتين الرابعة عشر(تحديد الاهداف بشكل دقيق أمر مهم لتحقيقها) والخامسة عشر (أطلب من العائلة والاصدقاء التشجيع) متساويتين في المتوسط الحسابي و درجة توافر كبيرة جداً، تلى ذلك الفقرة السابعة عشر (أكافئ نفسي عند شعوري بالنجاح في تأدية مهامي) بدرجة توافر كبيرة أيضا، وجاءت باقي الفقرات بدرجة توافر كبيرة، وتوافر بعد الصمود الأكاديمي بشكل عام لدى عينة البحث بدرجة كبيرة، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الطالبات يتمتعن بصمود أكاديمي كبير من خلال تشجيع أنفسهن على الجد، والابتكار من أجل النجاح، واستطاعتهن تحسين درجاتهن نتيجة الاجتهاد و السعي الجاد لتحقيق الأهداف، واتباع أساليب ذاتية كتشجيع ذاتهن عند الشعور بالنجاح نتيجة الفاعلية الذاتية لديهن وتقبلهن للنقد البناء من أجل التعليم والسعي لتطوير أنفسهن، وأخذ الملاحظات والتعليمات على محمل الجد، وجاءت تلك النتائج متفقة مع نتائج كلاً من الحسين (٢٠١٩)، بانادورا وآخرون Bandura et al (2001).

- للإجابة على سؤال البحث الثالث الذي نصه: - ما العلاقة بين فاعلية الذات والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة جازان؟ قامت الباحثة بحساب معامل

ارتباط بيرسون Pearson Correlation بين فاعلية الذات والصمود الأكاديمي لدى عينة البحث وحساب مستوى الدلالة وجاءت النتائج وفقا لجدول ١٣ التالي:

جدول١٣: يوضح معامل ارتباط بيرسون بين بعد فاعلية الذات والصمود الأكاديمي ومستوى الدلالة لدى عينة البحث

معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
٠.٦١	٠.٠٠٠

يتضح من جدول ١٣ وجود ارتباط طردي بين فاعلية الذات والصمود الأكاديمية لدى طالبات جامعة جازان عينة البحث بمعني كلما زادت فاعلية الذات زاد الصمود الأكاديمي لديهن، وجاءت تلك النتائج متوافقة مع ما توصل إليه كلاً من عبد الفتاح؛ وحليم (٢٠١٤)، الحسين (٢٠١٩)، حميدة والخطيب (٢٠٢٠)، صميلي (٢٠٢١)، النرش وآخرون (٢٠٢٢)

التوصيات

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة مشاركة الطالبات في الدورات التدريبية والندوات التي تعمل على تنمية قدراتهن في التعامل مع المواقف الصعبة.
- العمل على عقد ورش عمل لحث الطالبات على زيادة المثابرة وعدم الخوف من الفشل واجراء عدة محاولات للوصول الى النتيجة.
- توفير الامكانيات للطالبات لتنمية قدراتهن وابداعاتهن.
- تدريب الطالبات على القيام بالأدوار المعقدة من خلال المحاكاة.

ثالثاً: مقترحات وبحوث ودراسات مستقبلية:

تقترح الباحثة لإثراء البحث العلمي والاهمية العملية للبحث إجراء دراسات مثل:

- تطبيق مثل هذا البحث على كافة التخصصات بالجامعة
- إجراء دراسة مماثلة على جامعات المملكة العربية السعودية وصولاً لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠.

المراجع

إسماعيل، أحمد السيد؛ وحموده، منى سيد محمد. (٢٠١٢). فاعلية الذات العامة والمساندة الاجتماعية كمتنبئات بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب كلية الآداب جامعة طنطا، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم*، ٥ (٢)، ٤١٩ -٤٦٥.

الأعسر، صفاء. (٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. *الجمعية المصرية الدراسات النفسية* (٢٠)٦٦، ٢٥ -٢٩.

بلال، الهام سرور. (٢٠٢٠). الطفو الدراسي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في المدارس الرسمية في منطقة تبوك. *مجلة كلية التربية. جامعة المنوفية*، ١ (٣٥)، ٤٣٥ -٣٩٢.

الجاسر، البندري عبد الرحمن. (٢٠٠٧). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وأدراك القبول الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القري* [رسالة ماجستير]، جامعة أم القرى.

الحسين، أسماء عبد العزيز (٢٠١٩). الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات. *مجلة كلية التربية. جامعة طنطا*، ٤ (٧٦)، ٢٠٢ -١٦٦.

حمزة، عالية الطيب. (٢٠١٨). فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طالبات الدبلوم العام في التربية جامعة الجوف. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٧ (٢)، ١٦١ -١٨٥.

حميدة، حمد؛ والخطيب، وليد (٢٠١٩). الصمود الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والرجاء وفاعلية الذات الأكاديمية ودافعية المثابرة لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية. جامعة عين شمس*، ١٠٢ (٢٩)، ٣٨١ -٣١٥.

الخالدي، رائدة أرشيد. (٢٠١١). *مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات*[رسالة ماجستير]. جامعة عمان العربية، قاعدة دار المنظومة.

زهران، محمد سناء. (٢٠١٣). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا. *مجلة الارشاد النفسي*. مجلة الارشاد النفسي، (٣٦)، ٣٣٣ - ٤٢٠.

سالم، سري محمد رشدي. (٢٠١٧). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلاب الصم وضعاف السمع في مرحلة التعليم العالي. *مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق*، (١٩)، ٩٢ - ١٤٤.

شند، سميرة محمد؛ شعت، نهى محمد عبد المحسن؛ ورامز، محمود. (٢٠١٦). مقياس فاعلية الذات للمراهقين، *مجلة كلية التربية عين شمس* – مصر، ٣٨(٣)، ٨١٤ -٨٤٦.

صالح، عواطف حسين. (١٩٩٤). التنشئة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهقين من الجنسين. *جامعة المنصورة. كلية التربية*، (٢٤)، ١٢٢ -٨٢.

صميلي، حسن إدريس عبده. (٢٠٢١). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالصمود الأكاديمي ومعدل الأداء الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة جازان. *مجلة العلوم الإنسانية. جامعة حائل، دار المنظومة*، (١١)، ٢٠٤ -١٧٥.

طه، رياض سليمان. (٢٠٢٠). العلاقات السببية بين المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات والصمود الأكاديمي والتكيف الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم العام في التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية. جامعة عين شمس*، ١٠٩(٣٠)، ٤٧ -٩٤.

عبد الخالق، أحمد. (٢٠١٦). *علم نفس الشخصية*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية

عبد الرازق، محمد مصطفي. (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا، *مجلة الإرشاد النفسي - مركز الارشاد النفسي، دار المنظومة*، (٣٢). ٤٩٩ - ٥٧٩.

عبد الفتاح، فاتن فاروق؛ وحليم، شيري سعد. (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. *مجلة كلية التربية. جامعة بورسعيد*، ١٥(١٥)، ٩٠ – ١٣٤.

العتيبي، غزاي حباب (٢٠١٤). *فاعلية الذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الصف السادس في محافظة الدوادمي بالمملكة العربية السعودية*[رسالة ماجستير] . الجامعة الأردنية، قاعدة دار المنظومة.

المشيخي، غالب محمد، مخيمر، هشام محمد. (٢٠٠٩). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف* [رسالة ماجستير]. جامعة أم القرى، قاعدة معلومات دار المنظومة.

مصطفى، فتحي محمد محمود. (٢٠٢٠). فاعلية الذات وعلاقتها بمهارات ما وراء الاستيعاب في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة القصيم، *مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية*، ٨، ٧٠ - ١٢٣.

المنشاوي، عادل محمود. (٢٠١٦) نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، *جامعة الإسكندرية، كلية التربية*، (٢٦).٢٥٥ -١٥٣.

النجار، فاتن عادل. (٢٠١٢). *التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة*[رسالة ماجستير] . الجامعة الاسلامية بغزة، كلية التربية. دار المنظومة

النرش، هشام إبراهيم؛ قاسم، إيمان محمد؛ وعبد العزيز، مايسه أحمد. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات في تحسين الصمود

النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية. جامعة بورسعيد*، (٣٧).٥٠٨ -٤٨٧.

نور الدين، بطاطا. (٢٠٢٠). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي دراسة مقارنة بين طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبعض التخصصات الأخرى بجامعة المسلية. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، (٢٠).٣٢١. ٢٨٧.

يوسف، ولاء سهيل. (٢٠١٦). *فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية*[رسالة ماجستير] . جامعة دمشق، كلية التربية. قاعدة دار المنظومة.

مقابلة، نصر يوسف مصطفى؛ وبني يونس، عمران محمد. (٢٠١٣). *التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية لدى طلاب جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٤(١٥)، ١٨١ -٢١٢.

المراجع الأجنبية

Abdul Gafoor, K., & Kottalil, N.K (2015). Factors fostering academic resilience: A review of literature. *Endeavors in Education*, 61 (3), 1–20.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G.V., &Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspiration and career trajectories. *Child Development*, 72, 1, 187-206.

Brooks, R. & Goldstien, S. (2004). The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal Strength in your Life. *New York: McGrow-Hill.*

Hamill, S, K. (2003). Resilience and self – efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in

resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Science*, 35, 115- 146.

Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.

Shkullaku, R. (2013). The Relationship between Self-efficacy and Academic Performance in the context of Gender among Albanian Students. *European Academic Research*, 1(4), 467-478.

Tamannaeifar, M., & Shahmirzaei, S. (2019). Prediction of academic resilience based on coping styles and personality traits. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 7(1).

Zahra, S. T. & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal Postgrad Med Inst*, 32 (4), 378-385.

Zulkoksy, K. (2009). Self-Efficacy: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 44, (2), 93-102.