



د / دعاء محمد عبدالعظيم مبارك

تقدير الذات واليأس كمنبئين بالمرونة النفسية لدى عينة...

Humanities and Educational
Sciences Journal

ISSN: 2617-5908 (print)



مجلة العلوم التربوية
والدراسات الإنسانية

ISSN: 2709-0302 (online)

تقدير الذات واليأس كمنبئين بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة (*)

د / دعاء محمد عبد العظيم مبارك
أستاذ علم النفس المساعد- كلية التربية- جامعة القصيم
مدرس الصحة النفسية - كلية التربية- جامعة بنها

تاريخ قبوله للنشر 2/1/2023

<http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index>

(*) تاريخ تسليم البحث 11/12/2022

(*) موقع المجلة:

تقدير الذات واليأس كمنبئين بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

د/ دعاء محمد عبد العظيم مبارك

أستاذ علم النفس المساعد- كلية التربية- جامعة القصيم

مدرس الصحة النفسية - كلية التربية- جامعة بنها

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين درجات الطلاب على مقياسي تقدير الذات واليأس ومقياس المرونة النفسية، وكذلك معرفة نسبة اسهام كل من تقدير الذات واليأس في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (200) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة القصيم (80) من الذكور، (120) من الإناث تراوحت أعمارهم بين (18-20) عامًا، بمتوسط عمري (18.3) عامًا، وانحراف معياري (4.61)، وهذه العينة هم الذين أعادوا الاستبيانات للباحثة بعد استكمالها؛ حيث تم توزيع الاستبيانات على عدد (286) طالبًا، وبعد فرز الاستبيانات تبين هناك عدد من الطلاب لم يستكملوا كل الاستبيانات وعددهم (6) طلاب، كما تبين أن (80) طالبًا لم يعيدوا الاستبيانات للباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية واليأس وتقدير الذات، حيث ارتبطت المرونة ايجابيًا مع تقدير الذات؛ حيث بلغ معامل الارتباط ($r=0.269$)، عند مستوى الدلالة (0.01)، وسلبًا مع اليأس؛ حيث بلغ معامل الارتباط ($r=-0.234$) عند مستوى الدلالة (0.01)، كما ارتبط اليأس سلبًا مع تقدير الذات؛ حيث بلغ معامل الارتباط ($r=-0.266$)، عند مستوى الدلالة (0.01)، كما أشارت النتائج إلى أن المتغيرين المستقلين: تقدير الذات واليأس عند دمجهما معًا؛ أسفرا عن معامل الحدار متعدد (R) قدره (0.332)، ومربع ارتباط متعدد قدره (0.110)، ويشير ذلك أنهما يؤثران بنسبة (11.0%) من التباين الكلي للمتغير التابع: المرونة النفسية لدى عينة الدراسة؛ مما يُعزى ذلك إلى الجمع بين تقدير الذات واليأس، كما تبين أن تحليل التباين لبيانات الانحدار المتعدد أسفرت عن دلالة قيمة (F) دالة عند مستوى (0.01)، حيث بلغت قيمة ف (6-320) = 17.398، عند مستوى الدلالة (0.01).

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات - اليأس - المرونة النفسية.



Self-esteem and Hopelessness as predictors of psychological resilience among a sample of university students

Doaa Mohammed Abdul Al Azeem Mubarak

Assistant Professor of Psychology College of Education
Qassim University Lecturer of Mental Health, Faculty
of Education, Benha University

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between students' scores on the measures of self-esteem, hopelessness and psychological resilience, as well as to know the percentage of the contribution of each of self-esteem and hopelessness in predicting psychological resilience among university students. The research sample in its final form consisted of (200) students from Qassim University (80 males and 120 females), their ages ranged between 18-20 years (mean = 18.3 years, standard deviation = 4.61). This sample is the one who returned the questionnaires to the researcher after completing them. The questionnaires were distributed to (286) students. After sorting the questionnaires, it was found that there are a number of students who did not complete all the questionnaires (their number is 6 students), and then it was found that their questionnaires were excluded (80) students. The results of the correlation analysis showed that there is a correlation between resilience, despair, and self-esteem. Where resilience was positively associated with self-esteem, as the correlation coefficient was ($r = 0.269$, at the level of significance 0.01), and negatively with hopelessness, and the correlation coefficient reached ($r = - 0.234$, at the level of significance 0.01), and hopelessness was negatively associated with self-esteem, with a coefficient of (0.01). $t = - 0.266$, at the significance level (0.01). The results also indicated that the independent variables self-esteem and hopelessness when combined together; They resulted in a multiple regression coefficient (R) of (0.332) and a multiple correlation square of (0.110), indicating that they affect (11.0%) of the total variance in the psychological resilience of the study sample. This is attributed to the combination of self-esteem and hopelessness, as it was found that the analysis of variance for the multiple regression data revealed that the value of (F) is significant at the level (0.01), as the value of (F (6-320) = 17.398), at the level of significance (0.01).

Keywords: Self-esteem – Hopelessness -psychological resilience.



المقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة من أخطر مراحل نمو الفرد؛ فهي المرحلة التي تحدث بين الطفولة والشباب بما فيها من نمو سريع من بداية هذه المرحلة وصولاً للنضج الجسمي، والنفسي، والاجتماعي في نهايتها؛ فيُنظر إلى المراهقة على أنها فترة الإثارة والتهور في الوقت نفسه، والتطور والنمو والنضج تارة، والاكتئاب، والغضب، والصراع، واليأس تارة أخرى؛ فتكون كل المشاعر في تلك المرحلة موجبة كانت أو سالبة؛ شديدة بل تكون معظم ردود الأفعال متطرفة، وبالإضافة إلى ذلك فإن المراهقين ربما يفتقرون للثقة بالنفس وربما يستحوذ عليهم اليأس والحزن.

وتعد المرونة النفسية Psychological Resilience من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية؛ لدورها في تحسين الطبيعة الشخصية والاجتماعية، كما تعد من الأساليب التي تمكن الأفراد من التوافق النفسي والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية، 2009).

وتتعلق المرونة النفسية كمفهوم عام، بالكيفية التي يجابه بها الأفراد الضغوط والكيفية التي يتعافون بها من الصدمات، فهي مجموعة من السمات الإيجابية التي تدعم الأمل، من خلال المواجهة الموجبة positive coping، والتجانس/ الإذعان harmony/compliance، والكفاءة Seligman competence (Csikszentmihalyi, 2010) وتوصف المرونة بالمعنى العام بأنها قدرة الفرد على التكيف الناجح من خلال بذل مزيد من الجهد، ومن ثم يصبح ناجحاً على الرغم من جميع المواقف الضاغطة والمهددة له، ومن خلال مراجعة الأدبيات لوحظ أن المرونة النفسية يُنظر لها من خلال ثلاث سمات: النظرة الأولى منها كوصف الخاصية التي تمكن الفرد من التغلب على الصعوبات وإظهار مواجهة أفضل مما هو متوقع منه ليبقى على قيد الحياة، أو حتى الاعتقاد بأن لديه موهبة شخصية تمكنه من التخطيط بالرغم من وجود مخاطرة كبيرة، أما النظرة الثانية: فتشير إلى قدرة الفرد على التكيف السريع مع خبرات الحياة الضاغطة؛ واهتمت الدراسات في هذا الجانب بدراسة كيفية تكيف الفرد مع أكثر من عامل ضغط محتمل أن يتعرض له في نفس الوقت، والتي يمكن تسميتها بالعوامل الوقائية protective factors، والتي شأنها التقليل من التأثيرات السالبة لمصادر الضغوط المختلفة على الأفراد، وكذلك التغلب على العوامل التي تزيد من نقاط الضعف لديهم، أما النظرة الثالثة فتتمثل في القدرة على التعافي من الصدمات، وتعني تلك النظرة بالبحث في الخصائص والفروق بين الأفراد التي تلعب دوراً هاماً في تعزيز قدرتهم على التعافي من التأثيرات الممكنة للصدمات؛ لما للتأثير السلبي لخبرات الحياة الضاغطة على جودة حياة الأفراد، وبالرغم من أن مفهوم الحصانة invulnerability قد استخدم في الماضي وحتى وقتنا الحاضر، إلا أنه ليس هناك فرد "محصن" عندما تكون تتعدد مصادر الضغوط أو تصل إلى الحد التي تهدد حياته، لذا فإن المرونة دورها في هذا الوقت تهيئة الفرد للمواجهة والتغلب على الصدمات بنجاح (Masten & Reed 2002).

وقد تعاملتا هيندرسون ومينستين (Henderson & Milstein 1996) مع مفهوم المرونة النفسية كسمة تتغير من شخص لآخر وتزداد أو تقل على مدار عمره، كما أوضح هايونيس (Haynes 2005) السمات الرئيسية للأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية في ثلاث سمات رئيسية وهي السمات الاجتماعية،



والسمات الانفعالية، والسمات الأكاديمية/ المعرفية، وتوصف الخصائص الاجتماعية: بقدرة الفرد على تكوين الصداقات، والقدرة على الإبقاء على العلاقات الموجبة مع الآخرين، مع امتلاكه لمهارات التواصل الفعالة التي تمكنه من الاستخدام الأمثل للغة وطلب المساعدة متى دعت الضرورة لذلك، بينما توصف الخصائص الانفعالية: بالإحساس القوي بفعالية الذات self-efficacy، والثقة بالنفس self-confidence، والمستوى المرتفع من تقدير الذات self-esteem وتقبل الذات self-acceptance، مدعومة بضبط الوعي، والقدرة السريعة على التكيف مع المواقف الجديدة، والقدرة على تحمل القلق والغموض، أما الخصائص الأكاديمية/ المعرفية: فتوصف بأنها امتلاك الفرد لدافعية الانجاز المرتفعة، والقدرة على التفكير والتخطيط للمستقبل، والتحصن العقلي ضد الأحداث الصادمة والضاغطة، والعزو الداخلي أكثر من العزو الخارجي (الحظ، الظروف المحيطة.. إلخ)، وإعادة تشكيل البيئة بالشكل الذي يمكن الفرد من تحقيق مصالحه الشخصية ومصالح الآخرين، وعليه فيمكن القول إن المرونة النفسية تطوَّق إمكانات الفرد الشخصية بشكل يمكنه من الانجاز بغض النظر عن المشكلات المحيطة، والتي يمكن النظر لها على أنها سمة متغيرة ومتعددة الأبعاد بناء على الظروف المختلفة (Seligman & Csikszentmihalyi, 2010).

وعند النظر للمرونة النفسية كعامل وقائي؛ في كونها تعمل كحائط صد للضغوطات التي تواجه الفرد، فتخفف أو تقلل أو تمحو خطر وشيك، أو تعزز من قدرة الفرد على التكيف السليم مع البيئة (Masten & Reed, 2002). هذه من جهة، بينما يؤدي العامل الوقائي دورًا هامًا كذلك في منع حدوث المشكلة ويقلل من تكوين السلوك الانهزامي بالشكل الذي يمكنه على الصعيد الآخر من مواجهة المشكلات؛ بإكسابه استراتيجيات لمواجهة والخبرة اللازمة للحصول على السعادة (Romano & Hage, 2000)، فيكتسب الفرد المفهوم الإيجابي للذات، الذي يسلك بدوره هدفه المنشود للتفاؤل، والكفاية الاجتماعية، وامتلاك المهارات الاجتماعية، ومهارات حل المشكلات، والتوكيدية (Terzi, 2006; Ungar et.al., 2007) ويُظنر لتلك السمات على أنها خصائص فردية للعوامل الوقائية المرتبطة بالمرونة النفسية، ويُعد تقدير الفرد لذاته من أهم تلك العوامل؛ فالقيمة المرتفعة لتقدير الذات والثقة بالنفس تزيد من الاتجاه الإيجابي لدى الفرد وتنمي من قدرته على المواجهة، بينما القيمة المنخفضة لتقدير الذات تُخفض من الثقة بالنفس وتزيد من التوقعات السالبة عن المستقبل (Heinonen, 2003)، كما يسهم كل من التعاطف، والضبط الداخلي، وصورة الذات، والإحساس المدرك في فهم المرونة النفسية باعتبارها عامل وقائي ضد الصدمات (Magnus, et al., 1999).

مما سبق تستخلص الباحثة أن الأفراد يتعرضون في جميع مراحل حياتهم لمواقف ضاغطة ومؤثرات صعبة من مصادر متعددة حيث يسمى هذا العصر عصر الضغوط النفسية، فإذا فشل الفرد في المواجهة والتصدي لتلك الضغوط؛ تغلبت عليهم الصدمات والاحباطات، ولأن طلاب الجامعة ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والأزمات المختلفة، فهم عرضة لكثير من التغيرات النمائية والنفسية والاجتماعية التي ينتج عنها تحديات



كثيرة وحاجات ملحة الاشباع وأهداف مرجوة التحقيق، لذا هدفت الدراسة الحالية للتعرف على مدى الإسهام النسبي لكل من تقدير الذات واليأس في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة؛ لبتشئ لهم المواجهة والصمود في ظل الظروف والتحديات الراهنة.

مشكلة الدراسة:

للمرونة النفسية عوامل كثيرة منها الوقائية الداخلية كتقدير الذات (Werner&Smith,2001)، فقد ذكر بروكس (1994) Brooks أن الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات، ويمتلكون ادراكًا واقعيًا بالضبط الذاتي والشعور بالأمل، ومستوى منخفض من اليأس وخيبة الأمل، وفي هذا الصدد أشار روتر (1987) Rutter أن انخفاض مستوى تقدير الذات يُعد عامل خطورة، وفي المقابل يُعد تقدير الذات المرتفع عامل وقائي للمرونة النفسية؛ ففي دراسة أجراها ديمونت، وبروفوست (1999) Dumont & Provos على (297) من المراهقين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: جيدي التكيف، وغير المرزقن أو سريع التآثر، لبحث الدور الوقائي للدعم الاجتماعي، واستراتيجيات المواجهة، وتقدير الذات، والأنشطة الاجتماعية في التغلب على خبرات الضغوط والاكنتاب، وقد أشارت النتائج إلى أن تقدير الذات، والدعم الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة المختلفة والأنشطة الاجتماعية تُسهم بشكل كبير في تمييز المجموعات، حيث أظهر المراهقون جيدي التكيف مستويات مرتفعة من تقدير عن المراهقين غير المرزقن أو سريع التآثر. فكلما اتصف الفرد بالمرونة النفسية؛ كلما كان أكثر إيجابية في تفاعله مع كل ما يحيط به، فبقدر ما يمتلك نظرة إيجابية للحياة؛ بقدر ما تتحدد مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، فهي بمثابة محرك ودافع للعمل والانجاز فنظرة الفرد المسلم إلى الأمور ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطاً ولا تفريطاً، نظرة معتدلة تمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم، وفاعلية، وعزم؛ لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، وأن ما عليه سوى تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج، أما إذا تخلفت النتائج فسيكون مطمئناً راضياً بقضاء الله وقدره (إسماعيل، 2017).

وفي هذا الصعيد، أشارت نتائج الدراسات إلى أن الأمل بما يحمله من انخفاض مستوى اليأس، يُعد عامل وقائي آخر يعمل على التقليل من الآثار السالبة كونه معرضاً للخطر والألم (Benard, 2004). أو بمعنى آخر، يُعد انخفاض الشعور باليأس عامل وقائي للمرونة النفسية، ويذكر سيندر وآخرون (2000) Synder et al. أن المستويات المرتفعة من الأمل ترتبط ارتباطاً دالاً بمستويات منخفضة من عوامل المخاطرة السلوكية، ومستويات مرتفعة من التحكم والتكيف مع البيئة والمرونة النفسية، أما فيما يتعلق بتقييم الفرد لذاته وارتباطه باليأس، فقد أظهرت الدراسات أن تقييم الفرد المنخفض لأدائه والمستوى المنخفض من تقدير الذات يرتبطان بالخبرات الاكنتابية والشعور باليأس لدى الأطفال والمراهقين (Werner & Smith,2001)؛ ومنه ترى الباحثة، أن الدور الذي يقوم به تقدير الطالب الجامعي لذاته وشعوره بالتقبل والرضا عن الذات؛ في تدعيمه للمرونة النفسية التي تُعد بمثابة حائط صد تحميه وتحصنه من الوقوع فريسة لليأس والقنوط من الحياة.



وفي ضوء ما سبق يتضح الدور الكبير الذي يقوم به كل من تقدير الذات وامتلاك الفرد للأمل بتغلبه على اليأس، في تكوين فرد يتصف بالمرونة النفسية والقدرة على التغلب على الصعاب والضغط باعتبارهما عاملان وقائمان للفرد؛ إلا أنه بالرغم من الدور الكبير الذي يسهم به تقدير الذات والأمل باعتباره الوجه المعاكس لليأس في تعزيز المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة لا توجد دراسة عربية- في حدود علم الباحثة- جمعت بين المتغيرات مجتمعة؛ لذا سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن امكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال تقدير الذات واليأس لدى طلاب جامعة القصيم.

ومن خلال الطرح السابق حاولت هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- هل يوجد ارتباط دال احصائياً بين درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية، ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات واليأس لدى عينة من طلاب جامعة القصيم؟
- 2- هل يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال تقدير الذات واليأس لدى عينة من طلاب جامعة القصيم؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- 1- قياس العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.
- 2- قياس العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية واليأس لدى عينة من طلاب الجامعة.
- 3- دراسة إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال تقدير الذات واليأس لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في:

- 1- تناول مفاهيم حديثة في علم النفس الإيجابي تتمثل المرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- 2- ندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة.
- 3- تفيد الدراسة الحالية المرشدين الطلابيين في المؤسسات التعليمية - ولا سيما الجامعة - في إعداد خطط وبرامج توعوية لتنمية المرونة النفسية وتدعيمها لدى الطلاب.
- 4- تزويد المكتبة العربية بمثل هذه الدراسات التي تسلط الضوء على المتغيرات الايجابية الحديثة في علم النفس، والتي تُعنى بالتركيز على اكساب الطلاب المرونة النفسية؛ للتغلب على الضغوط واليأس لتعزيز السلوك الايجابي لدى الأفراد.
- 5- تساعد نتائج الدراسة الحالية على فهم وتفسير العوامل التي تؤدي إلى تدعيم الجوانب الإيجابية للصحة النفسية، وذلك من خلال دراسة مفهوم المرونة النفسية.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: تقدير الذات **Self- Esteem**:

يُعرف بأنه "درجة تقييم الفرد لذاته" (Randelović, et al., 2010, p. 157).



كما يُعرف أيضاً بأنه "الاتجاه الإيجابي أو السلبي نحو الذات" (Schmitt & Allik, 2005, P.623). وتعرفه الباحثة: بمدى قدرة الفرد على تقييم ذاته بشكل إيجابي أو سلبي، والذي بدوره يؤثر بشكل كبير على جميع مكونات الشخصية.

التعريف الإجرائي: هو تقييم الطالب الجامعي لذاته سواء كان إيجابياً أو سلبياً، ويحدد بالدرجة التي يحصل عليها من خلال استجابته على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

ثانياً: اليأس Hopelessness:

يشير سليجمان (2002) Seligman أن بيك Beck عرفه بأنه "حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل والتعاسة، وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها، وقد أطلق بيك على ذلك الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس ويقصد به النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل" (Seligman, 2002, P.101).

التعريف الإجرائي: هو حالة الطالب الجامعي الوجدانية التي تتسم بالحزن والكآبة، وتوقعاته السلبية عن المستقبل والحياة، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها من خلال استجابته على مقياس اليأس المستخدم في الدراسة الحالية.

ثالثاً: المرونة النفسية Psychological Resilience:

تعرفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها الأفراد، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، والمشكلات الاقتصادية" (APA, 2010).

كما تعرف بأنها "بناء دينامي متعدد الأبعاد يدمج بين التفاعل ثنائي الاتجاه بين الأفراد وبيئاتهم داخل السياقات المختلفة سواء كانت الأسرة، أو الرفاق، أو المدرسة، أو المجتمع" (Fathalla, 2018, P.73). وتتبنى الدراسة الحالية تعريف كورنر ودافيدسون (Connor & Davidson, 2003) للمرونة النفسية: فهي القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات، ومصادر الضغط النفسي.

التعريف الإجرائي: هي قدرة الطالب الجامعي على التوافق مع الذات ومع البيئة المحيطة به، كذلك القدرة على المواجهة الإيجابية للمواقف الضاغطة والأزمات، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها من خلال استجابته على مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالحدود التالية:

- 1- الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة الحالية بموضوعها الذي يبحث في تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين المرونة النفسية واليأس وتقدير الذات، وإلى أي مدى يُسهم متغيري تقدير الذات واليأس في التنبؤ بالمرونة النفسية.
- 2- الحدود البشرية: تم تطبيق هذه الدراسة على طلاب الجامعة.



- 3- الحدود المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة على طلاب كلية العلوم الآداب بجامعة القصرين.
4- الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1444هـ.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الإطار النظري الخاص بتقدير الذات Self- Esteem:

لقد حفل تراث علم النفس بالعديد من الدراسات التي تناولت مفهوم "تقدير الذات" باعتباره مفهومًا سيكولوجيًا يتضمن العديد من أساليب السلوك فضلاً عن ارتباطه بمتغيرات متباينة ومحددات شتى، فيرتبط بالعلاقات الشخصية المتنوعة ومدى شعور الفرد بالتوافق مع ذاته ومع الآخرين إلى جانب تحديد أهدافه الذاتية، وتجدر الإشارة إلى أن تقدير الذات لا يتسم بالثبات فهو قابل للتغير، فالخبرات المكتسبة قد ترفع من معدلاته أو تخفضها، فأهم خاصية به - من وجهة نظر علم النفس الإنساني - تتمثل في تقييم وتقبل الذات ومحاولة تدعيمها ومن ثم تحسين الذات لتمييز تقدير الذات بالخاصية الإيجابية المرتفعة (Erkut & Tracy, 2002, P.4010).

فلا يمكن أن نحقق فهمًا واضحًا للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام؛ دون أن نشمل ضمن متغيراتنا الوسطية مفهوم تقدير الذات، حيث يرى البورت (1961) Allport أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد، كما يشير جيرجن Gergan إلى أن تقييم أو تقدير الفرد لذاته يلعب دورًا أساسيًا في تحديد سلوكه، ويشير روجرز Rogers إلى أن الدافع الأساسي للفرد هو تحقيق الذات وتحسينها، كما يرى هايكاوا Hayakawa أن الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولته لرفع تقدير الذات، كما ورد في (خفاجة، 2020).

وتقدير الذات هو مجموعة من الخبرات والاتجاهات والادراكات التي يُخبرها الفرد من خلال تفاعله مع الأفراد المحيطين به، ويُكون من خلالها صورته عن ذاته، وأيضًا يشمل تقييمه لهذه الذات ويستجيب من خلالها بصورة انفعالية أو سلوكية، وتنعكس على تقديره لصفاته الجسمية وقدراته وخصائصه وعلاقاته بالآخرين (Niveau, et al., 2021).

كما أن تقدير الذات هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه متضمنًا الإيجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته، والسلبيات التي لا تقلل من شأنه بين الآخرين، وكلما ارتفع تقدير الفرد لذاته؛ كان ناجحًا اجتماعيًا، أما إذا انخفض تقديره لذاته؛ كان أقل نجاحًا من الناحية الاجتماعية (المجنوبي، 2019).

وقد ميز فوكس Fox في الدراسات التي قام بها بين الاصطلاح الوصفي "مفهوم الذات" والاصطلاح الوجداني العاطفي "تقدير الذات" ففي تعليقه يقول: إن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات من خلال استخدام سلسلة من الجمل الإخبارية مثل "أنا طالب -أنا إنسان - أنا رجل" وذلك لتكوين وصياغة صورة شخصية متعددة الجوانب؛ أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات حيث إن الأفراد يقومون بصياغة وإصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها، وببساطة فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن



يصف نفسه في إطار تجربة مثيرة، أما تقدير الذات فيهمهم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة (Orth& Robins, 2022).

الإطار النظري الخاص باليأس Hopelessness:

يصف كومر (2002) Comer اليأس بأنه اعتقاد مستمر متشائم، ومكتئب، وفي هذه الحالة تتواجد المعتقدات التي تصاحب الحالات الوجدانية، والمشكلات النفسية، ويذكر أتايك (1990) Atabek أن اليأس شعور إنساني يجعل الفرد يفكر بأنه ليس لديه ما يقوم به، وأن الناس جميعاً يائسون، كما أشار يونج وآخرون (1996) Young et al. إلى أن اليأس لا يتغير من شخص لآخر، ولكن يتغير داخل الشخص نفسه مع الوقت فهو ليس ساكناً، ويمر المراهقون والمراهقات بخبرة اليأس في المدرسة وفي البيت من وقت لآخر؛ ويعود ذلك إلى غموض المستقبل وعدم قدرة المراهق على توجيه ذاته.

والياس هو النظرة التشاؤمية للحياة والمستقبل، تقلل من -أو تزيل- تماماً التفاؤل (Lavender & Watkins, 2004)، وهو أيضاً نظرة سلبية تجاه أي شيء يمكن أن يحدث في المستقبل، وأن ما سوف يحدث في المستقبل لن يكون أفضل من الوضع الحالي (O'Connor et al., 2004)، بل والاعتقاد بأنه لا يمكن تحقيق أي هدف بالمستقبل (Hadley& MacLeod, 2010). فالفرد اليائس يعتقد بأن المشكلات والصعوبات التي يعاني منها في الحاضر سوف تستمر بنفس الطريقة وأنه سوف يواجه معوقات كثيرة، وكثير من خيبات الأمل والحزمان عندما ينظر إلى المستقبل (Ceyhan , 2004)، ويبدأ اليأس في النمو عندما يبدأ الأفراد في التفكير أو الاعتقاد بأنهم لن يستطيعوا تحقيق أهدافهم، وهذه النظرة التشاؤمية للحياة تصبح مكوناً هاماً من مكونات الاكتئاب فيما بعد (O'Connor et al., 2004).

الإطار النظري الخاص بالمرونة النفسية Psychological Resilience:

المرونة النفسية هي القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار، وتُعرف المرونة في علم النفس على أنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد (Wright, et al., 2013).

وهي القدرة على التكيف بنجاح وإحداث التغييرات اللازمة لمواجهة التحديات، كما أن مواجهة التحديات يُعد أحد مؤشرات المرونة النفسية (Dowrick et al., 2008)، كما تعرف بأنها قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، والاكتئاب والكوارث، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال البناءة للذات (عبد الجواد، 2020).



ويكتسب الفرد المرونة النفسية من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية/ الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك الفرد لمهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد (Yokus, 2015).

وقد أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس إلى وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة، فقد أكدت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة، والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، ومقدار ثقته بقدراته، والنظرة الإيجابية للذات، وتطوير مهارات الاتصال، والتواصل، والقدرة على كبح المشاعر المدمرة للذات (APA, 2010).

ومن العوامل التي تساعد على تنمية المرونة لدى الأفراد:

- 1- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة ملائمة.
- 2- امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
- 3- اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع المواقف الطارئة.
- 4- توفر الدعم الاجتماعي.
- 5- الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
- 6- امتلاك قدر كاف من المعتقدات الدينية.
- 7- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة (Yokus, 2015).

الدراسات السابقة:

أجرى جيزر (Gizi 2004) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية، واليأس ووجهة الضبط لدى طلاب الصف الثامن بتركيا، وتكونت عينة الدراسة من (872) طالباً (439) من الإناث، (433) من الذكور من ذوي المستوى الاقتصادي المنخفض، طُبق عليهم موديول كاليفورنيا لتنمية الشباب والمرونة لجمع البيانات، وجاءت النتائج مشيرة إلى أن وجهة الضبط الداخلية ترتبط إيجابياً بالمرونة الأكاديمية، بينما كانت هناك علاقة ارتباطية سالبة بين اليأس والمرونة النفسية.

بينما قام كايا (Kaya 2007) بدراسة هدفت إلى الكشف عن دور تقدير الذات، والأمل، والعوامل الخارجية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى الطلاب في المدارس الابتدائية بمدينة أنقرة، وتكونت عينة الدراسة من (391) طالباً بالصفوف الدراسية: (6، 7، 8) ابتدائي، وطُبق عليهم موديول كاليفورنيا لتنمية الشباب والمرونة، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، ومقياس الأمل للأطفال لجمع البيانات، وأكدت نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعينة ككل أن متغيرات التنبؤ فسرت (69%) من التباين، ومنه يمكن استخلاص أن الأمل والعوامل الخارجية المتمثلة في علاقات الرعاية الأسرية، والتوقعات المرتفعة من المجتمع، والمشاركة ذات المعنى، والتوقعات المرتفعة من



الأقران، كانت بمثابة منبئات هامة بالمرونة النفسية، وأشارت النتائج أيضا إلى أن تقدير الذات وعاملين خارجيين آخرين وهما: علاقات الرعاية المدرسية والتوقعات المرتفعة، والارتباط بالمدرسة كان لهما تأثير بسيط على درجات المرونة النفسية، وعلاوة على ذلك، أظهرت النتائج فروقا بين الإناث والذكور في مقياس كل من: الأمل، وتقدير الذات، والمرونة النفسية، وفي العوامل المنبئة بالمرونة النفسية؛ فقد أشارت تحليلات الانحدار إلى أن النموذج ذي المنبئات الثمانية، أن (69%) من إجمالي التباين كان لصالح الإناث، و (70%) للذكور، بينما على الجانب الآخر، استحوذ الذكور على خمسة عوامل وقائية من العوامل المنبئة بالمرونة النفسية، في حين استحوذت الإناث على ثلاثة عوامل فقط.

كما أجرى تريزي (Terzi (2008) دراسة هدفت إلى الكشف عما إذا كان من الممكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال التفاؤل- الوجه المعاكس لليأس- وفعالية الذات، ومواجهة المشكلات، والتعرف على تأثير النوع في المرونة النفسية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (525) طالبا جامعيا من جامعة غازي التركية، تم تطبيق قائمة تحديد عوامل المخاطرة، ومقياس المرونة النفسية، واختبار توجه الحياة، ومقياس فعالية الذات العامة، والمقياس الفرعي للتخطيط النشط من قائمة الاتجاهات نحو مواجهة الضغوط لجمع البيانات، وبعد تحليل النتائج باستخدام اختبارات، ومعاملات ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد؛ أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية، والتفاؤل، وفعالية الذات، ومواجهة الضغوط، وحل المشكلات، كما أشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال التفاؤل، وفعالية الذات، ومواجهة الضغوط.

بينما قدم كى وبيدجين (Keye & Pidgeon (2013) دراسة هدفت إلى الكشف عن دور اليقظة الذهنية وفعالية الذات الأكاديمية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (141) طالبا: (39) من الذكور، (102) إناث، طُبق عليهم قائمة اليقظة لـ فريبرج، واختبار المعتقدات الأكاديمية في النجاح التعليمي، ومقياس المرونة النفسية لـ كورنر دافيدسون، وذلك لجمع البيانات، وجاءت نتائج نماذج الانحدار مشيرة إلى أن اليقظة الذهنية وفعالية الذات الأكاديمية تعد منبئات دالة بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وقاما ساكشى وابسانا (Sakshi & Upasana (2013) بدراسة هدفت إلى فهم العلاقة بين العوامل الوقائية للذات، والبيئة المحيطة، والمرونة النفسية، وتقدير الذات لدى المتسربين من طلاب كلية الطب، وتكونت عينة الدراسة من (125) طالبا من المتسربين من طلاب كلية الطب، تراوحت أعمارهم بين (17-20) عامًا، طُبق عليهم مقياس تقدير الذات لـ روزنبرج، ومقياس العوامل الوقائية، ومقياس المرونة لجمع البيانات، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المرونة النفسية، وتقدير الذات، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العوامل الوقائية وتقدير الذات.

كما أجرى يا وآخرين (2014)، Liu et al. دراسة هدفت إلى الكشف عن التأثيرات المحتملة للعوامل الوسيطة مثل الوجدان وتقدير الذات على العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية كسمة والتوافق النفسي كما هو مدرك من خلال الرضا عن الحياة والضغط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (412) طالبًا من طلاب الجامعة، تم تطبيق حزمة من الاستبيانات التي تقيس المرونة النفسية كسمة، والوجدان السالب والموجب، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والضغط النفسية، أظهرت تحليلات التوسط أن تقدير الذات يتوسط العلاقة بين المرونة النفسية كسمة والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى ذلك، تبين من خلال النتائج أن الوجدان السالبة والموجبة وتقدير الذات يتدخلان بين المرونة النفسية كسمة والضغط النفسية، كما تبين وجود تأثيرات التوسط المتتابع للوجدان وتقدير الذات على العلاقات بين المرونة النفسية كسمة والرضا عن الحياة والضغط النفسية.

كما أجرى فانجي وآخرين (2015)، Fanjai, et al. دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الصعوبات الانفعالية بين المراهقين في كوسوفو، وتحديد ما إذا كان تقدير الذات واليأس يعملان كمنبئين دالة بهذه الصعوبات، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (1162) مراهقًا تراوحت أعمارهم بين (11-20) عامًا، بمتوسط عمري (16.37)، وانحراف معياري (1.58)، طُبّق عليهم مقياس الصعوبات، ومقياس تقدير الذات ل روزينبرج، ومقياس اليأس لدى الأطفال لجمع البيانات، وأشارت النتائج إلى أن (16.3%) من المشاركين أظهروا مستويات غير طبيعية من الصعوبات الانفعالية، (52.7%) أظهروا تقدير ذات منخفض، (19.6%) أظهروا مستويات مرتفعة من اليأس، كما جاءت نتائج العوامل المنبئة بضعف القدرة على تحمل الصعوبات على النحو الآتي: اليأس ($\beta = .272, p < .00$)، وتقدير الذات ($\beta = .112, p < .00$)، والجنس ($\beta = .258, p < .00$)، والمسكن ($\beta = .128, p < .00$)، وهذه المتغيرات مجتمعة فسرت (17%) من التباين في الصعوبات الانفعالية، كما أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة نسبيًا من الصعوبات الانفعالية خاصة في مرحلة المراهقة الوسطى، وأكدت أيضًا أن تقدير الذات واليأس يفسران جزئيًا الصعوبات الانفعالية لدى المراهقين.

وقد أجرى فرونسي وآخرين (2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستويات المرونة النفسية واليأس والضغط النفسية لدى الطلاب الفلسطينيين بقطاع غزة، تكونت عينة الدراسة من (550) طالبًا جامعيًا فلسطينيًا من قطاع غزة، طبق عليهم مقياس كل من المرونة النفسية واليأس والضغط النفسية، وجاءت النتائج مشيرة إلى أن الطلاب عينة الدراسة أظهروا مستويات مرتفعة من اليأس، ومستويات منخفضة من المرونة النفسية، وعدم القدرة على تحمل الضغوط.

التعقيب على الدراسات السابقة:

فيما يلي، تعقيب عام على الدراسات السابقة من حيث الهدف، والعينة، والأدوات، والنتائج، وبعد ذلك يتم توضيح أوجه الإفادة من هذه الدراسات في الدراسة الحالية، وكذلك أوجه الشبه والاختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية:- فمن حيث الهدف من الدراسات السابقة، فقد ركزت الدراسات في مجملها على الكشف عن



- العلاقة بين المرونة النفسية، وبعض المتغيرات الأخرى مثل تقدير الذات، واليأس، ووجهة الضبط، والأمل، والتفاؤل، وفعالية الذات، ومواجهة المشكلات، واليقظة الذهنية، وفعالية الذات الأكاديمية، والتوافق النفسي.
- ومن حيث عينة الدراسات السابقة، فقد أجريت جميع الدراسات على المراهقين وطلاب الجامعة.
- ومن حيث الأدوات، فقد اعتمدت الدراسات على استبيانات ومقاييس لتقدير الذات، والمرونة النفسية، والأمل، واليأس، وفعالية الذات، وغيرها من المقاييس لجمع البيانات.
- ومن حيث نتائج الدراسات السابقة، فقد أشارت نتائج الدراسات عن وجود علاقة سالبة بين اليأس والمرونة النفسية، وعلاقة موجبة تقدير الذات والمرونة النفسية، كما أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال العوامل الخارجية، من خلال التفاؤل- الوجه المعاكس لليأس، وفعالية الذات، ومواجهة المشكلات، واليقظة الذهنية، وفعالية الذات الأكاديمية.
- أما عن أوجه الاتفاق والاختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية؛ فهناك قاسم مشترك بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية في الهدف من حيث التعرف على العلاقة بين درجات الطلاب على مقاييس كل من: تقدير الذات، واليأس، والمرونة النفسية، وكذلك معرفة نسبة إسهام تقدير الذات واليأس في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما أن الدراسة الحالية اتفقت أيضًا مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي التحليلي.
- تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد أهداف الدراسة الحالية، وتحديد المنهج البحثي المناسب لتناول مشكلة الدراسة، واختيار الأدوات المناسبة.

فروض الدراسة:

- 1- يوجد ارتباط دال احصائيًا عند مستوى (0.01) بين درجات الطلاب على مقياسي تقدير الذات، واليأس ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة القصيم.
- 2- يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال تقدير الذات واليأس عند مستوى (0.01) لدى عينة من طلاب جامعة القصيم.

الطريقة الإجراءيات:

أولاً: منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لأهداف الدراسة وإجراءاتها.

ثانياً: مجتمع الدراسة: يتكون من طلاب وطالبات جامعة القصيم بجميع كليات الجامعة.

ثالثاً: عينة الدراسة: تكونت عينة البحث في صورتها النهائية من (200) طالبًا من طلاب جامعة القصيم بمدينة بريدة (80) من الذكور، (120) من الإناث، تراوحت أعمارهم بين (18-20) عامًا، بمتوسط عمري (18.3) عامًا، وانحراف معياري قدره (4.61)، وهذه العينة هم الذين أعادوا الاستبيانات للباحثة بعد استكمالها، حيث تم توزيع الاستبيانات على عدد (286) طالبًا، وبفرز الاستبيانات تبين أن هناك عدد من الطلاب لم يستكملوا



كل الاستبيانات وعددهم (6) طلاب، ومن ثم تبين استبعاد استماراتهم، كما لم يرد بعضهم على الاستبيانات وبلغ عددهم (80) طالبًا.

رابعًا: الأدوات المستخدمة في الدراسة:

1- مقياس تقدير الذات Self-Esteem Scale (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد مقياس لتقدير الذات بهدف قياس تقدير الذات لدى طلاب الجامعة، فيما يلي عرض لخطوات إعداده:

أ- الاطلاع على الأدبيات الدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

ب- اعتمدت الباحثة عند إعدادها لهذا المقياس على مقياس تقدير الذات التالية:

- مقياس روزينبرج (1965) Rosenberg.

- مقياس كوبر سميث (1967) Coopersmith.

- مقياس لورانس (1981) Lawrence.

- مقياس سافين وجاكويش (1981) Savin, & Jaquish.

- مقياس الدريني وسلامة (1983).

ج- اختيار عينة التقنين من المجتمع الأصلي على نحو عشوائي.

د- تطبيق مقياس تقدير الذات على عينة التقنين.

هـ- تحليل البيانات والقيام بالمعالجة الإحصائية المناسبة.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (30) مفردة، يُستخدم مقياسًا متدرجًا من نقطتين: (تنطبق علي، ولا

تنطبق علي)، وتعطى الدرجات (صفر - 1) على الترتيب، وتراوح الدرجة الكلية من (صفر - 30) درجة.

الكفاءة السيكومترية لـ مقياس تقدير الذات المُعد في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (120) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة القصيم، تراوحت

أعمارهم من (18-20)، بمتوسط عمري (19.43) عام، وذلك بهدف استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس

تقدير الذات إعداد الباحثة، وتم حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس كما يلي:

حساب معاملات الصدق (التحليل العاملي) لمقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة باستخدام التحليل العاملي بطريقة التدوير المائل لبنود المقياس على عينة التقنين (ن=120)

الجدول التالي يوضح نتائج التحليل العاملي للمقياس:



جدول 1 نتائج التحليل لمقياس تقدير الذات (بعد التدوير واستبعاد التشيع الأقل من 0.30)

| م | العامل (1) | العامل (2) | العامل (3) | التشيع |
|--------------|------------|------------|------------|--------|
| 1 | 0.423 | | | 0.476 |
| 2 | 0.625 | | | 0.877 |
| 3 | 0.512 | | | 0.845 |
| 4 | 0.418 | | | 0.465 |
| 5 | 0.625 | | | 0.883 |
| 6 | 0.744 | | | 0.798 |
| 7 | 0.460 | | | 0.883 |
| 8 | 0.625 | | | 0.465 |
| 9 | 0.512 | | | 0.677 |
| 10 | 0.722 | | | 0.778 |
| 11 | 0.625 | | | 0.501 |
| 12 | 0.825 | | | 0.881 |
| 13 | 0.465 | | | 0.866 |
| 14 | | 0.517 | | 0.576 |
| 15 | | 0.825 | | 0.881 |
| 16 | | 0.744 | | 0.798 |
| 17 | | 0.644 | | 0.698 |
| 18 | | 0.722 | | 0.778 |
| 19 | | 0.418 | | 0.465 |
| 20 | | 0.611 | | 0.665 |
| 21 | | 0.816 | | 0.870 |
| 22 | | 0.611 | | 0.665 |
| 23 | | | 0.423 | 0.476 |
| 24 | | | 0.612 | 0.667 |
| 25 | | | 0.645 | 0.701 |
| 26 | | | 0.823 | 0.883 |
| 27 | | | 0.822 | 0.881 |
| 28 | | | 0.823 | 0.883 |
| 29 | | | 0.611 | 0.665 |
| 30 | | | 0.823 | 0.883 |
| الجنز الكامن | 7.58 | 5.90 | 5.58 | |



يتضح من الجدول (1) أن البنود قد تشبعت على (3) عوامل دالة؛ حيث زاد الجذر الكامن لكل منها عن الواحد الصحيح، وكانت أرقام الجذور الكامنة فيها على الترتيب هي (7.58، 5.90، 5.58)، نسبة التباين العملي (مجموع الجذور الكامنة على المتغيرات $\times 100$) = (63.53%)، وهو معامل صدق مرتفع، ومن ثم يمكن الوثوق به كمؤشر على صدق مقياس تقدير الذات.

ويمكن تسمية العوامل كما يلي: العامل الأول: تقدير الذات العام، وقد تشبعت عليه العبارات: من (1-13) (ثلاثة عشر عبارة)، العامل الثاني: تقدير الذات الأسرى، وقد تشبعت عليه العبارات: من (14-22) (تسع عبارات)، العامل الثالث: تقدير الذات الاجتماعي، وقد تشبعت عليه العبارات: من (23-30) (ثمان عبارات).

حساب معاملات الثبات لمقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة):

تم حساب معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل، ولأبعاد المقياس، كما هو موضح بالجدول

التالي:

جدول 2 معاملات ثبات مقياس تقدير الذات

| البعاد | عدد الفقرات | قيمة الفا كرونباخ |
|-----------------------|-------------|-------------------|
| تقدير الذات العام | 13 | 0.82 |
| تقدير الذات الأسرى | 9 | 0.79 |
| تقدير الذات الاجتماعي | 8 | 0.84 |
| المقياس ككل | 30 | 0.81 |

ويتضح من جدول (2) أن جميع المعاملات مرتفعة مما يدل على أن مقياس تقدير الذات يتمتع بدرجة مقبولة

من الثبات.

2- مقياس اليأس لبيك (Beck Hopelessness Scale (1974) (ترجمة وتقيين الباحثة):

وصف المقياس: صمم بيك (1974) هذا المقياس لقياس ثلاثة أبعاد رئيسة لليأس متمثلة في المشاعر

المرتبطة بالمستقبل، وفقدان الدافعية، والتوقعات، أعد هذا المقياس للشباب من (17-20) عامًا، وتكون من

(20) مفردة يُطلب من المستجيب أن يتخذ قرارًا بشأن كل مفردة، ويقرر اتجاهه خلال الأسبوع الماضي بما في

ذلك اليوم الحاضر؛ إذا كانت العبارة خطأ بالنسبة له، فإن عليه أن يكتب "خطأ" أمامها، وإذا كانت العبارة

صحيحة بالنسبة له، فإن عليه أن يكتب "صحيحة" أمامها، توجد (7) مفردات عكسية وهي (1، 5، 6، 8،

13، 15)، وتُعبّر الدرجات من (4-8) عن يأس خفيف، (9-14) عن يأس متوسط، (15-20) عن

يأس حاد أو شديد.

وقد تحققت بيك من صدق وثبات المقياس في نسخته الأصلية من خلال تطبيقه، حيث قام بيك بحساب

ثبات المقياس الأصلي باستخدام إعادة الاختبار test-retest، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.69)،



كما قام بحساب الصدق عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين مقياس اليأس ومقياس الاكتئاب، وبلغ بمعامل الارتباط ($r = 0.63$)، مما أكد على صدق المقياس.

الكفاءة السيكومترية لمقياس اليأس في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (120) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة القصيم، تراوحت أعمارهم من (18-20)، بمتوسط عمري (19.43) عام، وذلك بهدف استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس اليأس لـ بيك (1974)، وتم حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس كما يلي:

حساب معاملات الاتساق الداخلي (الصدق البنائي) لمقياس اليأس:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لهذا المقياس وأبعاده بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة العبارة، كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول 3 معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الممثل لها بعد حذف درجة العبارة لمقياس اليأس

| المفردة | معامل الارتباط | المتوسط | الانحراف المعياري |
|---------|----------------|---------|-------------------|
| 1 | 0.66 | 0.48 | 0.50 |
| 2 | 0.61 | 0.26 | 0.44 |
| 3 | 0.44 | 0.25 | 0.43 |
| 4 | 0.47 | 0.63 | 0.48 |
| 5 | 0.46 | 0.37 | 0.48 |
| 6 | 0.72 | 0.32 | 0.47 |
| 7 | 0.75 | 0.36 | 0.48 |
| 8 | 0.45 | 0.67 | 0.47 |
| 9 | 0.55 | 0.40 | 0.49 |
| 10 | 0.69 | 0.35 | 0.48 |
| 11 | 0.70 | 0.38 | 0.49 |
| 12 | 0.63 | 0.43 | 0.50 |
| 13 | 0.72 | 0.32 | 0.47 |
| 14 | 0.69 | 0.35 | 0.48 |
| 15 | 0.63 | 0.43 | 0.50 |
| 16 | 0.53 | 0.22 | 0.42 |
| 17 | 0.46 | 0.43 | 0.50 |
| 18 | 0.62 | 0.54 | 0.50 |
| 19 | 0.59 | 0.43 | 0.50 |
| 20 | 0.70 | 0.30 | 0.46 |

(د. ح = 18 (ن - 2)، قيمة ر الجدولية عند 0.05 = 0.225 وعند 0.01 = 0.325).

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون دالة إحصائياً، مما يدل على درجة المصادقية العالية التي يتمتع بها مقياس اليأس المستخدم في الدراسة، كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس أيضاً باستخدام صدق المحك الخارجي (استبيان الشعور باليأس للراشدين) إعداد معمرية (2006)، وقد بلغ معامل الارتباط (0.70) وهو معامل ارتباط مرتفع مما يدل على صدق المقياس المستخدم في الدراسة.

حساب معامل ثبات لـ مقياس اليأس:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل والذي حيث بلغ (0.72) وهو معامل ثبات مرتفع، ومن ثم يمكن الوثوق بما كمؤشر على ثبات مقياس اليأس لبيك.

3- مقياس المرونة النفسية لكونر ودافيدسون (2003) – The Connor Davidson- Resilience Scale (CD-RISC, 2003) (ترجمة وتقنين الباحثة):

وصف المقياس: أعد هذا المقياس كونر ودافيدسون (2003) بغرض تقييم المرونة النفسية، وتكون المقياس من (25) مفردة موزعة على خمسة عوامل وهي: (الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، والسيطرة، والايمن بالقدر)، ويطلب من المفحوصين تقدير كل مفردة بالرجوع إلى الشهر الماضي، ويتبع المقياس مقياس Likert من (5) نقاط، حيث أن كل عبارة لها خمسة بدائل وهي (لا تنطبق على تماماً، لا تنطبق إلى حد ما، محايد، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق تماماً)، وتعطى الدرجات (0، 1، 2، 3، 4) على الترتيب. وقد أشار كونر ودافيدسون (2003) إلى أن مقياس المرونة النفسية في صورته الأصلية يتمتع بمواصفات سيكومترية جيدة، من خلال حساب الصدق العاملي وحساب معاملات الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية والتي جاءت مقبولة مما يدل على ثبات المقياس في صورته الأصلية.

الكفاءة السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (120) طالباً وطالبة من طلاب جامعة القصيم، تراوحت أعمارهم من (18-20)، بمتوسط عمري (19.43) عام، وذلك بهدف استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية لكونر ودافسون (2003)، وتم حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس كما يلي:

حساب معامل الصدق التقاربي لمقياس المرونة النفسية:

تم حساب العلاقة بين مقياس المرونة النفسية ومقياس المرونة النفسية ذو الخمسة عوامل لعثمان (2009)، وكان معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى $t=0.60, p < 0.01$ ، مما يدل على صدق مقياس المرونة النفسية المستخدم.



حساب معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية:

تم حساب معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل، ولأبعاد المقياس، كما هو موضح بالجدول

التالي:

جدول 4 معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية

| البعاد | عدد الفقرات | قيمة الفا كرونباخ |
|--------------------------|-------------|-------------------|
| الكفاءة الشخصية والإصرار | 8 | 0.87 |
| مقاومة التأثيرات السلبية | 7 | 0.85 |
| تقبل الذات الإيجابي | 5 | 0.90 |
| السيطرة | 3 | 0.87 |
| الإيمان بالقدر | 3 | 0.84 |
| المقياس ككل | 25 | 0.93 |

ويتضح من جدول (4) أن جميع المعاملات مرتفعة مما يدل على أن مقياس تقدير الذات يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

خامساً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

قبل التحقق من صحة الفروض قامت الباحثة أولاً بالتحقق من اعتدالية التوزيع لدرجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقاييس المستخدمة في الدراسة: تقدير الذات، واليأس، والمرونة النفسية، حيث أظهرت النتائج خضوع مقياس تقدير الذات، واليأس، والمرونة النفسية للتوزيع الطبيعي، على اختبار كوجمروف - سمونوف (1-Sample K-S)، واختبار شابيرو-ولك (Shapiro-Wilk) حيث جاء مستوى الدلالة لدرجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقاييس الدراسة أكبر من (0.05) مما يدل على أنه غير دال إحصائياً؛ هذا يعني اعتدالية التوزيع للمقياسين، كما تحققت الباحثة من خطية العلاقة بين متغيري الدراسة؛ حيث أشارت نتائج تحليل الازدواج الخطي المتعدد Multicollinearity analysis أن جميع المتغيرات التي تم إدخالها في نموذج الانحدار لها قيم عامل تضخم التباين (VIF) أقل من (2.5)؛ وهذا بدوره يشير إلى أنه لم يتم العثور على الازدواج الخطي المتعدد في بيانات الدراسة، وبالتالي لم تكن المتغيرات الداخلة في نموذج الانحدار مرتبطة بشكل كبير ببعضها البعض.

التحقق من قبول أو رفض الفرض الأول:

الذي نصه "يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الطلاب على مقياس تقدير الذات، واليأس ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة القصيم".

قامت الباحثة باحتساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس تقدير الذات واليأس ومقياس المرونة النفسية، كما هو موضح بالجدول التالي:



جدول 5 قيم معاملات ارتباط بيرسون بين كل من مقياسي تقدير الذات واليأس ومقياس المرونة النفسية

| المتغيرات | المرونة | اليأس | تقدير الذات |
|-------------|-----------|-----------|-------------|
| المرونة | - | **0.234 - | **0.269 |
| اليأس | **0.234 - | - | **0.266 - |
| تقدير الذات | **0.269 | **0.266 - | - |

** مستوى الدلالة 0.01

يتبين من جدول (5) وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين المرونة النفسية واليأس وتقدير الذات، حيث ارتبطت المرونة النفسية إيجابياً مع تقدير الذات، حيث بلغ معامل الارتباط (ر=0.269) مستوى الدلالة 0.01، وارتبطت سلبياً مع اليأس حيث بلغ معامل الارتباط (ر= - 0.234) عند مستوى الدلالة 0.01، كما أظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود ارتباط سالب بين اليأس وتقدير الذات، حيث بلغ معامل الارتباط (ر= - 0.266) عند مستوى الدلالة 0.01؛ وعليه يمكن قبل الفرض الأول من فروض الدراسة.

التحقق من قبول أو رفض الفرض الثاني:

الذي نصه "يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال تقدير الذات واليأس عند مستوى (0.01) لدى عينة من طلاب جامعة القصيم".

للتحقق من صحة الفرض؛ تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد لتحديد ما إذا كان المتغيران المستقلان: تقدير الذات واليأس منبئين بالمتغير التابع: المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، والجدول التالي يوضح نتائج الانحدار:

جدول 6 نتائج تحليل الانحدار المتعلقة بالمستويات التنبؤية لتقدير الذات واليأس على المرونة النفسية

| المتغيرات | المعامل غير المعياري B | خطأ الانحراف المعياري للتقدير SE | المعامل المعياري β | ت t | مستوى الدلالة P. |
|-------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------|----------------------|
| الثابت | 1.4291 | 0,51 | | 28,183 | 0.01 |
| تقدير الذات | 0.005 | 0.001 | 0.003 | 0.078 | 0.01 |
| اليأس | -0.004 | 0.001 | -0.226 | -6,277 | 0.01 |
| معامل انحدار متعدد (R)= | 0.332 | مربع ارتباط متعدد R2=0.110 | (ف (6-320) = 17.398 | | مستوى الدلالة = 0.01 |

من الجدول (6) يتبين وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات واليأس، والمرونة النفسية، وهذا يشير الى أن المتغيرات المستقلة تقدير الذات واليأس عند دمجهم معاً؛ أسفرا عن معامل انحدار متعدد (R) قدره (0.332)، ومربع ارتباط متعدد قدره (0.110)، مشيرة بذلك إلى أنهما يؤثران بنسبة (11.0%) من



التباين الكلي في المرونة النفسية لعينة الدراسة؛ يُعزى ذلك إلى الجمع بين تقدير الذات واليأس، كما تبين أن تحليل التباين لبيانات الانحدار المتعدد أظهرت أن: قيمة (F) دالة عند مستوى (0.01)، حيث بلغت قيمة (ف) (6-320) = 17.398، عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وعليه يمكن كتابة معادلة التنبؤ بالمرونة النفسية من كل من تقدير الذات واليأس كما هو موضح بمعادلة الانحدار التالية:

$$\text{المرونة النفسية} = 1.4291 + 0.003 \times \text{تقدير الذات} + (-0.226) \times \text{اليأس}$$

وعليه يمكن قبول الفرض الثاني من فروض الدراسة.

مناقشة النتائج:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين درجات الطلاب على مقاييس تقدير الذات واليأس والمرونة النفسية، وكذلك معرفة نسبة اسهام تقدير الذات واليأس في المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين المرونة واليأس وتقدير الذات؛ كما هو موضح بجدول (5)، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال تقدير الذات واليأس لدى عينة الدراسة؛ كما هو موضح بجدول (6).

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة؛ لوحظ أن متغيري تقدير الذات واليأس - والتي تم ذكرها - يسهما في التنبؤ بالمرونة النفسية بطريقة واضحة، فقد أظهر اليأس قدرة أكبر في التنبؤ بالمرونة النفسية عن متغير تقدير الذات؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة في أنه عند زيادة مستويات اليأس لدى الأفراد؛ تنخفض مستويات المرونة النفسية لديهم بشكل واضح وصريح، والعكس صحيح؛ فعند انخفاض مستويات اليأس لدى الأفراد يقابله ارتفاع في مستويات المرونة النفسية، هذا يترجم الطريقة التي يتمكن بها للأفراد الذين يأملون في الحياة من مواجهة الصراعات والصدمات والتحديات، ويتخطون الصعوبات بسهولة أكبر من أفرادهم ذوي المستويات المرتفعة من اليأس، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى في الأدبيات (Masten, 1994; Mandleco & Perry, 2000; Capella & Rhona, 2001; Smith, 2009)، كما أظهرت الأدبيات علاقة دالة وموجبة بين الرفاهية النفسية والمرونة النفسية (Chuck-Ling Lai & Jit - Ho Mak, 2009).

كما أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى اعتبار تقدير الذات المتغير المستقل الثاني الذي يسهم في التنبؤ بالمرونة لدى طلاب الجامعة؛ و يمكن تفسير هذه النتيجة باعتبار ارتفاع مستوى تقدير الذات للفرد؛ يزيد من ثقته بنفسه وبالتالي تزداد أيضاً مرونته؛ فزيادة مستوى تقدير الفرد لذاته تزيد من قوة نضاله وقدرته التي لا تقهر، وهذا ما اتفق سلامي (Salami 2010) في وصفه للتأثير الوسيط لتقدير الذات والدعم الاجتماعي والمرونة بين المراهقين الذين يتعرضون لاضطراب ما بعد الصدمة والعنف، حيث أكد على وجود علاقة سلبية دالة بين المرونة وتقدير الذات واضطراب ما بعد الصدمة.



كما يمكن اعتبار تقدير الذات عاملاً وقائياً كما هو موضح في كثير من الدراسات (Moran & Eckenrode, 1992; Taylor, 1994; Rak & Patterson, 1996; Masten, 2001)، حيث أكدت معظم الدراسات على أن التقدير العالي للذات باعتباره قوة وقدرة مهمة تزيد من قدرة المراهقون على التحمل والجلد (Cicchetti, Rogosch, Lynch, & Holt, 1993; Spencer et al., 1993; Connell, Spencer, & Aber, 1994; Kumpfer, 1999; Mandlaco & Peery, 2000; Werner & Smith, 2001)، ويشار أيضاً إلى أن المراهقين الذين يتحملون هم أكثر عرضة للاستقلالية (Anthony, 1987; Benard, 1993; Gordon & Song, 1994)؛ كما يمكنهم التحكم في البيئة (Martinek & Hellison, 1997)؛ ولديهم مشاعر أعلى من الأمل والتفاؤل (Martinek & Hellison, 1997; Kumpfer, 1999; Tusaie-Mumford, 2004)؛ وتُعد المرونة النفسية هي حائط الصد الذي يحمي الفرد من الاكتئاب، والاضطرابات النفسية، والوحدة، والعزلة النفسية والاجتماعية، والمشاكل الجسدية (Smith, 2009).

وتُسلط نتائج الدراسة الحالية الضوء على أهمية تعزيز المرونة النفسية للطلاب، وحث الاختصاصيين النفسيين والتربويين الذين يعنون بطلاب الجامعة والمراهقين أيضاً؛ للحفاظ على الصحة النفسية للمراهقين وطلاب الجامعة وتنميتها، وفي هذا السياق من خلال خدمات التوجيه والإرشاد في الجامعات، وتضمن دراسات لتنمية المرونة النفسية وتقدير الذات وتحد من مستوى اليأس، لتساهم في رفع مستوى التقييمات المعرفية الإيجابية للفرد كونه سعيداً بحياته، بالشكل الذي يقلل من يأسه وقنوطه.

التوصيات والمقترحات:

- 2- تقديم البرامج الإرشادية القائمة على تنمية تقدير الذات لتحسين مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 3- تقديم برامج ارشادية لخفض مستوى اليأس ورفع مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 4- تقديم برامج تثقيفية لتعزيز المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إسماعيل، هالة خير. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). مجلة الإرشاد النفسي، 50(1)، 288-335.
- خفاجة، مي. (2020). الفروق في تقدير الذات بين المتنمرين وضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الارشاد النفسي، 62(1)، 370-401.
- الرابطة الأمريكية للصحة النفسية. (2009). الطريق إلى المرونة النفسية. ترجمة: محمد السعيد أبو حلاوة، مراجعة: محمود فتحي عكاشة، كلية التربية بدمنهور، جامعة الاسكندرية.



عبد الجواد، عاطف السيد. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على تجهيز المعلومات لدى طالب كلية الهندسة جامعة المنيا. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 30(106)، 192-236.

الجنوني، سلوى عبدالمحسن. (2019). توكيد الذات وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات التربية العملية بجامعة أم القرى. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، 2(108)، 735-777.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- American Psychological Association. (2010). *Resilience and recovery after war: Refugee children and families in the United States*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Anthony, E. J. (1987). *Risk, vulnerability and resilience: An overview*. In E. J. (Ed.). *The invulnerable child*, The Guilford psychiatry series (pp. 3-48). New York: Guilford Press.
- Atabek, E. (1990). *Kuşatılmış gençlik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi*.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44-48.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco: Wested Publishers.
- Black, C., & Ford Gilboe, M. (2004). Adolescent mothers: Resilience, family health work and health promoting practices. *Journal of Advanced Nursing*, 48(4), 351-360. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03204.x>
- Brooks, R. B. (1994). Children at risk: Fostering resilience and hope. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(4), 545-553. <https://doi.org/10.1037/h0079565>
- Cappella, E., & Rhona, W. (2001). Turning around reading achievement predictors of high school student's academic resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 758-771. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.93.4.758>
- Ceyhan, A.A. (2004). Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 91-101.
- Chuk-Ling Lai, J., & Jit-Ho Mak, A. (2009). Resilience moderates the impact of daily hassles on positive well being in Chinese undergraduates. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 10(2), 151-168.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A., Lynch, M., & Holt, K. D. (1993). Resilience in maltreated children: Process leading to adaptive outcomes. *Development and Psychopathology*, 5, 629-648. <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579400006209>



- Comer, R. J. (2002). *Fundamentals of abnormal psychology*. New York: Worth Publishers.
- Connell, J. P., Spencer, M. B., & Aber, J. L. (1994). Educational risk and resilience in African-American youth: Context, self, action, and outcomes in school. *Child Development*, 65, 493-506. <http://dx.doi.org/10.2307/1131398>
- Connor, Kathryn and Davidson, Jonathan (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2): 76–82.
- Dowrick C, Kokanovic R, Hegarty K, Griffiths F& Gunn J. (2008). Resilience and depression: perspectives from primary care. *Health (London)*, 12(4):439-52. doi: 10.1177/1363459308094419. PMID: 18818274.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Erkut S, Tracy AJ. (2002). Predicting Adolescent Self-Esteem From Participation in School Sports Among Latino Subgroups. *Hisp J Behav Sci*. 1;24(4):409-429. doi: 10.1177/0739986302238212. PMID: 21379403; PMCID: PMC3048356.
- Fanaj, N(2015). Self-esteem and hopelessness as predictors of emotional difficulties: A crosssectional study among adolescents in Kosovo.” *Procedia - Social Behav Sci*, 165, 222-233.
- Fathalla, M. . (2018). The Structural Equation Model for the Mediating Effect of Self-Esteem in The Relationship of Mindfulness to Academic Resilience and Test Anxiety. *Psycho-Educational Research Reviews*, 7(3), 73–77. Retrieved from <https://perrjournal.com/index.php/perrjournal/article/view/234>
- Gizir, C. A. (2004). *Akademic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gordon, E. W., & Song, L. D. (1994). *Variations in the experience of resilience*. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.). *Educational Resilience In Inner-City America: Challenges and Prospects* (pp. 27-44). New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates Publishers
- Hadley, S. A., & MacLeod, A. K. (2010). Conditional goal-setting, personal goals and hopelessness about the future. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1191–1198. <https://doi.org/10.1080/02699930903122521>



- Haynes, N. M. (2005). *Personalized leadership for effective schooling*. [Online] Available: www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt
- Heinonen, K. (2003). *Maternal perceptions and adolescent self-esteem; a six-year longitudinal study*. *Adolescence*. [Online] Available: <http://www.findarticles.com>
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Press.
- Kaya, N. G. (2007). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ikinci kademe öğrencilerinde sağlamlığın içsel faktörlerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü*. Unpublished master thesis, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Keye, M. and Pidgeon, A. (2013) Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1, 1-4. doi: 10.4236/jss.2013.16001.
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework*. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson, (Eds). *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Lavender A, Watkins E. (2004). Ruminative thinking and future thinking in depression. *Br J Clin Psychol*. 43(Pt 2):129-142. doi: 10.1348/014466504323088015. PMID: 15169614.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92–97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.023>
- Magnus, K. B., Cowen, E. L., Wyman, P. A., Fagen, D. B., & Work, W. C. (1999). Correlates of resilient outcomes among highly stressed African-American and white urban children. *Journal of Community Psychology*, 27, 473-488. [http://dx.doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6629\(199907\)27:4<473::AID-JCOP8>3.0.CO;2-8](http://dx.doi.org/10.1002/(SICI)1520-6629(199907)27:4<473::AID-JCOP8>3.0.CO;2-8)
- Mandleco, B. L., & Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric*, 13(3), 99-113. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x>
- Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49, 34-49
- Masten, A. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. In Wang, M. & Gordon, E. (Eds.). *Educational resilience in inner-city America*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.



- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *The handbook of positive psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.
- Moran, P. B., & Eckenrode, J. (1992). Protective personality characteristics among adolescent victims of maltreatment. *Child Abuse and Neglect*, 16, 743-754. [http://dx.doi.org/10.1016/0145-2134\(92\)90111-4](http://dx.doi.org/10.1016/0145-2134(92)90111-4)
- Niveau, N., New, B., & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem interventions in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94(104131), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104131>
- O'Connor, R. C., O'Connor, D. B., O'Connor, S. M., Smallwood, J., & Miles, J. (2004). Hopelessness, stress, and perfectionism: The moderating effects of future thinking. *Cognition and Emotion*, 18(8), 1099-1120. <https://doi.org/10.1080/02699930441000067>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Othman, M. (2009). Psychometric characteristics of the positive Resilience of university youth. *Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University*, 3 (33): 373-405.
- Rak, C. F., & Patterson, L. E. (1996). Promoting resilience in at-risk students. *Journal of Counseling and Development*, 74(4), 368-373.
- Randelović, D., Milošević, B., & Minić, B. (2010). Anxiety, self-esteem and endangerment level in the conditions of social crises. *The Bulgarian Journal of Psychology*, 1-4, 157-164.
- Romano, J. L., & Hage, S. M. (2000). Prevention, a call to action. *Counseling Psychologist*, 28(6), 854-856. <http://dx.doi.org/10.1177/0011000000286007>
- Rutter M. (1987) Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*, 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.
- Sakshi M. & Upasana, C. (2013). A Co Relational Study of Protective Factors, Resilience and Self Esteem in Pre-Medical Dropouts". *International Journal of Humanities and Social Science Invention*. 2 (9):103-106.



- Salami, S. O. (2010). Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on Adolescents' *Reactions to Violence*. *Asian Social Science*, 6(12), 101-110
- Schmitt, D., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 4, 623-642.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, E. P. M., & Csikszentmihalyi, M. (2010). Positive psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Smith, P. R. (2009). Resilience: resistance factor for depressive symptom. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 829-837. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2850.2009.01463.x>
- Snyder, C. R. (2000). *Hypothesis: There is hope*. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 3-21). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50003-8>
- Spencer, M. B., Cole, S. P., DuPree, D. Glymph, A., & Pierre, P. (1993). Self-efficacy among urban African American early adolescents: Exploring issues of risk, vulnerability, and resilience. *Development and Psychopathology*, 5, 719-739. <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579400006258>
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-86
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. (*H. U. Journal of Education*), 35, 297-306.
- Taylor, R. D. (1994). *Risk and resilience: Contextual influences on the development of African-American Adolescents*. In M.C. Wang & E.W. Gordon (Eds.). *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 119-130). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman. R., Kwong, W, M., Armstrong, M., & Gilgun, J. (2007). Unique pathways to resilience across cultures. *Adolescence*, 42, 166. 287-310.
- Veronese, G., Pepe, A., Diab, M., Abu Jamey, Y. & Kagee, A. (2022). Living under siege: resilience, hopelessness, and psychological distress



- among Palestinian students in the Gaza Strip. *Global Mental Health*, 8(40), 1-10.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery*. Ithaca, New York: Cornell University Press.
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). *Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity*. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15–37). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2
- Yokus, T. (2015). The relation between pre-service music teachers psychological resilience and academic achievement Levels. *Educational Research and Reviews*, 10(14), 1961-1969
- Young, M. A., Figg, L. F., Scheftner, W., Fawcett, J., Akiskal, H., & Maser, J. (1996). Stable trait components of hopelessness: baseline and sensitive to depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 155-165. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.105.2.155>.