

المتانة العقلية وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط

لعينة من طلاب جامعة حلوان

أ.م.د أحمد حسن محمد الليثي *

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتانة العقلية وكل من الدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان، تكونت عينة البحث من (٣٤٨) طالباً من بعض كليات جامعة حلوان (التربية – الخدمة الاجتماعية-الهندسة-العلوم) تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢١) عام بمتوسط عمري قدره (٢٠,٣) عام، وقد انقسموا إلى (١٦٤) من الذكور، (١٨٤) من الإناث وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتانة العقلية بأبعادها (التحكم، التحدي، الإلتزام، الثقة) والدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط (مهارات حل المشكلات-البحث عن المعلومات-التخطيط) لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى للنوع (ذكور-إناث)، كما وجدت فروق دالة إحصائياً في المتانة العقلية بأبعادها المختلفة وأساليب مواجهة الضغوط لصالح طلاب الكليات العلمية مقارنة بطلاب الكليات الأدبية، مما يوضح أهمية دراسة المتانة العقلية لطلاب الجامعة وإعداد برامج ارشادية لتنميتها حتى ينعكس ذلك على الدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لديهم، والإنجاز الأكاديمي بصفة عامة

الكلمات المفتاحية: المتانة العقلية، الدافعية الأكاديمية، أساليب مواجهة الضغوط، طلاب جامعة حلوان

مقدمة: -

شهدت السنوات الأخيرة إهتمام متزايد بالمفاهيم الايجابية في علم النفس نظراً لأنها مفاهيم ترتكز حول تطوير وتنمية الأفراد بوصفهم رأس المال البشري Human Capital الذي يدعم مسيرة التنمية والإصلاح داخل المجتمع، كما يعول على الشباب الجامعي تحقيق أهداف المجتمع وآماله في النهوض والتحضر، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال دراسات مستفيضة حول ما يتمتع به الشباب من قوى إيجابية ورصيد من القوة والإرادة والكفاح من أجل التميز وصولاً للمواطنة الفعالة، ويعد مفهوم المتانة العقلية من المفاهيم التي تعبر عن قوة الشخصية والتحمل وتعبئة القدرات الذاتية لتحقيق الأهداف ومجابهة الأحداث الضاغطة Coping with stressful events التي يقابلها الفرد في مواقف المنافسة ومجالات الانجاز المختلفة.

وتتنوع مجالات الانجاز والمواجهة التي يحتاج فيها الفرد قدر من المتانة العقلية كالانجاز الدراسي، الرياضي، الاجتماعي أو مواقف المحن والصدمات الحياتية، حيث تعد المتانة العقلية متغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والأزمات وبين الاستجابات الصادرة عن الفرد سواء كانت سلبية أو إيجابية، حيث تعبر المتانة العقلية عن قدرة الفرد على السعي المتواصل لتحقيق أهدافه واجتياز المواقف الصعبة في المنافسة Competition وغيرها من المواقف التي تتطلب تعبئة الفرد لقدراته وامكاناته الشخصية.

كما يعد التفوق الأكاديمي أحد مجالات الإنجاز وبزوغ الموهبة التي يتجسد فيها رصيد الفرد من المتانة العقلية وقدرته على المداومة والاستمرارية في العمل لتحقيق أهدافه تحت وطأة الضغوط النفسية والأكاديمية ، وعلى الرغم من ذلك فقد لاحظ الباحث ندرة الدراسات – في حدود اطلاعه- التي تناولت المتانة العقلية Mental Toughness في الميدان التربوي عامةً وفي إطار دراسات الدافعية الأكاديمية Academic Motivation ومواجهة الضغوط خاصةً، حيث تناولت معظم الدراسات العربية المتانة العقلية في إطار المنافسة الرياضية Sport competition في مجال علم النفس الرياضي Sport Psychology، وهذا يراه الباحث تقليصاً لصلاحية المفهوم للتطبيق في مختلف مجالات الإنجاز على الرغم أن مكوناته الفرعية في كافة النماذج المطروحة تمثل مهارات عامة يحتاجها الفرد في تحقيق الإنجاز بمختلف مجالاته، مما يخلق ضرورة لإجراء دراسات للكشف عن العلاقات الارتباطية بين المتانة العقلية وبعض المتغيرات الهامة لفئة طلاب الجامعة وهما متغيري الدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط، مما دفع الباحث لإجراء البحث الحالي.

مشكلة البحث:

تتبلور مشكلة البحث الحالي في الدور الذي تلعبه المتانة العقلية في دعم قدرة الطالب الجامعي على التفوق والإنجاز وتحقيق التفوق الأكاديمي وهو أمر جوهري لطالب الجامعة والهدف الأسمى من العملية التعليمية، كما أن للمتانة العقلية دوراً أساسياً في تطوير شخصية الفرد ومساعدته على تحمل الضغوط الأكاديمية واستحضار قواه الشخصية خاصة وأن المرحلة الجامعية هي المرحلة التي تسبق الانخراط في الحياة العلمية بكل ما تحمله من تحديات ومهام وأدوار، خاصة وأن الأجيال الجديدة من طلاب الجامعات بحاجة لاكتساب مثل هذه المتغيرات لمواجهة بعض الأفكار السلبية التي تقلل من قيمة التفوق الأكاديمي في ظل الغزو الثقافي وتبدل القيم الاجتماعية وانتشار بعض النماذج الدخيلة على المجتمع المصري والتي يتخذها بعض الشباب قدوة ومثال يحتذى به، مما يتطلب دراسة وتطوير المفاهيم الإيجابية التي من شأنها بناء جيل من الشباب الواعي الذي يمكنه المشاركة بفاعلية في خطوات المجتمع المصري للنهوض الاقتصادي والاجتماعي.

وعلى الرغم من ذلك فهناك تناقض ملحوظ في ميدان دراسات المتانة العقلية فعلى الرغم من أهمية هذا المفهوم في تدعيم دافعية الطالب لتحقيق التفوق والإنجاز الأكاديمي إلا أن الدراسات العربية معظمها ارتكزت حول المتانة العقلية في سياق الإنجاز الرياضي مما يحدد مفهوم المتانة العقلية في حدود ضيقة ، حيث يرى الباحث أن مفهوم المتانة العقلية مفهوم يتلائم مع كافة مجالات الإنجاز والتفوق ، كما أنه متغير بسيط بالغ الأهمية في استخدام الفرد لأساليب المواجهة الايجابية Positive Coping في مواقف الضغوط والأزمات ، بالإضافة إلى عدم وجود أداة عربية –في حدود إطلاع الباحث- تقيس المتانة العقلية لطلاب الجامعة في إطار متغيرات الدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط.

في هذا الإطار هناك جدل بين فريقين من العلماء، فقد أشار بعض العلماء إلى أن نماذج المتانة العقلية الحالية والتي تم التحقق السيكومتري منها في المجال الرياضي تعد ذات صلاحية محدودة في المجالات الأخرى (Gerber et al., 2013; Gucciardi et al., 2012; Hardy J.H. et al., 2014) ، بينما قام جاربر وآخرون (Gerber et al., 2013) ببعض المراجعات العلمية التي أظهرت ارتباط المتانة العقلية بالعديد من المتغيرات النفسية، المعرفية، التربوية لعينات متعددة من الأفراد خارج السياق الرياضي ، وتنبأ جاربر وزملائه بوجود محاولات للإفادة من نماذج المتانة العقلية وتطويرها خارج السياق الرياضي واستناداً لعينات أخرى في بيانات متنوعة.

مما دفع الباحث للتحقق من العلاقة الارتباطية بين المتانة العقلية والدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان، وكذلك الفروق في المتانة العقلية التي تعزى إلى النوع والتخصص العلمي، وقد تسهم نتائج البحث الحالي في إمداد البرامج الإرشادية التي تستهدف طلاب

الجامعة بالعديد من النتائج الهامة لبناء شخصيات الطلاب على النحو الأمثل الذي ينشده المجتمع المصري، وفيما يلي تساؤلات البحث التي يسعى الباحث للإجابة عليها:

تساؤلات البحث:

١- إلى أي مدى توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المتانة العقلية والدافعية الأكاديمية لعينة من طلاب جامعة حلوان؟

٢- إلى أي مدى توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان؟

٣- إلى أي مدى توجد فروق دالة احصائياً في المتانة العقلية لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث)؟

٤- إلى أي مدى توجد فروق دالة احصائياً في المتانة العقلية لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لطبيعة التخصص (علمي/أدبي)؟

٥- إلى أي مدى توجد فروق دالة احصائياً في أساليب مواجهة الضغوط لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث)؟

٦- إلى أي مدى توجد فروق دالة احصائياً في أساليب مواجهة الضغوط لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لطبيعة التخصص (علمي/أدبي)؟

أهداف البحث:

١- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتانة العقلية والدافعية الأكاديمية لعينة من طلاب جامعة حلوان.

٢- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان.

٣- الكشف عن الفروق في المتانة العقلية لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث).

٤- الكشف عن الفروق في المتانة العقلية لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لطبيعة التخصص (علمي/أدبي).

٥- إلى أي مدى توجد فروق دالة احصائياً في أساليب مواجهة الضغوط لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث)؟

٦- إلى أي مدى توجد فروق دالة احصائياً في أساليب مواجهة الضغوط لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لطبيعة التخصص (علمي/أدبي)؟

أهمية البحث: تتبلور أهمية البحث فيما يلي:

١- أهمية المتغيرات: استمد البحث أهميته النظرية من تناوله لمفاهيم إيجابية، ومنها المتانة العقلية التي تتسم بالحدثة النسبية في الدراسات العربية، حيث تركز معظم دراساتنا في البيئة العربية في حدود

إطلاع الباحث-في علم النفس الرياضي Sport Psychology بالإضافة لمتغيرى الدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لما لهما من أهمية كبيرة للطالب الجامعى.

٢-أهمية المجال البحثي: ينتمي البحث الحالى للتوجه الإيجابى في علم النفس ودراسات علم النفس الإيجابى Positive Psychology الذي يهتم بقياس وتنمية قوى الشخصية ومواطن تميزها.

٣-أهمية العينة: استمد البحث أهميته من تناول لفئة طلاب الجامعة، حيث أنها من أهم المراحل التعليمية والتي تسهم في إعداد الفرد للحياة العملية والمواطنة الفاعلة.

٤-الأهمية السيكمترية: استمد البحث أهميته السيكمترية من قيام الباحث بإعداد مقياسى المتانة العقلية، أساليب مواجهة الضغوط مما يثرى المكتبة السيكمترية.

مصطلحات البحث:

١-المتانة العقلية Mental Toughness(MT): يعرفها الباحث بأنها "قدرة الفرد على الإنجاز والأداء الفعال في المواقف الضاغطة، ويظهر فيها التحكم الفعال، تحدى الصعاب، الإلتزام، التصرف بثقة"، وينعكس ذلك في الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المتانة العقلية.

٢-الدافعية الأكاديمية Academic Motivation: هي الأداء الأكاديمى الذي يبذله الطالب مدفوعاً لتحقيق التفوق الأكاديمى، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الدافعية الأكاديمية.

٣-أساليب مواجهة الضغوط Coping styles: يعرفها الباحث بأنها "الأساليب التي يتبعها الطالب في التخفيف من آثار الضغوط النفسية" وقد حدد الباحث أساليب مهارات حل المشكلات، البحث عن المعلومات، التخطيط"، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

الإطار النظرى والدراسات السابقة:

- مفهوم المتانة العقلية Mental Toughness

يعد مفهوم المتانة العقلية من المفاهيم التي ترتبط بالعديد من مصادر وقوى الشخصية، حيث تعد من المتغيرات الوسيطة بين الأحداث الضاغطة Stressful Events وإستجابات الفرد لها، وتمت دراسته كأحد المتغيرات التي تتجلى فيها الفروق الفردية في قدرة الأفراد على التعامل بفاعلية مع التحديات، والمثابرة في مواجهة الضغوط (Lin, Y.,2017).

كما تعد دراسات كوباسا Kobbasa المبكرة عن الصلابة بمعناها السيكلوجى من أوائل الدراسات فى هذا الميدان، وقد قام العديد من العلماء بجهود لوضع تعريف للمتانة العقلية تحت إصطلاح Mental Toughness يختلف عن الاصطلاح الشائع وهو Psychological Hardiness وفيما يلي عرض لبعض هذه التعريفات:

حيث يعرف كليوج وآخرون (Clough et al,2002) الأفراد ذوي المتانة العقلية بأنهم "أفراد لديهم ميول اجتماعية وقدرة على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء، وإمكانية المنافسة فى العديد من المواقف مع التحكم فى مشاعر القلق، مستوى مرتفع من الاعتقاد بالذات، والإيمان الراسخ، والتحكم، والشعور بالتماسك فى مواقف الشدائد والمنافسة".

كما يعرف جونز وآخرون (Jones et al, 2002) المتانة العقلية بأنها "قدرة الفرد على التعامل بشكل أفضل مع الآخرين في مواقف المنافسة، التدريب، الحياة العملية، وأن يتمتع الفرد بالإتساق، والتركيز، والثقة، والتماسك تحت وطأة الضغوط".

ويعرف كولتير وآخرون (Clulter et al,2010) المتانة العقلية بأنها "إملاك الفرد لمجموعة من القيم المتطورة من الاتجاهات، الانفعالات، المعارف، السلوكيات التي تؤثر في استجاباته وتفسيره (السلبى- الإيجابى) لمواقف الضغوط والمحن، والسعى لتحقيق أهدافه باستمرار".

كما يعرف كل من كليوج وستريشرازيك (Clough & Strycharczyk, 2012) المتانة العقلية بأنها "الجودة التي تحدد مدى قدرة الفرد على مواجهة التحديات، الضغوط، الشدائد بفاعلية بغض النظر عن الظروف غير الملائمة".

ويعرف بيل وآخرون (Bell et al, 2013) المتانة العقلية بأنها "مزيج من خصائص الشخصية التي تمكن الفرد من التفوق في مجالات الانجاز المختلفة".

يستخلص الباحث من التعريفات السابقة أنها تتفق على تناول مفهوم المتانة العقلية بوصفه متغير وسيط يدعم قدرة الفرد على مجابهة المواقف الضاغطة والشدائد، ومداومة السعى نحو تحقيق الأهداف والمنافسة من أجل التفوق ومجابهة العوامل التي تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه، مما يشير إلى أهمية إعداد وتقديم برامج إرشادية لتنمية المتانة العقلية للأفراد في مواقف الكفاح من أجل التميز كالتعليم، التفوق والابتكار بمجالاته المتعددة، مواقف الضغوط والأزمات، مواقف المنافسة الرياضية وغيرها من المجالات.

- التداخل مع مفاهيم أخرى (الصمود-الصلابة لنفسية).

يتشابه مفهوم المتانة العقلية مع مفهوم الصمود Resilience حيث أن كلا المفهومين يعززان التوافق الإيجابي في مواجهة الشدائد، حيث يعرف الصمود بأنه "ظاهرة أو عملية تعكس التوافق الإيجابي النسبي في مواجهة الشدائد والصدمات الكبيرة.

بينما يختلف مفهوم الصمود عن المتانة العقلية في جانبين:

أولاً أن الصمود يمثل بنية تشمل مجموعة من عمليات الحماية وتتضمن عوامل بيولوجية واجتماعية، وبالتالي فهو لا يقاس مباشرة بل يتم استنتاجه بشكل غير مباشر، (Luthar et al., 2006, 742)، بينما المتانة العقلية (MT) قابلة للقياس كمجموعة محددة السمات.

ثانياً: يفترض مفهوم الصمود وجود خطر في البيئة المحيطة بالفرد، لكن مفهوم المتانة العقلية لا يقتصر على ردود فعل الفرد تجاه المحن والأزمات فحسب، بل يتضمن أيضاً الميل الاستباقي للبحث عن تحديات وأهداف عليا تساعد الفرد على النمو الشخصي (Gucciardi,2017).

وقد تضمنت دراسة أمال باظة (٢٠١١) الصمود النفسى Psychological Resilience كأحد أبعاد صلابة الشخصية Hardiness of personality بالإضافة إلى أبعاد الضبط، الإلتزام، التحدى، وكذلك دراسة العميرى وعلى (Elemiri,A & Aly,A,2014) حددت الصمود Resilience كأحد أبعاد مقياس المتانة العقلية (MT) المستخدم بالدراسة بالإضافة إلى أبعاد أخرى كالمنافسة، التركيز، الثقة بالنفس مما يشير ضمناً إلى أن المتانة العقلية أكثر عمومية من مفهوم الصمود.

ويتفق ذلك مع ما أشار به كل من (Strycharczyk & Clough, 2015) بأن المتانة العقلية تتضمن جوانب كالثقة ، ردود الأفعال نحو المحن ، في حين أن الصمود يمثل الشق التفاعلي الفوري من شخصية الفرد في تحمله لمواقف الضغوط ، حيث أشارا إلى أن كل فرد يتمتع بالمتانة العقلية (MT) لديه صمود (R) بينما كل فرد لديه صمود ليس بالضرورة أن يكون لديه صلابه عقلية وبالتالي فإن المتانة العقلية تعد أعم وأشمل.

أما مفهوم الصلابه النفسية Psychological Hardiness بأبعادها المعروفة (التحكم، التحدي، الإلتزام) فإنها تعد من الأطروحات المبكرة لمفهوم المتانة العقلية، حيث تعد جهود كوباسا (١٩٧٩) من الجهود المبكرة في هذا السياق، ثم لحقها نماذج وأطروحات أخرى لمكونات المتانة العقلية طرحت مكونات مختلفة، وبالتالي فإن مفهومي المتانة العقلية والصلابه النفسية لا يختلفان إلا أن تنوع الآراء والنماذج المطروحة لمفهوم المتانة العقلية يجعله يمثل إمتداداً وتطور لمفهوم الصلابه Hardiness.

خلاصة: استخلص الباحث مما سبق عدم التعارض بين مصطلحي المتانة العقلية Mental Toughness والصلابه النفسية psychological Hardiness، حيث تشير بعض الآراء إلى أن الصلابه النفسية تعد من الأطروحات المبكرة لمفهوم المتانة العقلية، كما أن بعض النماذج الخاصة للمتانة العقلية تدرج الصلابه النفسية (PH) كأحد أبعاد المتانة العقلية (MT)، مما يشير إلى أن مفهوم المتانة العقلية مفهوم أعم وأشمل وأكثر تطوراً من الصلابه النفسية مما دفع الباحث لتناوله في البحث الحالي.

مكونات المتانة العقلية الواردة في بعض النظريات العلمية:

يوجد العديد من النظريات والجهود العلمية التي وردت فيها العديد من الأبعاد والمكونات المرتبطة بمتغير المتانة العقلية، كما هو مذكور في جدول (١).

جدول (١) المكونات الواردة للمتانة العقلية في بعض النظريات العلمية

اسم البعد	التعريف	النظريات والنماذج الداعمة
فاعلية الذات Self-efficacy	اعتقاد الفرد في قدراته لتحقيق النجاح في مجال الانجاز الخاص به	- نظرية فاعلية الذات (Bandura, 1997)
العقلية الناجحة Success mindset	الرغبة القوية في تحقيق النجاح والقدرة على الفعل لتحقيق هذا الدافع	المثابرة (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007) - نظرية الأمل (Snyder et al, 1991)
النمط التفاؤلي Optimistic style	توقع الأحداث الايجابية في المستقبل والتفسير الايجابي للأحداث الحياتية التي يمر بها الفرد	- بحوث التفاؤل (Scheier & Carver, 1985) - الأسلوب التفسيري (Seligman, 1991)
السياق المعرفي Context knowledge	الوعي والفهم لسياق الأداء المطلوب من الفرد، وكيف يمكن تطبيق هذه المعرفة في تحقيق النجاح والوصول لأهدافه	-النظريات المعرفية عن الحكمة (Sternberg, 1998) - نظرية الأمل (Snyder et al, 1991) - الذكاء الأدائي (Jones, 2012)
التنظيم الانفعالي Emotion regulation	الوعي والقدرة على توظيف العمليات الانفعالية لتحقيق الأداء الأمثل وتحقيق الهدف	-النماذج المرتكزة حول الهدف والتنظيم العاطفي (Larson, 2000)
تنظيم الانتباه Attention regulation	القدرة على تركيز الانتباه على المعلومات المستهدفة وتقليل المعلومات الدخيلة وغير المرتبطة بموضوع الهدف أو الأداء	- نماذج التحكم المعرفي (Schmeichel, & Inzlicht, 2010) Robinson,

- نماذج المتانة العقلية:

ينبع الجدل في دراسة المتانة العقلية وأبعادها المختلفة من الطرق والزوايا المختلفة التي طرحها العلماء في دراسة المتانة العقلية (MT)، وفيما يلي عرض لبعض هذه النماذج:

أ- نموذج كوباسا (Kobasa, 1979) في الصلابة النفسية:

تنبت كوباسا Kobasa مفهوم الصلابة النفسية وهي ترجمة المصطلح الانجليزي Psychological Hardiness وقسمته إلى ثلاثة أبعاد:

- التحكم Control: يقصد بها إدراك الفرد لقدرته على السيطرة والتأثير في مجريات الأحداث البيئية المحيطة به وإحداث تغييرات جوهرية بها.

- الالتزام Commitment: هي تمسك الفرد بما يسعى لتحقيقه من أهداف ومهام في مواجهة الضغوط والأحداث السلبية.

- التحدي Challenge: يقصد به رد الفعل الإيجابي للأحداث الضاغطة بوصفها أحداث تتطلب الإستعداد والتجهيز وتعبئة الشخصية وقدراتها المختلفة لمواجهتها والتغلب عليها.

ب- جهود بول (Bull, 1996) في دراسة المتانة العقلية:

اهتم بول بتعريف المتانة العقلية في ضوء الأبعاد المكونة لها، وقد أشار إلى أن المتانة العقلية تتكون من عدة أبعاد كما يلي:

- الرغبة القوية في النجاح Strong desire to Success

- البقاء بصورة إيجابية في مواجهة الضغوط Stay positive in the face of pressure

- التحكم في الجوانب القابلة للتحكم Control the controllable

حيث يؤكد بول Bull على أهمية تحكم الفرد في الموارد المتاحة لديه من حيث المهارات والقدرات وعدم الاكتراث بالظروف الخارجة عن إرادته وتحكمه.

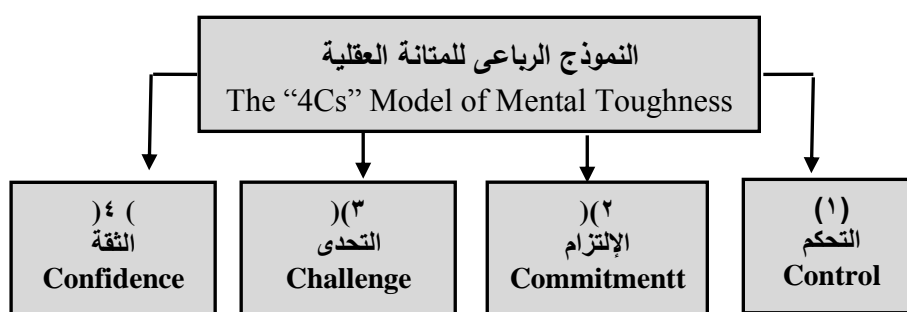
ج- النموذج الرباعي للمتانة العقلية The "4Cs" Model of Mental Toughness

يشير كرسست (Crust, 2003) إلى أن مصطلح المتانة العقلية قد يبدو مرادفاً للصلابة النفسية التي أشارت إليها كوباسا ، إلا أن كليوج وزملاءه (Clough et al, 2002) عكفوا على عقد المقارنة بين المتانة العقلية (MT) وبين مفهوم الصلابة Hardiness ودورها في عمليات التخفف من الضغوط من منظور كوباسا (Kobasa, 1979)، وقد أشار كليوج وزملاءه إلى أن المتانة العقلية Mental Toughness تعد امتداد وتطور لمفهوم الصلابة Hardiness لدى كوباسا والذي يتضمن (١) التحكم، (٢) الإلتزام، (٣) التحدي مع اقتراح اضافة بعداً رابعاً لهذا التصور وهو بعد الثقة بالنفس Confidence الذي يعبر عن مدى اعتقاد الفرد في قدراته وعلاقاته الشخصية بالآخرين، وأطلق عليه النموذج الرباعي للمتانة العقلية والذي تبدأ أبعاده الأربعة بالحرف (C) حيث سمي نموذج The

"4Cs" Model of Mental Toughness الذي يتضمن التحكم، الالتزام، التحدي، الثقة (Marchant et al,2009).

حيث عرف كليوج وزملاءه (Clough et al, 2002) بأنه "التصرف الأمثل في مواقف التحدي" والذي يتضمن (١) الإلتزام (تجاه تحقيق الأهداف)، (٢) التحكم (ويتضمن إدراك الفرد لقدرته على التحكم الانفعالي Emotional control والتحكم في البيئة المحيطة Life control) (٣) الثقة (وتتضمن الثقة في العلاقات الشخصية والثقة في القدرات)، (٤) التحدي: الاستعداد والتجهيز للمواقف الصعبة بالقدر المناسب لها.

وقد قام كليوج وزملائه (Clough et al,2002) ببناء استبيان المتانة العقلية Mental Toughnes(MTQ48) استند على النموذج الرباعي للمتانة العقلية الذي اقترحه كليوج وزملائه 4C's model وتتميز هذه القائمة بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة.



شكل (١) النموذج الرباعي للمتانة العقلية

(Smith, M., Firth, J., 2018)

د- جهود فوري و بوتجيتير (Fouri & Potgieter,2001)

يشير فوري و بوتجيتير إلى أن المتانة العقلية تتكون من عدة أبعاد كما يلي (١) الدافعية Motivation، (٢) مواجهة الضغوط Coping، (٣) الثقة Confidence، (٤) توجه الهدف Goal directedness، (٥) التنافسية Competitiveness (٥) الصلابة النفسية Psychological hardiness (٦) البعد الأخلاقي Ethics.

ويتضح أن فوري و بوتجيتير قد أشارا ضمناً إلى أن المتانة العقلية المترجمة بـ Mental Toughness مفهوم أكثر شمولاً من مصطلح الصلابة النفسية المترجمة بـ Psychological Hardiness والتي تم وضعها وفقاً لفوري و بوتجيتير كأحد أبعاد المتانة العقلية.

هـ جهود جونز وآخرون (Jones et al,2007)

أشار جونز وآخرون (Jones & et al,2007) إلى أربعة أبعاد للمتانة العقلية:

- الاتجاه/اليقظة: ويتضمن الاعتقاد، التركيز.
- التدريب: الأهداف بعيدة المدى، تنشيط الدوافع، تحفيز الذات، التحكم.

- المنافسة: تنظيم الأداء، التركيز المستمر، الوعي والتحكم في المشاعر.

- مداومة المنافسة: التعامل الفعال مع مواقف الفشل والنجاح.

- السمات المميزة للأفراد ذوي المتانة العقلية المرتفعة:

يوجد العديد من السمات المميزة للأفراد ذوي المتانة العقلية المرتفعة ومنها مستوى مرتفع من التفاؤل، الثقة بالنفس، اليقين الذاتي، تقدير الذات المرتفع، الرغبة في الانجاز، الإرادة، الإلتزام، تركيز الانتباه، التحكم، الدافعية، الشجاعة. (Bull et al., 1996; Goldberg, 1998; Gould et al., 1987; Hodge, 1994; Loehr, 1982, 1995; Pankey, 1993; Taylor, 1989; Jones, G, 2002)

ويعد مفهوم المتانة العقلية مفهوم ذو قيمة عالية في العديد من المجالات التي تتطلب الأداء المتميز كالتعليم، الطب، الحياة العسكرية وغيرها من المجالات، حيث أنه يدعم الأداء المرتفع، والابتكار، والقدرة على المنافسة (Asken et al, 2010; Jones & Moorhouse, 2007). بل ذهب بعض العلماء إلى أن المتانة العقلية ركيزة أساسية للنجاح في الحياة بصفة عامة (Wakefield, 2008; Weinberg, 2010).

- الدافعية الأكاديمية Academic Motivation

تمثل الدافعية أحد جوانب النظام الدافعي للفرد، وقد برزت أهمية الدافعية في تحقيق الفرد لمستويات مرتفعة من الانجاز سواء كانت أهداف دراسية، مهنية، اجتماعية، حيث تلعب الدوافع دوراً محورياً في تحريك سلوك الفرد بصفة عامة، وفي تشكيل وتحسين التحصيل الدراسي ورغبته في الإنجاز بصفة خاصة.

كما يشير مصطلح الدافعية Motivation إلى مجموعة العوامل الداخلية التي تحرك الفرد لإشباع حاجاته وإستعادة توازنه، وللدوافع ثلاث وظائف أساسية للسلوك الإنساني، هي تحريكه وتنشيطه، وتوجيهه، والمحافظة على استدامته حتى يشبع الفرد حاجاته ويستعيد توازنه، كما يشير مصطلح الدافعية إلى حالة فسيولوجية - نفسية داخلية تحرك الفرد للقيام بسلوك معين لإشباع حاجاته، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الانسان بالتوتر حتى يحققه (بوحمامة الجيلاني وآخرون، ٢٠٠٦).

ويشير ماكلياند (McClelland, 1985) إلى أن الدافعية الأكاديمية تكوين افتراضي يعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز، وأن هذا الشعور يعكس مكونين أساسيين هما الرغبة في النجاح، والخوف من الفشل، خلال سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وبلوغ الأفضل، والتفوق على الآخرين.

كما تعد الدافعية من العوامل الأساسية لتحقيق التفوق والانجاز الأكاديمي ويتضح ذلك في النموذج الذي قدمه جانيه الذي أشار إلى دور الدافعية في تحويل الموهبة الكامنة لدى المتعلم لتفوق أكاديمي ملموس وما تتضمنه من عوامل المبادأة والاهتمام والمثابرة (سهير أمين وآخرون، ٢٠١٩: ٣٤).

ويشير عمر عبد الرحيم (٢٠١٠: ١٣٣) إلى أن الإنجاز الدراسي يعني " ما يحققه التلميذ أو الفرد من نجاح وتقدم من خلال تعلمه المدرسي، والمستوى التعليمي الذي يصل إليه بالاعتماد على قدراته ومواهبه الشخصية، والذي يكون له أكبر الأثر في تحديد مستقبله واتجاهاته الحياتية.

ويرى أتكينسون (Atkinson, 1960) أن توقع الفرد لأدائه وإدراكه الذاتي لقدرته والنتائج المترتبة عليها تعد علاقات معرفية متبادلة تقف خلف سلوك الإنجاز، وأن الأفراد ذوي الدافعية العالية للإنجاز يبذلون جهداً كبيراً في محاولات الوصول إلى حل المشكلات.

ويمتاز الأفراد ذوي الدافعية العالية للإنجاز بقدرتهم على وضع تصورات مستقبلية معقولة ومنطقية في تصوراتهم للمشكلات الأكاديمية التي تواجههم، والتي تمتاز بأنها متوسطة الصعوبة ويمكن تخطيها (بوحمامة جيلاني وآخرون، ٢٠٠٦).

كما يرى الباحث أن الدافعية الأكاديمية المرتفعة ترتبط بعمليات التفكير والمعالجة المعرفية، حيث أن الأفراد يبذلون كل طاقاتهم لتحقيق معدلات دراسية مرتفعة إذا كانوا مدفوعين داخلياً، وفي هذه الحالة فإن أغلب الأفراد يعدون أن المشكلة تحدياً شخصياً لهم، وأن حلها يوصلهم إلى حالة من الإتزان النفسي، ويشبع حاجتهم لتحقيق الذات وبالتالي يؤدي حتماً إلى تحسين ورفع تحصيلهم الأكاديمي الذي هو في الأصل مستوى محدد من الإنجاز أو التميز في الدراسة الأكاديمية أو براعة في الأداء في مهارة ما أو في مجموعة من المعارف.

إن القوة الدافعة للإنجاز تساهم في المحافظة على مستويات أداء مرتفعة للطلبة دون مراقبة خارجية، ويتضح ذلك من خلال العلاقة الموجبة بين الدافعية الأكاديمية والمثابرة في العمل والأداء الجيد بغض النظر عن القدرات العقلية للمتعلم، وبهذا تكون دافعية الإنجاز وسيلة ملائمة للتنبؤ بالأداء الأكاديمي المرتبط بالنجاح أو الفشل في المستقبل (شفيق علاونة، ٢٠٠٤).

إن الدافعية للتعلم حالة متميزة من الدافعية العامة، وتشير إلى حالة داخلية عند المتعلم تدفعه إلى الانتباه إلى الموقف التعليمي والاقبال عليه بنشاط موجه، والاستمرار فيه حتى يتحقق التعلم، وعلى الرغم من ذلك فإن مهمة توفير الدافعية نحو التعلم وزيادة تحقيق الإنجاز لا تلقى على عاتق المؤسسة التعليمية فقط، وإنما مهمة يشترك فيها عدة مؤسسات، فدافعية الإنجاز والتحصيل على علاقة وثيقة بممارسات التنشئة الاجتماعية، كما وجد أن الطلاب الذين يتميزون بدافعية مرتفعة للتحصيل كانت أمهاتهم يؤكدن على أهمية استقلالية الطفل داخل الأسرة، أما من تميزوا بدافعية منخفضة فقد وجد أن أمهاتهم لم يقمن بتشجيع الاستقلالية لديهم.

نظريات الدافعية:

تعددت نظريات الدافعية وذلك بحسب فلسفة كل نظرية سواء كان تحديد مسببات ونشأة الدافعية، وشرح وبيان العوامل المؤثرة على توجيه السلوك الدافعي للفرد تجاه أهداف محددة أو حوافز معينة، أو تثبيت السلوك الدافعي أو تطويره، وفيما يلي عرض موجز لبعض النظريات.

-نظرية الدافعية للإنجاز لأتكينسون (Atkinson): أشار أتكينسون في نظرية الدافعية للإنجاز إلى أن الدافع للإنجاز يعبر عن استعداد ثابت نسبياً عند الفرد، ويؤكد أتكينسون على أن النزعة أو الميل للحصول على النجاح أمر متعلم، وهو يختلف بين الأفراد، كما أنه يختلف عند الفرد الواحد في المواقف المختلفة، وهذا الدافع يتأثر بثلاثة عوامل عند قيام الفرد بمهمة ما، وهذه العوامل مرتبطة بالدافع للوصول إلى النجاح، واحتمالات النجاح المرتبطة بصعوبة المهمة، والقيمة الباعثة للنجاح (سهير أمين وآخرون، ٢٠١٩: ٦٢).

- نظرية العزو السببي: قام وانير بصياغة نظرية العزو التي تهدف لتوضيح أثر الدوافع في خبرات النجاح والفشل، وتفسير السلوك في مجال الإنجاز، حيث تهتم النظرية بفهم وتفسير طريقة إدراك الأفراد لأسباب النجاح والفشل وكيف يؤثر إدراكهم على دافعيتهم للإنجاز، وقد وضع وانير ثلاث أنماط لتتابع الدافعية وهي نقص الدافعية بعد الفشل، زيادة الدافعية بعد الفشل، زيادة الدافعية بعد النجاح (مصطفى باهى، أمينة إبراهيم، ١٩٩٩: ٤١-٤٢).

-نظرية التقرير الذاتي لريان وديسى" كما يرى كل من ريان وديسى فى نظرية التقرير الذاتي Self-determination theory أن ارتفاع الدافعية لدى المتعلمين تجعل عملية التعلم أكثر فاعلية، كما أن الدافعية الأكاديمية تسهم في زيادة الانتباه والتركيز والاندماج التعليمي، وقد أشار كل من ريان وديسى إلى ثلاث أبعاد للدافعية وهي الدافعية الداخلية Intrinsic Motivation، الدافعية الخارجية Extrinsic Motivation، غياب الدافعية Amotivation وجميعها تقع على متصل واحد (Rayn & Desi,2000: 54-67).

-أساليب مواجهة الضغوط Coping styles

يستخدم مفهوم الضغط النفسي بمعاني متعددة حيث يعنى الشدة والكرب، كما يعنى حالة من الاجهاد الجسمي والنفسي، والمشقة التي يتكدها الفرد لمواجهة أحداث ضاغطة، كما توصف بأنها المصادر البيئية الضاغطة على الفرد، وقد يقصد بها أحياناً أنها تقييم الفرد Appraisal لموقف ضاغط، أو استجابة لمتطلبات الواقع، كما يقصد به عملية التفاعل بين متطلبات البيئة المحيطة وقدرة الفرد على تلبية هذه المتطلبات (عادل حيدر، ٢٠١٥: ٨٠).

ويمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى نوعين وهما ضغوط ايجابية Positive stress وهي محفزة للفرد لمواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية، وضغوط سلبية Negative stress تسبب الشعور بالمشقة والضيق للفرد، ويتوقف الشعور بالضغط على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المحيطة به كمصادر ضاغطة، ويعد مستوى الضغط عاملاً جوهرياً فى معرفة كونه سلبياً أو إيجابياً (أحمد عبد اللطيف، ٢٠١٥: ٢٤٠).

كما عرفت تيرى لوكر وأولجا جرجيسون (٢٠١٤: ٣٦) الضغوط النفسية بأنها " حالة يواجهها الفرد حينما يحدث تناقض بين المهام المدركة والقدرة المدركة على التوافق مع متطلبات الحياة".

كما عرف فاندين (VandenBos, G. , 2015:1036) الضغط النفسي في قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنه "استجابة فسيولوجية ونفسية للضغوط الداخلية و الخارجية التى يواجهها الفرد ، ويشمل الضغط النفسي التغيرات المجهدة التي تؤثر فى سلوك الفرد وانفعالاته".

٣-النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

يوجد العديد من النظريات التى تناولت الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها ومن هذه النظريات ما يلي:

أ-النموذج البيولوجى لهانز سيلى (Sely,1956)

يعد هانز سيلى من الرواد الذين اهتموا بدراسة الضغوط من الناحية البيولوجية وتأثيرها على الفرد، حيث كان لطبيعة تخصصه العلمى فى دراسة الفسيولوجيا وعلم الاعصاب تأثير كبير فى بناء نظريته عن

الضغوط النفسية، وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه بالإستجابات الفسيولوجية للجسم الناتجة عن الضاغط Stressor.

وعرف سيلى الضغوط على أنها استجابة الجسم غير المحددة لأي مطلب يفرض عليه، حيث يرى أن أى موقف ضاغط يحدث للكائن الحي يفرض عليه ضرورة التكيف معه، وأن هذه الاستجابة التكيفية من جانب الجسم لأي موقف ضاغط هي ثابتة بصرف النظر عن الموقف الضاغط، وأن الشيء الذي يختلف هو درجة الاستجابة أو شدتها، فالموقف الضاغط يحدث تغيرات في البناء البيولوجي للفرد، كما قدم سيلى زملة أعراض التكيف العام (General Adaptation Syndrome (GAS) والتي تشير إلى استجابة الفرد للضغوط وتنقسم لثلاث مراحل:

١- استجابة الانذار Stage 1 : Alarm Reaction

يطلق عليها رد الفعل الانذاري، وتبدأ هذه المرحلة بالانتباه بوجود حدث ضاغط، ويظهر الجسم تغيرات واستجابات فسيولوجية تسمى بالمقاومة الداخلية، وتقل هذه المقاومة نتيجة هذه التغيرات حيث تفرز بعض الهرمونات كهرمون الأدرينالين الذي يعمل على زيادة نبضات القلب وسرعة التنفس وزياد ضخ الدم لعضلات الجسم.

٢- المقاومة Stage 2 : Resistance

المرحلة الثانية هي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للموقف الضاغط التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معه، وتؤدي المواجهة المتكررة للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي للفرد مما يحدث مزيداً من الإضطرابات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

٣- الاجهاد Stage 3 : Exhaustion

إذا استمرت الضغوط فسوف يصل الفرد لمرحلة الاجهاد ويصبح عاجزاً عن التكيف، حيث تنهار الدفاعات الهرمونية وتتنخفض مقاومة الجسم، وإذا توقف الأمر على العديد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض لمواقف ضاغطة (Feist, G & Rosenberg, E., 2014: 485)

ب-نظرية العمليات التقييمية والتعاملات Transactional Appraisal Processes

تناولت هذه النظرية استجابات الفرد تجاه الأحداث الضاغطة Stressful Events، حيث ترى أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لمواقف الضغوط وفقاً لتقييمهم لها، وقد قدم هذه النظرية لازاروس وزملاءه، وأكد علماء هذه النظرية على تباين استجابات الأفراد نحو الضغوط النفسية، فعند تعرض الأفراد لأحداث تتعارض مع نمط حياتهم، نجد أن البعض يفشل في المواجهة، بينما يتمكن البعض من التعايش الايجابي مع الحدث الضاغط.

وقد أرجع لازاروس تنوع استجابات الأفراد للأحداث الضاغطة إلى عمليات التقييم Appraisal processes التي يجريها الفرد للحدث الضاغط، حيث يركز لازاروس على أهمية التقدير المعرفي

Cognitive Appraisal للحدث الضاغط ودوره في تحديد الطرق التي يستخدمها الفرد لمواجهة الموقف (Feist, G & Rosenberg, E., 2014: 485).

ج-نظرية المواجهة أو الهروب (والتر كانون):

اهتم علماء هذه النظرية بدور العوامل الفسيولوجية والبيولوجية في تفسير الضغوط النفسية، ويعد كانون هو من صاغ هذه النظرية أثناء دراسته عن الطريقة التي يستجيب بها كل من الانسان والحيوان للضغوط والتهديدات الخارجية التي تواجهه، وتؤكد هذه النظرية أن الحياة الإنسانية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المقبولة وغير المقبولة والتي تهدد الحياة مما يفرض على الإنسان استخدام بعض الأساليب للتعامل مع الحدث الضاغط.

تعريف أساليب مواجهة الضغوط:

يعرفها كروسني (Crosini,R.1999) في قاموس علم النفس بأنها "فعل أو مجموعة أفعال أو عمليات تستخدم لمواجهة الأحداث الضاغطة والمزعجة، أو تعديل ردود أفعال الفرد نحو الحدث، ويتضح في الطريقة الواعية والمباشرة لحل المشكلة".

كما يعرف ليمان (Litman,2006) أساليب مواجهة الضغوط بأنها "الأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد لإدارة الضغوط التي يواجهها في حياته اليومية للتخفيف من آثارها السلبية عليه".

وتعرفها هناء شويخ (٢٠٠٧) بأنها "استعداد عام أو ميل عام للتعامل أو لمعالجة الأحداث المثيرة للمشقة بطريقة مميزة للفرد عن غيره من الأفراد".

تصنيفات أساليب مواجهة الضغوط:

-تصنيف لازاروس وفولكمان: قسم لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman,1984) استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى:

١-استراتيجيات مرتكزة حول المشكلة Problem-focused Strategies وتنقسم إلى:

(أ) أساليب سلوكية Behavioral تتضمن الإجراءات التي يتخذها الفرد لمواجهة المشكلة.

(ب) فنيات معرفية Cognitive يقصد بها تغيير الفرد لاعتقاداته وأفكاره لمواجهة المشكلة، وتتضمن مهارات حل المشكلة Problem solving skills، البحث عن المعلومات Seeking for Information، الفعل التوكيدي Assertive action، التخطيط Planing.

٢-استراتيجيات مرتكزة حول الانفعالات Emotions-focused Strategies

يتجه فيها الفرد نحو ردود الأفعال الانفعالية تجاه المواقف الضاغطة وتتضمن أساليب مثل البحث عن المساعدة الانفعالية والاجتماعية Seeking for social support الهروب والتجنب Escape and avoidance.

-تصنيف مارتن وآخرون: أشار مارتن وآخرون (Martin et al,1992) إلى فئتين لأساليب مواجهة الضغوط كما يلي:

-استراتيجيات المواجهة الانفعالية Emotional Coping strategies تتضمن ردود أفعال انفعالية كالغضب، التوتر، الانزعاج، القلق.

-استراتيجيات المواجهة المعرفية Cognitive Coping strategies: تتمثل في إعادة التفسير وتقييم الموقف، والتحليل المنطقي، ومهارات حل المشكلات.

- تصنيف فاجن وآخرون: قسم فاجن وآخرون (Fagin et al,1996) أساليب المواجهة إلى فئتين:

-الأساليب الإيجابية Positive styles: تتضمن تقدير الذات المرتفع، المساندة الاجتماعية الفعالة، الصلابة، التحكم الشخصي، الاستقرار الانفعالي، التنفيس الانفعالي والاسترخاء.

-الأساليب السلبية Negative styles: تقدير الذات المنخفض، نقص المساندة، القابلية للانكسار النفسى، الضبط الخارجي، العصابية المرتفعة.

دراسات سابقة: قسم الباحث الدراسات السابقة لأربعة محاور كما يلي:

المحور الأول دراسات تناولت المتانة العقلية لطلاب الجامعة.

المحور الثانى دراسات تناولت الدافعية الأكاديمية لطلاب الجامعة.

المحور الثالث دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة.

المحور الرابع دراسات تناولت المتانة العقلية والدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط، وفيما يلي تفصيل ذلك:

المحور الأول: دراسات تناولت المتانة العقلية لطلاب الجامعة:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت المتانة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات، ففي دراسة ماك ورجان (Mack,M & Ragan,B.2008) بعنوان " بناء قائمة المتانة العقلية، الانفعالية، الجسمية لطلاب الجامعة الرياضيين وغير الرياضيين"، ن= (٢٦١) طالب من طلاب الجامعة (١٦٥ ذكور-٩٦ إناث)، وقد أظهرت النتائج تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة مما يشير إلى كفاءته وقابلية تعميمه.

وفي دراسة بيرى وآخرون (Perry et al, 2013) بعنوان " الصدق العاقلى لاستبيان المتانة العقلية، ن= (٨٢٠٧) فرد انقسموا إلى (٤٠١٩ ذكر-٤١٨٨ أنثى)، وقد تراوحت أعمارهم بين (١٦-٦٨) عام، بمتوسط عمري قدره (٣٧) عام وانحراف معيارى (١٢,٠٩)، وقد أظهرت النتائج أن المقياس المقترح تمتع بالصدق العاقلى وبالتالي فإن مقياس المتانة العقلية المقترح MTQ48 يعد أداة مقبولة لقياس المتانة العقلية بصدق مرتفع.

وفي دراسة كرسى وآخرون (Crust et al, 2014) بعنوان " المتانة العقلية فى التعليم العالى، العلاقة بالانجاز والتقدم فى الرياضة فى السنة الجامعية الأولى"، ن= (١٦١) طالب بالجامعة البريطانية، وقد

أظهرت النتائج ارتباط المتانة العقلية بالثقة بالنفس، التحكم في الأمور الحياتية، كما تعد المتانة العقلية منبىء بالنجاح الأكاديمي.

وفي دراسة ستامب وآخرون (٢٠١٥) بعنوان "العلاقة بين المتانة العقلية والرفاهية النفسية لطلاب المرحلة الجامعية الأولى"، ن(١٦٨) طالب من (٩) جامعات بالمملكة المتحدة، وقد أظهرت النتائج أن المتانة العقلية تنبأ بالرفاهية النفسية بتفسير ما بين (٣٥-٦٤%) من التباين الكلي، مما يشير لأهمية المتانة العقلية في السياق التعليمي.

وفي دراسة بيرش وآخرون (Birch et al,2017) بعنوان "استبيان المتانة العقلية(٤٨): إعادة التحقق من الصدق العاظمى"، هدفت الدراسة للتحقق من الصدق العاملة لأداة كوليج وآخرون وهي الأداء الأكثر استخداماً في المجال الرياضي، ن(٤٨٠) طالب من الطلاب الرياضيين، وباستخدام التحليل العاظمى التوكيدي أظهرت النتائج أن الاستبيان بصورته الحالية لا يعد مقياساً صادقاً في استخدامه مع الطلاب الرياضيين.

وفي دراسة أخرى أجراها لين وآخرون (Lin et al,2017) بعنوان "المتانة العقلية والفروق الفردية في التعليم، الأداء في العمل والتعليم، الرفاهية النفسية، والشخصية" ن(١١٥) من طلاب الجامعة البريطانية، وقد أشارت النتائج إلى ارتباط المتانة العقلية بالرفاهية النفسية، والسمات النفسية الايجابية، وكفاءة التعلم.

المحور الثاني دراسات تناولت الدافعية الأكاديمية لطلاب الجامعة:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت الدافعية الأكاديمية لطلاب المرحلة الجامعية، وفي دراسة لافندر (Lavender,2005) بعنوان "مقارنة الدافعية الأكاديمية بين طلاب كليات المجتمع المعدين أكاديمياً وغير المعدين أكاديمياً"، ن(٢٣٥) مقسمة إلى (٨٤) من المعدين أكاديمياً و (١٥١) من غير المعدين أكاديمياً، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الدافعية الأكاديمية بين الطلاب المعدين وغير المعدين أكاديمياً، كما وجدت علاقة بين الدافعية الأكاديمية والنجاح الأكاديمي.

وفي دراسة سليم عبد العزيز (٢٠١٤) بعنوان "الدافعية الداخلية وعلاقتها بكل من خبرة التدفق وفعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً"، ن(٢٢٣) طالب من طلاب الجامعة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الدافعية الداخلية وخبرة التدفق وفعالية الذات الأكاديمية.

وفي دراسة منتهى مشطر وسوزان أحمد (٢٠١٤) بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية"، ن(٣٤٤) طالباً من طلاب الدراسة الصباحية من كليات التربية في جامعتي بغداد والمستنصرية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية والاتجاه نحو مهنة التدريس.

وفي دراسة حمري صارة وبو قصارة منصور (٢٠١٥) بعنوان "علاقة الضغط النفسي بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهان"، ن(٣٤٦) طالب، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والدافعية الأكاديمية كما وجدت فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية تجاه الإناث، كما وجدت فروق في الدافعية الأكاديمية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

وفي دراسة الخلايلة (Khalaila,2015) بعنوان "العلاقة بين مفهوم الذات الأكاديمي والدافعية الداخلية واختبار القلق مع التحصيل الدراسي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في تخصص التمريض بدولة

فلسطين، ن= (١٧٠) طالباً، وقد أظهرت النتائج أن الدافعية الداخلية ترتبط إيجابياً بالتحصيل الدراسي ومفهوم الذات.

وفي دراسة ميسون ضاري وبيداء جميل (٢٠١٦) "الدافعية الداخلية الأكاديمية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى طلبة جامعة بغداد"، ن= (٣٥٠) مقسمين إلى (٢٣٠) إناث و (١٢٠) ذكور، أظهرت نتائج الدراسة عن فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس في الدافعية الداخلية الأكاديمية وإدارة الوقت لصالح الذكور، وعن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الدراسة.

وفي دراسة طارق نور الدين وعبد الرسول عبد الباقي (٢٠١٦) بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الداخلية والخارجية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بسوهاج"، ن= (٣٥٦) طالباً، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية الداخلية والخارجية.

وفي دراسة محمود السيد (٢٠١٧) بعنوان "التنبؤ بالأداء الأكاديمي من خلال دافعية المتعلم وفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة"، ن= (١٤٤) من طلاب كليتي التربية والعلوم في كلية التربية جامعة طيبة بالمملكة العربية السعودية، أظهرت النتائج أن الدافعية للتعلم لا تسهم في التنبؤ بالأداء الأكاديمي، على فاعلية الذات الأكاديمية التي تساعد في التنبؤ به.

المحور الثالث دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة، ففي دراسة أصلان المساعيد (٢٠١٣) بعنوان "الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت"، ن= (٢٠٢) طالب من كليتي التربية والتمريض، أظهرت النتائج أن طلاب الفرقة الرابعة أكثر استخداماً للأساليب الإيجابية، كما وجدت علاقة ارتباطية إيجابية بين مركز الضبط الخارجي والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط.

وفي دراسة أحمد الحواس (٢٠١٦) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل"، ن= (٢٠٠) من طلاب جامعة حائل من كليتي الهندسة (ن=١٠٠) والآداب (ن=١٠٠)، أظهرت النتائج ارتباطاً موجباً بين أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية، ضبط الذات، البحث عن المساندة) وتأكيد الذات، وارتباطاً بتأكيد الذات سلبياً بأساليب العزلة والعدوان والاسترخاء.

وفي دراسة سارة لطفي وآخرون (٢٠١٦) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة"، ن= (١٩٢) طالباً بكلتي التربية والتجارة بجامعة بورسعيد، تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢٢) بمتوسط زمني قدره (٢٠،٩٤)، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب التخصصات الأدبية والعلمية.

وفي دراسة باليس وعلى (Baaleis, M & Ali, S. 2018) بعنوان "أثر استراتيجيات المواجهة المختلفة في الأداء الأكاديمي للطلبات بكلية الطب بالإحساء"، ن= (٧٣) طالبة وقد أظهرت النتائج أن ٥٩،٩% من العينة يستخدمون إستجابة الحزن، وأشار ٤٩،٣% أنهم بحاجة لاستشارة نفسية، كما أشارت إلى أن ٧٦،٨٦% من العينة يستخدمون أسلوب إعادة التقييم.

وفى دراسة سعاد العاتى ومحمد خميس (٢٠١٩) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية"، ن= (٢١٠) طالب، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى اختلاف كل من النوع (ذكور-إناث) ونمط الإقامة (داخلي-خارجي).

المحور الرابع دراسات تناولت المتانة العقلية والدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث، ففي دراسة نيكولس وآخرون (Nicholls, A., et al, 2008) بعنوان "المتانة العقلية، التفاؤل، التشاؤم، المواجهة"، ن= (٦٧٧) رياضياً (٤٥٤ ذكور-٢٢٣ إناث)، تراوحت أعمارهم بين (١٥-٢٨) عام، وقد أظهرت النتائج ارتباط المتانة العقلية باستراتيجيات المواجهة الإيجابية والتفاؤل لأفراد عينة البحث.

وفى دراسة جاربر وآخرون (Gerber et al, 2012) بعنوان "هل المراهقون ذوي مستويات المتانة العقلية المرتفعة أكثر صموداً تجاه الضغوط"، اعتمدت الدراسة على المنهج المستعرض وتضمن عينتين، (٢٨٤) طالب من طلاب المدارس العليا، وعينة أخرى مكونة (١٤٠) من طلاب الصفوف الأول للخامس، وقد أظهرت النتائج العلاقة العكسية بين المتانة العقلية والضغوط والأعراض الإكتئاب لدى عيني الدراسة.

وفى دراسة جاربر وآخرون (Gerber et al, 2015) بعنوان "العلاقة بين المتانة العقلية، الضغوط، الاحترق النفسى لدى المراهقين: دراسة طولية مع الطلاب المهنيين السويسريين"، ن= (٥٤) طالباً مهنيّاً متوسط أعمارهم (١٨,١) عام، وقد أظهرت النتائج الارتباط العكسى بين المتانة العقلية وبين كل من الضغوط النفسية والاحترق النفسى.

وفى دراسة جيوسياردى وآخرون (Gucciardi et al, 2015) بعنوان "مفهوم المتانة العقلية: اختبارات الأبعاد، شبكة الاصطلاحات المرتبطة"، حيث تم التحقق من المتانة العقلية لدى مجالات متعددة للإنجاز كالرياضة، التعليم، العسكرية، العمل، وأجريت (٥) دراسات فرعية الدراسة الأولى (٣٠) فرد، الدراسة الثانية (٤١٨) فرد، طلاب التعليم العالى (٥٠٠)، الرياضيين (٤٢٧)، الموظفين (٥٥٠)، الدراسة (٣) اشتملت (٤٩٧) موظف، دراسة (٤) اشتملت على (٢٠٣) من طلاب الجامعة، الدراسة الخامسة اشتملت على (١١٥) مرشحاً للجيش، وقد أظهرت النتائج ارتباط المتانة العقلية بالتفوق العفلى، تحقيق الأهداف، مواجهة الضغوط.

وفى دراسة حمري صارة وبو قسارة منصور (٢٠١٥) بعنوان "علاقة الضغط النفسى بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهان"، ن= (٣٤٦) طالب، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والدافعية الأكاديمية كما وجدت فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية تجاه الإناث، كما وجدت فروق في الدافعية الأكاديمية بين الذكور والإناث تجاه الذكور.

وفى دراسة لين وآخرون (Lin et al, 2017) بعنوان "الفروق الفردية فى المتانة العقلية المرتبطة بالأداء الأكاديمى والدخل"، وقد هدفت الدراسة إلى التحقق من المتانة العقلية فى بعدين من أبعاد الانجاز وهما الأداء الأكاديمى والعمل، من خلال تحليل الدراسات السابقة التي تناولت المتانة العقلية، وأظهرت النتائج ارتفاع المتانة العقلية لدى الأفراد المتفوقين أكاديمياً ومهنيّاً مقارنة بالأفراد نوى الأداء الأكاديمى

والمهني المنخفض وبالتالي فإن المتانة العقلية تسهم في التنبؤ بالأداء اللاحق للفرد في المواقف الأكاديمية والمهنية.

وفي دراسة ستوك وآخرون (Stock, R. et al, 2018) بعنوان "النجاح الأكاديمي: دور المتانة العقلية في التنبؤ وتحقيق النجاح"، $n=141$ من طلاب الجامعة في إنجلترا، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المتانة العقلية بأبعادها (التحكم، الالتزام، التحدي، الثقة) وتحقيق النجاح الأكاديمي.

تحليل ناقد للدراسات السابقة:

أسهم الاطلاع على الدراسات السابقة في التعرف على دراسات سابقة تناولت متغيرات البحث، ففي المحور الأول أظهرت نتائج الدراسات ارتباط المتانة العقلية بالعدد من المتغيرات النفسية، حيث اتضح ارتباطها بالتفاؤل والمواجهة الإيجابية كما في دراسة (Nicholls, A., et al, 2008)، وارتباطها عكسياً بالضغوط والإكتئاب كما في دراسة (Gerber et al, 2012) وارتباطها بالنجاح الأكاديمي والثقة بالنفس كما في دراسة (Crust et al, 2014)، كما تعددت الدراسات التي حاولت التحقق من الكفاءة السيكومترية (الصدق-الثبات) لأدوات متعددة لقياس المتانة العقلية مثل دراسات (Vaughan et al, 2017) (Birch et al, 2017) (Perry et al, 2013) et al, (2017).

وفي المحور الثاني للدراسات السابقة اتضحت العديد من النتائج المرتبطة بطلاب التعليم الجامعي، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدافعية الأكاديمية بين طلاب كليات المجتمع المعدين وغير المعدين أكاديمياً وفقاً لدراسة (Lavender, 2005)، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين الدافعية الداخلية وكل من خبرة التدفق وفعالية الذات الأكاديمية كما في دراسة (سليم عبد العزيز، ٢٠١٤)، كما وجدت علاقة إيجابية بين الدافعية الأكاديمية والتفكير الإيجابي (منتهى مشطر، سوزان أحمد، ٢٠١٤) (طارق نور الدين، عبد الرسول عبد الباقي، ٢٠١٦)، كما وجدت علاقة بمفهوم الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي (Khalaila, 2015)، وارتباطه بإدارة الوقت (ميسون ضارى، بيداء جميل، ٢٠١٦)، وعلاقتها بالأداء الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية (محمود السيد، ٢٠١٧).

وفي المحور الثالث اتضح وجود علاقة بين أساليب المواجهة الإيجابية لمواجهة الضغوط ومركز الضبط الخارجي وفقاً لدراسة (أصلان المساعيد، ٢٠١٣)، وكذلك وجدت علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتأكيد الذات وفقاً لدراسة (أحمد الحواس، ٢٠١٦)، وكذلك وجود علاقة بين أساليب الضغوط النفسية والتفاؤل (سارة لطفى وآخرون، ٢٠١٦)، وارتباطها بالأداء الأكاديمي (Baaleis, M & Ali, S. 2018).

وفي المحور الرابع للدراسات السابقة أظهرت نتائج الدراسات وجود علاقات ارتباطية بين متغيرات البحث، حيث اتضح وجود علاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل والمواجهة (Nicholls, A., et al, 2008)، كما اتضح وجود علاقة عكسية بين المتانة العقلية والشعور بالضغوط والأعراض الاكتئابية والاحترق النفسى (Gerber et al, 2015) (Gerber et al, 2012)، كما اتضح وجود علاقة بين المتانة العقلية والأداء الأكاديمي للفرد (Lin et al, 2017)، وكذلك وجدت علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية (نورا عشعش وآخرون، ٢٠١٧)، كما اتضح قدرة المتانة العقلية في التنبؤ بالأداء والنجاح الأكاديمي.

استخلص الباحث من نتائج الدراسات السابقة ارتباط متغير المتانة العقلية بالعديد من المتغيرات وخاصة متغيرى الدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط، وعلى الرغم من ذلك فإن معظم الدراسات في البيئة العربية تناولت متغير المتانة العقلية في سياق الإنجاز الرياضى، على الرغم من أهميته البالغة في ميدان الإنجاز الأكاديمى في التعليم الجامعى، مما يستلزم تناوله بالدراسة والبحث.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المتانة العقلية والدافعية الأكاديمية لعينة من طلاب جامعة حلوان.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان.
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً في المتانة العقلية لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث).
- ٤- توجد فروق دالة احصائياً في المتانة العقلية لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لطبيعة التخصص (علمى/أدبى).
- ٥- توجد فروق دالة احصائياً في أساليب مواجهة الضغوط لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث).
- ٦- توجد فروق دالة احصائياً في أساليب مواجهة الضغوط لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لطبيعة التخصص (علمى/أدبى).

إجراءات البحث:

١- **المنهج:** استخدم الباحث كل من المنهج الوصفى الارتباطى Correlational Method، والمنهج السببى المقارن Causal-Comparative Method بهدف الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتانة العقلية (MT) وكل من الدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان، وكذلك الكشف عن الفروق في المتانة العقلية التي تعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث) أو التخصص الدراسى (علمى/أدبى).

٢- العينة:

- **عينة حساب الخصائص السيكومترية:** تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (١٦٠) طالب من طلاب كلية التربية من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة من بعض التخصصات الأدبية والعلمية للتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث.

- **العينة الأساسية:** تكونت عينة البحث من (٣٤٨) طالب من طلاب جامعة حلوان من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢١) عام بمتوسط عمري قدره (٢٠,٣) وقد أخذت العينة من أربعة كليات، كليات نظرية (تربية -خدمة اجتماعية)، كليات عملية (علوم، هندسة)، وقد طبقت الدراسة فى الفترة ما بين سبتمبر/ نوفمبر ٢٠١٩، وتوزعت عينة البحث كما في جدول (٣):

جدول (٢) توزيع طلاب عينة البحث وفقاً للنوع والتخصص

النسبة المئوية	ن	الكليات (ن = ٣٤٨)				النوع
		هندسة	علوم	خدمة إجتماعية	تربوية	
٤٧%	١٦٤	٤٩	٢٩	٤٥	٤١	الذكور
٥٣%	١٨٤	١٩	٦٥	٣٧	٦٣	الإناث
١٠٠%	٣٤٨	العينة الكلية				

٣- أدوات البحث:

مقياس المتانة العقلية لطلاب الجامعة إعداد الباحث

مبررات إعداد البحث: لم يتوصل الباحث في حدود إطلاعه على مقياس يتناول المتانة العقلية لطلاب الجامعة في البيئة المصرية، حيث أن المقاييس المتوفرة للمتانة العقلية تتعلق بالمجال الرياضي، كما أن المقاييس الأجنبية غير منشورة ولم يمكن للباحث التوصل لها ولكن تمت الاستفادة التعرف على الأبعاد الواردة بها كما في جدول (٣).

جدول (٣) قائمة ببعض الأدوات المصممة لقياس الصلابة العقلية

المقياس	الأبعاد
قائمة الأداء النفسي (Loehr, 1986)	الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، الطاقة السلبية والايجابية، الدافعية، التحكم في الاتجاهات، التحكم البصري.
استبيان الصلابة العقلية (Mann, 2000)	تركيز الانتباه، التفكير المجرد، السيطرة، الثقة، الكفاية الذاتية، إدارة التوتر
استبيان الصلابة العقلية (٤٨) (Clough et al., 2002)	الالتزام، التحكم الانفعالي، التحكم الحياتي، التحدي، الثقة في القدرات، الثقة في الآخرين.
قائمة الصلابة العقلية (Middleton et al, 2005)	مفهوم الذات الايجابي، الفاعلية الذاتية، التعرف على المهام، الشعور بالأفضلية، القيم، الإلتزام بالأهداف، التركيز على المهمة، المثابرة، المقارنة الايجابية، التكيف مع الضغوط، الإيجابية.
قائمة الصلابة العقلية، الانفعالية، الجسمية (Mack & Ragan, 2008)	حالة الأداء المثالي، تمكين العواطف، المواجهة، الإستعداد، الحزم، الاستجابة، القوة، المرونة النفسية.
قائمة الصلابة العقلية للاعب كرة القدم الأستراليين (Gucciardi et al, 2009)	التحدي، الوعي، الاتجاهات الصارمة، الرغبة في النجاح
قائمة الصلابة العقلية في الرياضة (Sheard, 2009)	الثقة، الثبات، التحكم
مقياس الصلابة العقلية للرياضيين (أمل فهمي، ٢٠١٠)	القوة الانفعالية، سرعة الاستعادة الانفعالية، تركيز الانتباه، التحكم في الضغوط.
مقياس الصلابة العقلية للرياضيين (أحمد عبد المنعم، ٢٠١١)	الثقة بالنفس، تحمل الضغوط، التحكم في الانتباه، الدافعية.
مقياس الصلابة العقلية (Madrigal, 2013)	الأهداف بعيدة المدى، الدافعية، التحكم، تحفيز الذات، التعامل مع الضغوط، تنظيم الأداء، تركيز الانتباه، الوعي والتحكم في التفكير والمشاعر.

مقياس الصلابة العقلية عالية المستوى (Guillén & Laborde, 2014).	الأمل، التفاؤل، المثابرة، المرونة
قائمة الصلابة العقلية الأكاديمية (Amato et al, 2014)	الإدراك الإيجابي، العزيمة، البصيرة، إدارة الأفكار.
قائمة الصلابة العقلية (Gucciardi et al., 2015)	فاعلية الذات، التميز، الرغبة في النجاح، النمط التفاؤلى، السياق المعرفى، التنظيم الانفعالى، تنظيم الانتباه.
بروفایل مهارات الصلابة العقلية (Smith, et al, 2016)	العقلية السلبية، العقلية الايجابية، الثقة، الانجاز، السلوكيات الصحية.
مقياس الصلابة العقلية للرياضيين (فرح نصير، اسلام عباس، ٢٠١٩)	الثقة بالنفس، تحمل الضغوط، التحكم فى الإنتباه، الدافعية

وجميع مقاييس المتانة العقلية الواردة في جدول (٣) غير صالحة للإستخدام مع طلاب الجامعة لأنها تستهدف قياس المتانة العقلية في سياق الإنجاز الرياضى مما استجوب قيام الباحث بإعداد مقياس للمتانة العقلية لطلاب الجامعة.

مرت عملية إعداد المقياس بالعديد من المراحل حتى وصل لصورته النهائية فقد تم الاطلاع على الجهود النظرية السابقة التى وضعت تصورات مختلفة لأبعاد المتانة العقلية، حيث قام الباحث بصياغة التعريف الاجرائى للمتانة العقلية بأنها "قدرة الفرد على الإنجاز والأداء الفعال في المواقف الضاغطة، ويظهر فيها التحكم الفعال، تحدى الصعاب، الإلتزام، التصرف بثقة"، وينعكس ذلك في الدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك.

وقد استقر رأى الباحث فى تناول النموذج الرباعى للمتانة العقلية "The 4Cs Model of Mental Toughness الذي تبناه كليوج وزملاءه (Clough et al, 2002) نظراً لوضوح أبعاده، حيث يتضمن هذا النموذج أربعة أبعاد للمتانة العقلية وهي (١) التحكم Control، (٢) الإلتزام Commitment، (٣) التحدى Challenge، (٤) الثقة Confidence ..

جدول (٤) توزيع المفردات على عوامل المقياس

العامل	المفردات
التحكم	١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣-٣٧
الإلتزام	٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠-٣٤-٣٨
التحدى	٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١-٣٥-٣٩
الثقة	٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢-٣٦-٤٠

وبالتالي تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤٠) مفردة موزعة على الأبعاد الأربعة بالتساوى، كما استخدم الباحث متصل إجابة ثلاثى البدائل (نادراً)=١، (أحياناً)=٢، (كثيراً)=٣، وبالتالي فإن الدرجة القصوى للمقياس (١٢٠) درجة، والدرجة الأدنى للمقياس (٤٠) درجة.

-الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ-الصدق العاملى Factor analysis validity: قام الباحث بإستخدام طريقة المكونات الأساسية Principal components، حيث تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization فى تقدير كل عامل من العوامل المستخلصة ومدى

انتماءه للبنية العاملية لمتغير المتانة العقلية ، وتم الابقاء على العوامل التي تزيد جزورها الكامنة عن الواحد الصحيح ، كما حدد الباحث قيمة ($0.3 \pm$) كمحك للتشبع الجوهري للبند على العامل ، وبالتالي فإن المفردات المقبولة هي التي تحصل على نسبة تشبع ($0.3 \pm$) فأكثر.

جدول (٥) العوامل المستخرجة والجزر الكامن ونسبة التباين ونسبة التباين التراكمية لكل عامل من عوامل المتانة العقلية

العوامل	الجزر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	٩,٦٨٢	١٢,٦٤٢	١٧,٦٣٩
العامل الثاني	٩,٨٩٢	٩,١٥٥	١٩,٩٨٧
العامل الثالث	٧,٤٣٣	٨,٩٢٧	١٨,٩٦٨
العامل الرابع	٨,٧٣٦	٦,٩٨٥	٢٠,٢٨٧

العامل الأول (التحكم): تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (0.533) إلى (0.857) وقد استحوذ على نسبة تباين (12.642) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل (9.682)، ويتكون هذا العامل من (10) مفردات، والجدول (٦) يوضح قيم تشبعات المفردات على هذا العامل.

جدول (٦) معاملات تشبع مفردات العامل الاول

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
١	يلعب الحظ دوراً كبيراً في مستقبلي	٠,٧٦٨
٥	أستطيع التحكم في أمور حياتي	٠,٦١٤
٩	أشعر أنني شخص مؤثر في الأفراد المحيطين بي	٠,٦٣١
١٣	أقوم بأدوارى بكفاءة	٠,٧٩١
١٧	أأخذ قراراتي بنفسى	٠,٦٨٢
٢١	أؤمن بالمثل "قيراط حظ ولا فدان شطارة"	٠,٥٣٣
٢٥	الحياة فرص وليست تخطيط وكفاح.	٠,٨٥٧
٢٩	أخطط بفاعلية لتحقيق التفوق في الدراسة.	٠,٧٢١
٣٣	أتحكم في انفعالاتي في المواقف الضاغطة.	٠,٨٣٩
٣٧	أعتمد على نفسي في أمور حياتي	٠,٦٤٢

العامل الثاني (الإلتزام): تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (0.562) إلى (0.791) وقد استحوذ على نسبة تباين (9.155) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل (9.892)، ويتكون هذا العامل من (10) مفردات، والجدول (٧) يوضح قيم تشبعات المفردات على هذا العامل.

جدول (٧) معاملات تشبع مفردات العامل الثانى

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
٢	أتمسك بأهدافى بكل ما أوتيت من قوة	٠,٦٤٧
٦	ليس لدى خطة شخصية أسعى لتحقيقها	٠,٥٩٥
١٠	لدى قيم ومبادئ التزم بها.	٠,٧٣٩
١٤	أؤمن بمقولة " ليس فى الإمكان أفضل مما كان"	٠,٦٧٥
١٨	من جد وجد ومن زرع حصد	٠,٥٦٢
٢٢	أحترم من يجتهد لتحقيق أهدافه.	٠,٦٠٨
٢٦	متعة الحياة تكمن فى التمسك بالقيم والمبادئ	٠,٦٢١
٣٠	أتمسك بما تربيته عليه من قيم وأخلاقيات.	٠,٥٦٦
٣٤	الشخصية القوية لا تتخلى عن أهدافها.	٠,٦٤٣
٣٨	أفعل ما أقتنع به من أفكار ومعتقدات	٠,٧٩١

- العامل الثالث (التحدى): تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٥٧١) إلى (٠,٧٨١) وقد استحوذ على نسبة تباين (٨,٩٢٧) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل (٧,٤٣٣)، ويتكون هذا العامل من (١٠) مفردات، والجدول (٨) يوضح قيم تشبعات المفردات على هذا العامل.

جدول (٨) معاملات تشبع مفردات العامل الثالث

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
٣	أستطيع تحقيق طموحي مهما كانت العقبات	٠,٦١٢
٧	المواقف الصعبة تستفز قدراتي.	٠,٥٨٤
١١	أستعد لاجتياز مواقف الامتحانات بكفاءة.	٠,٦٣٥
١٥	المحن تظهر معادن الأفراد.	٠,٥٧٩
١٩	لدى قدرة على المثابرة لتحقيق أهدافي	٠,٧٨١
٢٣	أبادر لمواجهة المشكلات التي تعترض حياتي.	٠,٦٤٨
٢٧	أشعر بالتهديد عند مواجهة المشكلات.	٠,٥٩٨
٣١	المواقف الصعبة تستفز قدراتي.	٠,٥٧١
٣٥	الاستسلام للظروف الصعبة يجلب الفشل.	٠,٦٢٤
٣٩	أحب القراءة عن سير العظماء.	٠,٥٨٣

- العامل الرابع (الثقة): تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٥٤٤) إلى (٠,٧٤٥) وقد استحوذ على نسبة تباين (٦,٩٨٥) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل (٨,٧٣٦)، ويتكون هذا العامل من (١٠) مفردات، والجدول (٩) يوضح قيم تشبعات المفردات على هذا العامل.

جدول (٩) معاملات تشبع مفردات العامل الرابع

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
٤	الثقة في الله أساس التفوق	٠,٥٤٤
٨	أثق في قدرتي على التفوق الدراسي.	٠,٦٣٣
١٢	استمد التشجيع من زملائي في الدراسة.	٠,٦٠٩
١٦	لا حياة بدون أصدقاء	٠,٥٩٧
٢٠	لدى خبرة في أداء مهام الدراسة.	٠,٦١٩
٢٤	لكل مجتهد نصيب.	٠,٥٦٦
٢٨	أؤمن بقدرتي على تحمل ضغوط الدراسة.	٠,٧٤٥
٣٢	مرحلة الجامعة مرحلة إثبات قدراتي	٠,٦٨٩
٣٦	أشعر بمساعدة من حولي في التخطيط للتفوق.	٠,٧٢٥
٤٠	أتجنب إقامة علاقات وثيقة بالآخرين.	٠,٦٧١

-الصدق التلازمي (صدق المحك)

-استقر رأى الباحث على استخدام مقياس صلابة الشخصية إعداد آمال باظة (٢٠١١) كمحك خارجي للتحقق من صدق المقياس لعدم توصل الباحث لمقاييس للمتانة العقلية في مجال العلوم التربوية، وقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٦٠) طالب من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، واعتمد على حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية في كلا المقياسين لعدم تطابقهما التام في الأبعاد، وقد

أظهرت النتائج تمتع مقياس المتانة العقلية بمعامل صدق قيمته (٠,٨٤) دال عند (٠,٠١) مما يشير لمتعة المقياس بمعامل مرتفع للصدق التلازمي.

-الثبات:

- الثبات بطريقة إعادة التطبيق Test-Retest Method

طبق الباحث مقياس المتانة العقلية على عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان قوامها (١٦٠) ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بعد أسبوعين، وقد أظهرت النتائج وجود معامل ارتباط بين القياسين الأول والثاني قيمته (٠,٨٤) مما يشير إلى تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع.

-طريقة الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي بعدة طرق كما يلي:
أ-ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية للمقياس

م	مكونات المقياس	معامل الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية
١	التحكم	**٠,٨٤
٢	الإلتزام	**٠,٨٦
٣	التحدى	**٠,٨٣
٤	الثقة	**٠,٧٨

وقد أظهرت النتائج تمتع المقياس باتساق داخلي بين المكونات والدرجة الكلية للمقياس.

ب-ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمكون:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمكون

المكون الأول		المكون الثاني		المكون الثالث		المكون الرابع	
رقم العبارة	(ر)	رقم العبارة	(ر)	رقم العبارة	(ر)	رقم العبارة	(ر)
١	٠,٧٨**	٢	٠,٧٨**	٣	٠,٧٩**	٤	٠,٨٢**
٥	٠,٧٦**	٦	٠,٧٥**	٧	٠,٨٠**	٨	٠,٨١**
٩	٠,٨٢**	١٠	٠,٨٤**	١١	٠,٨١**	١٢	٠,٧٩**
١٣	٠,٧٤**	١٤	٠,٨٢**	١٥	٠,٧٩**	١٦	٠,٨٤**
١٧	٠,٨٠**	١٨	٠,٨٤**	١٩	٠,٨٠**	٢٠	٠,٨٤**
٢١	٠,٨٦**	٢٢	٠,٥١*	٢٣	٠,٨٢**	٢٤	٠,٨١**
٢٥	٠,٧٤**	٢٦	٠,٧٩**	٢٧	٠,٨٢**	٢٨	٠,٧٧**
٢٩	٠,٨٥**	٣٠	٠,٥٧*	٣١	٠,٧٧**	٣٢	٠,٨٢**
٣٣	٠,٧٩**	٣٤	٠,٦٩**	٣٥	٠,٧٥**	٣٦	٠,٥٧*
٣٧	٠,٨١**	٣٨	٠,٨٥**	٣٩	٠,٨٢**	٤٠	٠,٨١**

-ارتباط المفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس:

يتضح من الجدول (١٢) أن جميع مفردات المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ولا يوجد مفردات غير مرتبطة وتتراوح معاملات الارتباط بين (٠,٠١) و (٠,٠٥) مما يشير إلى تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس

المكون الأول		المكون الثاني		المكون الثالث		المكون الرابع	
رقم العبارة	(ر)	رقم العبارة	(ر)	رقم العبارة	(ر)	رقم العبارة	(ر)
١	٠,٨٨**	٢	٠,٧٧**	٣	٠,٨٦**	٤	٠,٨٥**
٥	٠,٧٩**	٦	٠,٧٦**	٧	٠,٨١**	٨	٠,٧٧**
٩	٠,٨٢**	١٠	٠,٨٢**	١١	٠,٧٢**	١٢	٠,٨٣**
١٣	٠,٧٦**	١٤	٠,٨٢**	١٥	٠,٨٢**	١٦	٠,٨١**
١٧	٠,٧٩**	١٨	٠,٧٥**	١٩	٠,٧٦**	٢٠	٠,٨٢**
٢١	٠,٨١**	٢٢	٠,٥٠*	٢٣	٠,٨٦**	٢٤	٠,٨١**
٢٥	٠,٨٣**	٢٦	٠,٧٤**	٢٧	٠,٨٧**	٢٨	٠,٧٣**
٢٩	٠,٨٢**	٣٠	٠,٨٢**	٣١	٠,٨١**	٣٢	٠,٨٦**
٣٣	٠,٧٨**	٣٤	٠,٨١**	٣٥	٠,٨٣**	٣٦	٠,٥٢*
٣٧	٠,٨٥**	٣٨	٠,٨٢**	٣٩	٠,٨٤**	٤٠	٠,٧٧**

ب- مقياس الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين إعداد/ فاروق عبد الفتاح

١ - هدف المقياس:

تم إعداد مقياس الدافع للإنجاز في البيئة المدرسية وقد قام بإعداد هذا الاختبار في الأصل هيرمانز Hermans ، وقام فاروق عبد الفتاح بتعريب المقياس وإعادة تقنيه، يتضمن الاختبار (٢٨ فقرة) بطريقة الاختيار من متعدد تتكون كل فقرة من جملة ناقصة يليها خمس عبارات (أ ، ب ، ج ، د ، هـ) أو أربع عبارات (أ ، ب ، ج ، د) ويوجد أمام كل عبارة زوج من الأقواس على المفحوص أن يختار العبارة التي يرى أنها تكمل الفقرة بوضع علامة (x) بين القوسين الموجودين أمام هذه العبارة.

٢- ثبات الاختبار:

قام فاروق عبد الفتاح بإعادة تقنين هذا المقياس على عينة من البنين والبنات في المراحل الإعدادية والثانوية والجامعية في محافظة الشرقية تراوحت أعمارهم من (١٣-٢٤) عام، وبلغ حجم العينة الكلية (٥٩٨) فرداً منهم (٣٧٢) من الذكور، و(٢٢٦) من الإناث، تم حسب معامل الثبات بتطبيق معادلة معامل ألفا كرونباخ، كما قام بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وأظهرت النتائج ارتفاع قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية.

٣- الصدق:

أ- صدق المحكمين: عرضت الصورة الأولية للمقياس على ثمانية محكمين من العاملين في مجال علم النفس التربوي والمقياس النفسي، وقد بلغت نسبة اتفاق المحكمين (٨٧,٥) مما يشير لارتفاع صدق المحكمين.

ب- صدق المحك: تم اختيار (٢٠٠) طالب بطريقة عشوائية (١٠٠ ذكور-١٠٠ إناث) تم حسب معامل الارتباط بين درجاتهم في اختبار الدافع للإنجاز ودرجات تحصيلهم الدراسي في نهاية السنة الدراسية وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٧).

إعادة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

-صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بتطبيق مقياس الدافعية للإنجاز على عينة قوامها (١٦٠) طالباً من طلاب جامعة حلوان، وتم ترتيب درجاتهم على المقياس تنازلياً وتم اختيار (أعلى ٢٧% على المقياس) (أدنى ٢٧% على المقياس) وتم تحديد عدد الطلاب المرتفعين (٤٣) والمنخفضين (٤٣) في الدافعية للإنجاز، وتم استخدام اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق بين متوسطى درجات الطلاب في المجموعتين كما هو موضح فى الجدول رقم (١٣).

حيث يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق بين مجموعتى الارباعى الأول والثالث في الدافعية للإنجاز عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير لتمتع المقياس بالصدق التمييزى، لقدرته على التمييز بين الطلاب المرتفعين والمنخفضين في الدافعية الأكاديمية.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين مجموعتى المقارنة الطرفية للدافعية الأكاديمية

العينة	ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
- الطلاب مرتفعى الدافعية الأكاديمية	٤٣	٢٤,٣٣	٣,٩١		
-الطلاب منخفضى الدافعية الأكاديمية	٤٣	١٥,٧٩	١,٣٥	٤,٥١	٠,٠١

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

- الثبات بطريقة إعادة التطبيق Test-Retest Method

طبق الباحث مقياس الدافعية للإنجاز على عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان قوامها (١٦٠) ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بعد أسبوعين، وقد أظهرت النتائج وجود معامل ارتباط بين القياسين الأول والثانى قيمته (٠,٧٩) مما يشير إلى تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع.

ج-مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد الباحث

مرت عملية إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط بالعديد من المراحل حتى وصل لصورته النهائية فقد تم الاطلاع على الجهود النظرية السابقة التى وضعت تصورات مختلفة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، كذلك المقاييس السابقة كما هي موضحة بجدول (١٤).

جدول (١٤) الأدوات التي تم الإطلاع عليها لإعداد

مقياس أساليب مواجهة الضغوط

م	اسم المقياس	مؤلف المقياس	السنة
١	مقياس عمليات تحمل الضغوط	لطفي عبد الباسط	ب.ت
٢	قائمة أساليب استيعاب المواقف الضاغطة	رودولف موس ترجمة رجب رجب شعبان	١٩٩٠
٣	مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	ليونارد بون ترجمة على عبد السلام	٢٠٠٨

وقد قام الباحث بصياغة التعريف الاجرائي لأساليب مواجهة الضغوط، وقد استقر رأى الباحث على استخدام بعض الأساليب المتضمنة في تصنيف فولكمان ولازاروس لوضوح التصنيف وقابليته للقياس كما أنها أساليب ثنائية القطب وتقع على متصل واحد.

جدول (١٥) توزيع المفردات على عوامل المقياس

المفردات	الأسلوب
٢٨-٢٥-٢٢-١٩-١٦-١٣-١٠-٧-٤-١	١-مهارات حل المشكلات
٢٩-٢٦-٢٣-٢٠-١٧-١٤-١١-٨-٥-٢	٢-البحث عن المعلومات
٣٠-٢٧-٢٤-٢١-١٨-١٥-١٢-٩-٦-٣	٣-التخطيط

وبالتالي تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٠) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة بالتساوي، كما استخدم الباحث متصل إجابة ثلاثي البدائل (نادراً)=١، (أحياناً)=٢، (كثيراً)=٣، وبالتالي فإن الدرجة القصوى للمقياس (٩٠) درجة، والدرجة الأدنى للمقياس (٣٠) درجة.

-الخصائص السيكومترية للمقياس

- **صدق المحكمين:** قام الباحث بإعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط في صورته الأولية مكوناً من (٣٥) عبارة وتم عرضه على ثلاثة محكمين في مجال الصحة النفسية، وقد أسفرت عملية التحكيم عن تحسين صياغة بعض العبارات، كما تم استبعاد (٥) عبارات وبالتالي تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) عبارة.

-**صدق المقارنة الطرفية:** قام الباحث بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط على عينة قوامها (١٦٠) طالباً من طلاب جامعة حلوان، وتم ترتيب درجاتهم على المقياس تنازلياً وتم اختيار (أعلى ٢٧% على المقياس) (أدنى ٢٧% على المقياس) وتم تحديد عدد الطلاب المرتفعين (٤٣) والمنخفضين (٤٣) في أساليب مواجهة الضغوط، وتم استخدام اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في المجموعتين كما هو موضح في الجدول رقم (٤).

حيث يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق بين مجموعتي الارباعي الأول والثالث في أساليب مواجهة الضغوط عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير لتمتع المقياس بالصدق التمييزي، لقدرته على التمييز بين الطلاب المرتفعين والمنخفضين في أساليب مواجهة الضغوط.

جدول (١٦) دلالة الفروق بين مجموعتي المقارنة الطرفية لأساليب مواجهة الضغوط

العينة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
- الطلاب ذوي أساليب المواجهة الإيجابية	٤٣	٣٢,٤٦	٥,٢٦		
- الطلاب ذوي أساليب المواجهة السلبية	٤٣	١٤,٥٧	٢,٧٨	٥,٧٤	٠,٠١

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

- الثبات بطريقة إعادة التطبيق Test-Retest Method

طبق الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط على عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان قوامها (١٦٠) ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بعد أسبوعين، وقد أظهرت النتائج وجود معامل ارتباط بين القياسين الأول والثاني قيمته (٠,٨٢) مما يشير إلى تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع.

نتائج البحث ومناقشتها:

١- نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة بين المتانة العقلية والدافعية الأكاديمية لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان" وقد تحققت صحة الفرض، وجدول (١٧) يوضح ذلك.

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين متغيري المتانة العقلية والدافعية الأكاديمية

مستوى الدلالة	الدافعية الأكاديمية	عوامل المتانة العقلية	معامل الارتباط
٠,٠١	٠,٨٤	التحكم	
٠,٠١	٠,٨١	التحدى	
٠,٠١	٠,٨٢	الإلتزام	
٠,٠١	٠,٧٩	الثقة	
٠,٠١	٠,٨١	الدرجة الكلية	

استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط لبيرسون في حساب معاملات الارتباط بين المتانة العقلية والدافعية الأكاديمية، وجدول (١٧) يوضح قيم معاملات الارتباط ودلالاتها الاحصائية والتي تظهر الارتباط الموجب بين المتانة العقلية وعواملها الفردية بالدرجة الكلية للدافعية الأكاديمية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمتغيرين (٠,٨١) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما وجدت معاملات ارتباط مرتفعة بين الأبعاد الفرعية للمتانة العقلية والدافعية الأكاديمية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويشير الباحث إلى أن المتانة العقلية من المتغيرات الوسيطة التي تسهم في تحسين استجابات الفرد في المواقف المختلفة خاصة التي تتطلب من الفرد الإستعداد وتعبئة طاقاته وامكاناته ولاسيما في النواحي الأكاديمية التي تتطلب من الطالب الإلتزام بالواجبات والمهام الدراسية، والثقة في قدرته على تحقيق التفوق الأكاديمي، وتحدي المواقف الصعبة وغيرها من متطلبات النجاح الأكاديمي Academic success.

حيث أن الإنجاز والتفوق الأكاديمي يعد من أبرز الاهتمامات للطلاب الجامعي، وكلما امتلك الطالب رصيد مرتفع من المتانة العقلية (MT) انعكس ذلك بالإيجاب على دافعيته للتعلم والتحصيل الدراسي والقيام بأداء أكاديمي متميز، وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج بعض الدراسات التي ربطت بين المتانة العقلية والتفوق الأكاديمي (Lin, Thom,C. & Gucciardi et al, 2015) (Lin et al,2017) (Stock, R. et al,2018) Guay,F,2018) et al,2017) حيث أن المتانة العقلية (MT) تتضح في مجالات الإنجاز المختلفة بوصفها جوهرية في مساعدة الفرد على التحكم، والإلتزام، التحدي، الثقة، خاصة وأن التفوق له مجالات متعددة وجميعها يتطلب تمتع الفرد بالمتانة العقلية بوصفها إمتداداً لمفهوم الصلابة النفسية Hardiness، حيث تتضمن المتانة العقلية العديد من متغيرات قوة الشخصية، وتتضمن نتائج البحث الحالي إشارة ضمنية إلى ضرورة تطوير شخصية المتعلم حتى يتحلى بسمات الصلابة

والمواجهة الإيجابية والتي تشكل بدورها إستجاباته المختلفة وتساعد على تحمل المواقف الضاغطة والقدرة على تعبئة طاقته الداخلية وتحويلها لأداء أكاديمي متميز، كما أن نتيجة الفرض الحالي تظهر أهمية مفهوم المتانة العقلية في دعم الدافعية الأكاديمية للطلاب في التعليم الجامعي.

حيث أن الطالب الذي يتمتع بدافعية أكاديمية مرتفعة يكون ذلك نتاج تمتعه بمهارات التحكم، والإلتزام، والتحدى، والثقة مما يدعم دافعية الطالب للتعلم والتحصيل وينعكس على أداءه الأكاديمي وقدرته على تحقيق معدلات دراسية مرتفعة، حيث أن إدراك الطالب لتمتعته برصيد من قوى الشخصية الإيجابية يجعلها عاملاً إضافياً لتعبئة طاقته لأداء وإنجاز المهام الدراسية المختلفة.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة إرتباطية دالة بين المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان" وقد تحققت صحة الفرض، وجدول (١٨) يوضح ذلك.

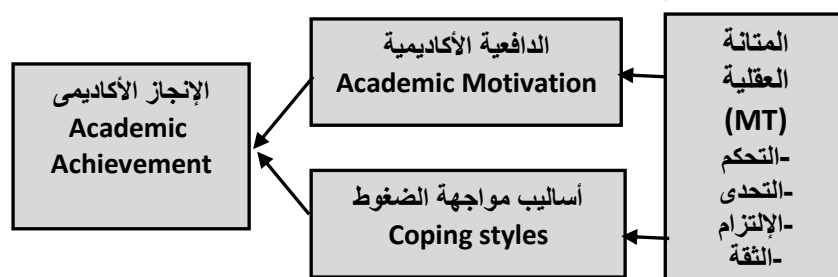
جدول (١٨) معاملات الارتباط بين متغيري المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط

الدرجة الكلية	أساليب مواجهة الضغوط			عوامل المتانة العقلية
	التخطيط	البحث عن المعلومات	مهارات حل المشكلات	
----	٠,٧٨	٠,٧١	٠,٧٩	التحكم
----	٠,٨٤	٠,٧٨	٠,٨٤	التحدى
----	٠,٨٠	٠,٧٧	٠,٨٣	الإلتزام
----	٠,٧٩	٠,٧٦	٠,٨٥	الثقة
٠,٨٤	٠,٨١	٠,٧٦	٠,٨٣	الدرجة الكلية

استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط لبيرسون في حساب معاملات الارتباط بين المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط، وجدول (١٨) يوضح قيم معاملات الارتباط ودلالاتها الاحصائية والتي تظهر الارتباط الموجب بين المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمتغيرين (٠,٨٤) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما وجدت معاملات ارتباط مرتفعة بين الأبعاد الفرعية للمتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ويشير الباحث إلى أن المتانة العقلية تعد من سمات المواجهة الإيجابية Positive coping traits والتي تسهم في تحسين استجابات الفرد في مواقف الضغوط والمحن، وخاصة فيما يتعلق بالنواحي الأكاديمي، حيث أن الإنجاز والتفوق الأكاديمي يعد من أبرز الاهتمامات للطلاب الجامعي، كما أنه أحد المجالات التي تظهر فيها المتانة العقلية حيث تمكنه من تلبية متطلبات النجاح الأكاديمي والإلتزام باستذكار الدروس والمواظبة على حضور المحاضرات، وتوظيف القدرات العقلية المختلفة لتحقيق الأهداف الدراسية وجميعها تشكل مصادر للضغوط النفسية على الطالب الجامعي، وقد كشفت نتائج الفرض الحالي عن علاقة المتانة العقلية ببعض مهارات مواجهة الضغوط المتضمنة في تصنيف فولكمان ولازاروس Folkman & Lazarus وهي مهارات حل المشكلات Probelem solving skills حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٣) مع الدرجة الكلية للمتانة العقلية، والبحث عن المعلومات Seeking for Informantion وبلغت قيمة معامل الارتباط فيها مع الدرجة الكلية للمتانة العقلية (٠,٧٦)، والتخطيط Planing وبلغت قيمة معامل الارتباط فيه مع الدرجة الكلية للمتانة العقلية (٠,٨١) وجميعها قيم دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى الإرتباط الطردي بين المتانة العقلية بعواملها المختلفة وأساليب

مواجهة الضغوط، حيث أن الإرتفاع في المتانة العقلية يعد مؤشراً ومنبأ بالإرتفاع في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الأكاديمية التي يواجهها الطالب، ويشير الباحث إلى أنها مهارات أساسية ولازمة للطالب الجامعة خاصة وأن الحياة الجامعية بمثابة تدريب للطالب على الحياة العملية، وقد أظهرت العديد من نتائج الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط للاعبين في بعض الألعاب الرياضية المختلفة مثل دراسات (Nicholls et al,2011) (محمد عبد السلام، ٢٠١٦) (حسام أبو المعاطي، ٢٠١٧) (بسمة وجية، ٢٠١٨)، ولم يتوصل الباحث في حدود إطلاعه لدراسات تناولت المتانة العقلية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة في الإطار الأكاديمي، ويشير الباحث إلى أن العلاقة الارتباطية بين المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط هي علاقة وظيفية حيث أن امتلاك الفرد لرصيد من المتانة العقلية يدفعه لاستخدام أساليب إيجابية وفعالة للتخلص من الآثار السلبية للضغوط النفسية، وشكل (٢) يوضح الترابط الوظيفي بين متغيرات البحث.



شكل (٢) الترابط الوظيفي بين متغيرات البحث

يتضح من شكل (٢) الترابط الوظيفي بين متغيرات البحث حيث أن المتانة العقلية (MT) ترتبط وتسهم في تحسين الدافعية الأكاديمية للمتعلم، وكذلك أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية بما فيها الضغوط الأكاديمية التي يواجهها الفرد في الإستذكار، تنظيم الوقت، العلاقات داخل بيئة التعلم، والتي حددها الباحث في مهارات حل المشكلات Problem solving ، البحث عن المعلومات Seeking for Information ، التخطيط Planing وجميعها تسهم في مساعدة الفرد على تحقيق الإنجاز الأكاديمي Academic Achievement ، وبالتالي فإن نتيجة الفرضين الأول والثاني تسهم في تطوير البرامج الإرشادية التي تقدم بهدف تنمية الدافعية الأكاديمية لطلاب المرحلة الجامعية ، حيث يجب أن تتضمن تنمية المتانة العقلية وأساليب المواجهة الإيجابية.

- نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق دالة احصائياً في المتانة العقلية لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث)، ولم تتحقق صحة الفرض.

جدول (١٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت"

ودلالاتها لمجموعتي الطلاب الذكور والإناث في المتانة العقلية

المتانة العقلية	مجموعة الإناث (ن = ١٨٤)		مجموعة الذكور (ن = ١٦٤)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
التحكم	٢,٤٥	٩,٣٤	٣,٨٧	٠,٤٣	غير دالة	
التحدى	٧,٦٨	٨,٥٩	٢,٥٦	٠,٣٩	غير دالة	
الإلتزام	٨,٢٣	٧,٨٩	٢,٨٨	٠,٣١	غير دالة	
الثقة	٩,١٢	٩,٨١	٣,٧٦	٠,١٩	غير دالة	
الدرجة الكلية	٣٣,١٨	٣٥,٨٩	٣,٩٧	٠,٣٦	غير دالة	

يتضح من الجدول رقم (١٩) عدم وجود فروق بين مجموعتي الذكور (ن = ١٦٤) والإناث (ن = ١٨٤) في المتانة العقلية حيث بلغت قيمة ت (٠,٣٦) وهي قيمة غير دالة احصائياً، ويشير الباحث إلى أن ذلك يرجع لتطور الحياة الاجتماعية Social life داخل المجتمع المصري والتي تشجع الأجيال الجديدة على المواجهة والتحدى والثقة بالنفس والإلتزام بالأهداف بدون التفرقة على أساس النوع الاجتماعي Gender، حيث أن كلاهما له دور أساسي في المشاركة المجتمعية وعليه دور في الإرتقاء بنفسه ومحيطه الاجتماعي، كما أن الدوافع نحو التفوق الأكاديمي في المرحلة الجامعية تحتل مكانة كبيرة لدى الطلاب من الذكور والإناث نظراً لكونها المجال الرئيسي للتمييز وبناء الذات وتحقيق الأهداف، وقد أسهم في تكوين الوعي المجتمعي بالمساواة في الرعاية والدعم بين الذكور والإناث، وكذلك ما تبذله الحملات المجتمعية في الإعلام من إعلاء قيمة العمل والتفوق وتحقيق الذات سواء للذكور أو للإناث فأصبح الآباء يشجعون فتياتهم على الإلتحاق بالتعليم الجامعي وأهمية تحقيق معدلات دراسية مرتفعة بعد أن كان ذلك الاهتمام والتشجيع قاصراً على الطلاب الذكور في عقود سابقة.

ولم يتوصل الباحث في حدود اطلاعه إلى دراسات عربية تناولت الفروق في المتانة العقلية (MT) التي تعزى لاختلاف النوع الاجتماعي، بينما أظهرت نتائج بعض الدراسات التي استخدمت الصلابة النفسية (Psychological Hardiness) وقد أشارت إلى عدم وجود فروق في الصلابة النفسية بين الذكور والإناث مثل دراسات (نبيل دخان، بشير الحجار، ٢٠٠٦) (عادل سيد، ٢٠١٠) (هويدا إبراهيم، ٢٠١٢).

بينما تشير دراسات أخرى لوجود فروق متباينة في المتانة العقلية بين الذكور والإناث، ففي دراسة (Andrewa, P & Chen, M, 2014) أظهرت النتائج وجود فروق في المتانة العقلية لصالح الذكور، وفي دراسة ستوك وآخرون (Stock et al, 2017) أظهرت النتائج وجود فروق متباينة في المتانة العقلية حيث أظهرت النتائج انخفاض الثقة في القدرات، التحكم في الإنفعالات، النجاح الأكاديمي لدى الإناث، في حين أظهر الذكور ارتفاعاً في الإلتزام الشخصي.

كما يشير الباحث من خلال عمله في التدريس الجامعي أن الفتيات يظهرن قدر من إثبات الذات والتميز من خلال الإلتزام بالمهام الدراسية والحضور والسعي لتحقيق معدلات دراسية مرتفعة مقارنة بالذكور وذلك لإثبات جدراتهم بالتفوق والحصول على تقديرات دراسية مرتفعة.

٤- نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق دالة احصائياً في المتانة العقلية لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لاختلاف التخصص (علمي/أدبي)، وقد تحققت صحة الفرض.

جدول (٢٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت"

ودلالاتها لمجموعتي طلاب الكليات العملية والنظرية في المتانة العقلية

المتانة العقلية	طلاب التخصصات العملية (ن = ١٦٢)		طلاب التخصصات الأدبية (ن = ١٨٦)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
التحكم	٣,٥١	٤,٢٩	١,٨٩	٥,٧١	٠,٠١	٠,٠١
التحدى	٢,٧٤	٥,٦٢	١,٤٨	٥,٤٤	٠,٠١	٠,٠١
الإلتزام	٢,٦٦	٥,٧١	١,٦٤	٦,٣٥	٠,٠١	٠,٠١
الثقة	٣,٣٦	٤,٦٧	٢,١٨	٥,٩١	٠,٠١	٠,٠١
الدرجة الكلية	٣,٨٦	٢٠,٢٩	٣,٤٩	٦,١٨	٠,٠١	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٢٠) وجود فروق دالة احصائياً بين طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية في المتانة العقلية حيث بلغت قيمة ت (٦,١٨) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى أن طلاب الكليات العملية تدربوا على التفكير العلمي المنظم خاصة وأن طبيعة الدراسة العلمية تكسب الفرد التوجه الهادف المرتبط بمفاهيم الانتاج والعمل الايجابي ، في حين لا يتضح ذلك لدى طلاب الكليات النظرية نظراً لطبيعة المقررات النظرية التي لا تعتمد على التطبيق والتجريب والتحقق ولا ترتبط بمنتج مادي ملموس على الرغم من الأهمية البالغة للمجالات العلمية التي يقومون بدراستها ، وقد يرجع ذلك إلى طريقة التدريس التقليدية والتي لا تنمي التفكير التباعدي والتفكير الناقد ، وتحفز الطلاب لبناء ذواتهم ومهاراتهم الحياتية، والتي تعتمد على التلقين النظري وإهمال الممارسة والتطبيق الفعلي والتجريب واعمال العقل والتفكير المنظم.

وقد أجريت العديد من الدراسات التي تتسق نتائجها مع نتيجة الفرض الحالي حيث تشير بعض الدراسات لوجود فروق في المتانة لصالح طلاب التخصصات العلمية مثل دراسة (الدانة عبد العزيز، ٢٠١٣)، ودراسة الشارف عبد الكريم (٢٠١٤)، ودراسة (محمد الزواهرة، ٢٠١٥).

بينما أشارت دراسات أخرى لنتائج مختلفة فقط أشارت دراسة حنين صباح (٢٠١٥) ودراسة أوضاع الهيفي (٢٠١٧)، ودراسة ناريمان عينة (٢٠١٧)، ودراسة منى عبد المنعم (٢٠١٨) لعدم وجود فروق بين طلاب الجامعة في المتانة العقلية تعزى لاختلاف التخصص (علمي/نظري)

ويشير الباحث أنه بالرغم من تباين نتائج الدراسات إلا أن هناك اتفاق بين العلماء حول إمكانية تضمين العملية التعليمية أو التعليم الجامعي بصفة عامة بعض الأنشطة التي تسهم في تطوير شخصيات الطلاب مثل الأنشطة الكشفية وأنشطة المشاركة في اتخاذ القرار المؤسسي، وبرامج التعلم الاجتماعي الوجداني Social/Emotional Learning (SEL) التي تتضمن تنمية مهارات التحكم في الانفعالات والمشاعر الشخصية، الثقة في القدرات ، إدارة الدوافع للتعلم وتطوير الذات، وجميعها أنشطة تسهم في تنمية المتانة

العقلية (MT) بصفة خاصة ، وكذلك الارتقاء بمواصفات الخريج الجامعي وإمداده بالعديد من المهارات الشخصية Personal skills اللازمة لسوق العمل مما ينعكس على جودة نظام التعليم الجامعي بصفة عامة.

- نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق دالة احصائياً في أساليب مواجهة الضغوط لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث)، ولم تتحقق صحة الفرض.

جدول (٢١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودالاتها لمجموعتي الطلاب الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط

أساليب مواجهة الضغوط	مجموعة الإناث (ن= ١٨٤)		مجموعة الذكور (ن=١٦٤)		قيمة ت الدلالة	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
حل المشكلات	٧,٣٥	٢,٦١	٨,٦١	٣,٤٥	٠,٣٦	غير دالة
البحث عن المعلومات	٦,٧٣	٢,٩٧	٧,٢٣	٣,٦١	٠,٤١	غير دالة
التخطيط	٨,٦٩	٣,٢٧	٨,١٥	٢,٩٣	٠,٣٨	غير دالة
الدرجة الكلية	٢٧,٧٨	٣,٧١	٢٨,٣١	٣,٨٥	٠,٣٩	غير دالة

يتضح من الجدول رقم (٢١) عدم وجود فروق بين مجموعتي الذكور (ن=١٦٤) والإناث (ن= ١٨٤) في أساليب مواجهة الضغوط حيث بلغت قيمة ت (٠,٣٩) وهي قيمة غير دالة احصائياً، ويشير الباحث إلى أن ذلك إلى يرجع لتطور الوعي الاجتماعي المرتبط بأساليب التنشئة الاجتماعية، حيث أصبحت التفرقة بين الذكور والإناث من الأفكار المرفوضة مجتمعياً، حيث عمل المجتمع منذ سنوات على تنمية الوعي الوالدي والأسرى بأهمية تشجيع الأجيال الجديدة على اكتساب المهارات المختلفة ولاسيما مهارات مواجهة الضغوط، فعلى سبيل المثال نجد أن قائمة أوائل الثانوية العامة بجمهورية مصر العربية تضم كل من الطلاب والطالبات، وكذلك أوائل الكليات، مما يعد دلالة على القدرة المتقاربة لكل من الذكور والإناث على مواجهة الضغوط الأكاديمية وحسن التصرف في المواقف الصعبة والتي تتطلب استعداد الفرد وتعبئة طاقاته الشخصية.

وتتنسق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لاختلاف النوع (ذكور/إناث) مثل دراسات Hamilton, S., (1988) (& Fagot, B., 2007) (Neill, L. & Proeve, M., 2007) (أمال عبد القادر، ٢٠٠٤) (رشا مبروك وفوقية رضوان، ٢٠١١) (انتصار الصمادي، ٢٠١٥) (عبد الناصر عبد الرحيم، ٢٠١٦).

بينما أشارت دراسات أخرى إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط مثل دراسات (Heppner, P., 1991) (Matud, M., 2004) التي أظهرت أن الفروق في أساليب مواجهة الضغوط لصالح الإناث في أساليب المواجهة الانفعالية، بينما أظهرت دراسة (Al-Bahrani, M., et al, 2013) ارتفاع الإناث في استخدام أساليب المواجهة السلبية (اللاتوافقية) مقارنة بالذكور.

على الرغم من تباين الدراسات السابقة التي تناولت الفروق في أساليب مواجهة الضغوط إلا أن التطور المجتمعي وتطور الوعي الأسرى وارتفاع معدلات التعليم في جمهورية مصر العربية انعكس على

المساواة في التشجيع والتحفيز الأسرى لاكتساب المهارات وتحمل المسؤولية على السواء بين الذكور والإناث على السواء بما يشمل ذلك من أساليب مواجهة الضغوط التي تتطلب مناخ أسرى على قدر من الوعي والتحلي بالوالدية الإيجابية Positive Parenting ، ويلاحظ ذلك من خلال نسب تلقى التعليم الجامعي بين الذكور والإناث ، حيث أصبحت الأسرة المصرية في العقود الأخيرة تهتم بإعداد أبنائها تعليمياً بدون تفرقة أو تهميش لتعليم الإناث.

وعلى الرغم من نتيجة الفرض الحالي فإن الباحث لا يستبعد التوصل إلى فروق نوعية في أساليب مواجهة الضغوط عند إجراء دراسات موسعة على عينات أكبر من طلاب الجامعة واختبار أساليب متعددة من أساليب مواجهة الضغوط، قد تظهر قدر من التباينات النوعية في استخدام أساليب المواجهة والتعايش مع المواقف الضاغطة.

٦- نتائج الفرض السادس وتفسيرها:

ينص الفرض السادس على أنه " توجد فروق دالة احصائياً في أساليب مواجهة الضغوط لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان تعزى لاختلاف التخصص (علمي/أدبي)، وقد تحققت صحة الفرض.

جدول (٢٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت"

ودالاتها لمجموعتي طلاب الكليات العملية والأدبية في أساليب مواجهة الضغوط

أساليب مواجهة الضغوط	طلاب التخصصات العملية (ن = ١٦٢)		طلاب التخصصات الأدبية (ن = ١٨٦)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
حل المشكلات	٩,٨١	٣,٦٢	٣,٧٩	١,٩٣	٥,٨٣	٠,٠١
البحث عن المعلومات	٨,٧٣	٢,٩٥	٤,٤٥	٢,١٤	٤,٧١	٠,٠١
التخطيط	٩,٣٥	٢,٨٧	٤,٣٢	٢,٢٣	٥,٨٥	٠,٠١
الدرجة الكلية	٢٧,٦٥	٣,٨٨	١٨,٢٦	٢,٠٧	٥,٧٨	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٢٢) وجود فروق دالة احصائياً بين طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية في أساليب مواجهة الضغوط حيث بلغت قيمة ت (٥,٧٨) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، يتسق ذلك مع نتائج الفرض الرابع في البحث الحالي التي أظهرت ارتفاع متغير المتانة العقلية لطلاب الكليات العملية مقارنة بطلاب الكليات الأدبية ، ويرى الباحث أن طبيعة الدراسة الأكاديمية لها تأثير في تشكيل أساليب الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة، حيث أن الدراسة في الكليات العملية بها قدر من التدريب على التفكير العلمي الذي يركز على "مهارات حل المشكلات" Problem solving skills حيث تعتمد الدراسة بكليات الهندسة والعلوم على الجانب التطبيقي الذي يوازي الدراسة النظرية ، وكيفية توظيف المعارف المتعلمة في مواقف تسهم في حل مشكلات راهنة ، ويتضح ذلك في مشروعات التخرج التي يقدمها طلاب السنوات النهائية في بعض الكليات العملية والتي تتطلب تطبيق تقديم مشروع قابل للتطبيق العملي وأن تكون للفكرة المقدمة قيمة ومردود إيجابي للفرد والمجتمع.

ومن جهة أخرى فإن الكليات النظرية على الرغم من الأهمية البالغة لدورها المجتمعي إلا أن يغلب عليها الدراسة النظرية ويقل فيها الجانب التطبيقي للمقررات الدراسية، وبالتالي فإن الطالب يفقد مجالاً جوهرياً لاكتساب العديد من المهارات الهامة.

وقد أجريت العديد من الدراسات في هذا الصدد، ففي دراسة عونيه صوالحة ونوال العبوشى (٢٠١١) أظهرت النتائج وجود فروق في سمات الشخصية (الإتزان والعقلانية، تحمل المسؤولية، الحزم اتخاذ القرار، القابلية الاجتماعية، الابداع، السيطرة، النظام) لصالح طلاب العملية مقارنة بطلاب الكليات الأدبية، كما أظهرت دراسة سارة عشعش وآخرون (٢٠١٧) وجود فروق بين طلاب الكليات الأدبية والعلمية في أساليب مواجهة الضغوط (أساليب التماس العون، أساليب المواجهة الإقدامية، أساليب المواجهة الاحجامية)، مما يشير إلى الأثر الذي تلعبه الدراسة العلمية التطبيقية للطلاب بعينة البحث من طلاب كليتي العلوم والهندسة، مقارنة بطبيعة الدراسة في كليتي التربية والخدمة الاجتماعية، مما يشير لأهمية التطبيقات العملية للمقررات الدراسية مما يسهم في تنمية مهارات الفرد والتي تتضمن حل المشكلات في سياق التخصص العلمي، البحث عن المعلومات من قواعد البيانات والمصادر العلمية، التخطيط للقيام بالمشروعات والبحوث وإستيفاء المهام المطلوبة، بما ينعكس على قدراتهم وأساليبهم في مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة النتائج:

أظهرت نتائج البحث الحالي وجود علاقة ارتباطية بين المتانة العقلية وكل من الدافعية الأكاديمية، وأساليب مواجهة الضغوط (مهارات حل المشكلات، البحث عن المعلومات، التخطيط)، وكذلك عدم وجود فروق دالة احصائياً في المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى للنوع (ذكور/إناث)، بينما وجدت فروق دالة احصائياً في المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لاختلاف التخصص العلمي (علمي/أدبي) لصالح طلاب التخصصات العلمية.

التوصيات:

- ١- التوسع في دراسة متغير المتانة العقلية في سياقات أخرى للإنجاز ومجابهة الضغوط.
- ٢- بناء نموذج للمتانة العقلية في البيئتين المصرية والعربية.
- ٣- تأصيل مفهوم المتانة العقلية في دراسات علم النفس الايجابي.

بحوث مقترحة:

- ١- المتانة العقلية وعلاقتها بمهارات إدارة الأزمات لدى المتفوقين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية.
- ٢- فاعلية برنامج ارشادي لتنمية المتانة العقلية لعينة من الموهوبين ذوي التفريط التحصيلي بمرحلة التعليم الثانوي.
- ٣- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المتانة العقلية لعينة من المتفوقين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية.

المراجع:

- أحمد الحواس (٢٠١٦). "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل"، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٩٣، ١١٥-١٦٥.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١٥). الصحة النفسية منظور جديد، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- أحمد عبد المنعم باشا (٢٠١١). الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- أصلان صبح المساعيد (٢٠١٣). "الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمصدر الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت"، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ٧(٣)، ٢٥٦-٢٧٤.
- الدانة عبد العزيز داويش (٢٠١٣). "نوعية الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الدمام بالمملكة العربية السعودية"، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة البحرين.
- الشارف عبد الكريم أحمد (٢٠١٤). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الدراسات العليا ببعض الجامعات الليبية"، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة طرابلس.
- أمال عبد السميع باظة (٢٠١١). مقياس صلابة الشخصية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمال عبد القادر جودة (٢٠٠٤). "أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى"، بحث منشور بالمؤتمر التربوي الأول. التربية في فلسطين ومتغيرات العصر، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، ٦٦٧-٦٩٦.
- أمل محمد فهمي (٢٠١٠). "بناء مقياس للصلابة العقلية للرياضيين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- انتصار الصمادى (٢٠١٥). "مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها"، دراسات العلوم التربوية، ٤٢(٣)، ٨٣١-٨٤٥.
- أوضاع عبد الله الهيفي (٢٠١٧). "الفروق بين الطلبة الكويتيين الدارسين في جامعة الكويت وطلبة الابتعاث الداخلي والخارجي في كل من الصلابة النفسية والثقة بالنفس ودافع الإنجاز"، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الكويت.
- بوحمامة جيلاني، أنور رياض عبد الرحيم، عبد الله الشحومي (٢٠٠٦). علم نفس التعلم والتعليم، الكويت: الأهلية للنشر والتوزيع.
- تيرى لوكر، أولجا جرجيسون (٢٠١٤). سيكولوجية إدارة الضغوط، العينات البرامج التطبيقات، (ت هشام سلامة، حمدي عبد العزيز)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- حمري صارة، بو قصارة منصور (٢٠١٥). "علاقة الضغط النفسي بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهان"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، ٢٠، ١٤٣-١٥٦.
- حنين زبير صباح (٢٠١٥). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة العرب في جامعة حيفا"، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

- طارق نور الدين، عبد الرسول عبد الباقي (٢٠١٦). "التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الداخلية والخارجية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بسوهاج"، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٠(٢)، ٢٣٧-٣١٦.
- سارة لطفي عشعش، أشرف أحمد عبد القادر، إبراهيم محمد المغازي (٢٠١٦). "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٢١، ٧٣٩-٧٦٤.
- سعاد العاتى، محمد خميس (٢٠١٩). "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ١١(١)، ٨١-٩٢.
- سليم عبد العزيز (٢٠١٤). "الدافعية الداخلية وعلاقتها بكل من خبرة التدفق وفعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤(٨٥)، ٢٥١-٣١٦.
- سهير محمود أمين، سارة عاصم رياض، فاطمة الزهراء المصرى (٢٠١٩). سيكولوجية الموهوبين والمتفوقين عقلياً. الخصائص-المشكلات-طرق وبرامج الرعاية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- شفيق علاونة (٢٠٠٤). سيكولوجية التطور الإنساني من الطفولة إلى الرشد، عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر.
- عبد الناصر عبد الرحيم فخرو (٢٠١٦). "أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية"، ١٤(١)، ٢٩٩-٢٣٣.
- عادل سيد عبادى (٢٠١٠). "الصلابة النفسية وعلاقتها بإعاقة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة جنوب الوادى.
- عادل عبد الحليم حيدر (٢٠١٥). ضغوط الحياة ومهارات المواجهة، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، ٣٥، ٤٠١، ٧٨-٨٣.
- عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢). استبيان الصلابة النفسية، دليل الاستبيان، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عمر عبد الرحيم (٢٠١٠). تدنى مستوى التحصيل والإنجاز المدرسى أسبابه وعلاجه، (ط٢)، الأردن: دار وائل للنشر.
- فرج عبد القادر طه، شاكر عطية قنديل، حسين عبد القادر محمد، مصطفى كامل عبد الفتاح (٢٠٠٩). موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، القاهرة: الأنجلو المصرية.
- فرح نصير، إسلام عباس (٢٠١٩). بناء مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الدفاع عن النفس في الأردن، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لعلوم الرياضة والصحة، الأردن، جامعة مؤتة.

- فؤاد أبو حطب، آمال صادق (٢٠١٠). مناهج البحث وطرق التحليل الاحصائي فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- رشا محمد مبروك، فوقية حسن رضوان (٢٠١١). "أساليب إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس لدى المراهق الكفيف دراسة سيكومترية كلنيكية"، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ١٠، ٥٧٨-٥٥٣.
- محمد أبو الطيب (٢٠١٨). "مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٣٢(٢)، ٢٤٣-٢٦٥.
- محمد على عبد السلام (٢٠١٦). "تأثير تدريبات المتانة العقلية على مواجهة الضغوط ومستوى بعض المهارات الحركية للمصارعين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- محمد خلف الزواهره (٢٠١٥). "العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٣(١٠)، ٤٧-٨٠.
- محمود على السيد (٢٠١٧). التنبؤ بالأداء الأكاديمي من خلال دافعية المتعلم وفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات تربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ١(١)، ٤٩١-٥٣٩.
- مصطفى حسين باهى، أمينة إبراهيم شلبي (١٩٩٩). الدافعية نظريات وتطبيقات، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- منتهى مشطر وسوزان أحمد (٢٠١٤) بعنوان "التفكير الايجابي وعلاقته بالدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ٤١، ١١٣-١٤٢.
- منى عبد المنعم حسن (٢٠١٨). "الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ميسون ضارى، بيداء جميل (٢٠١٦). "الدافعية الداخلية الأكاديمية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى طلبة جامعة بغداد"، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ٥١، ٢٢٢-٢٥١.
- هويدا إبراهيم أحمد (٢٠١٢). "الصلابة النفسية لدى طلبة وطالبات قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- هناء أحمد شويخ (٢٠٠٧). أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية (مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية)، القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر.
- ناريمان عينة (٢٠١٧). "الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة على عينة من الحقوق وعلم النفس والبيولوجي"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور-الجلفة.

- نبيل دخان، بشير الحجار(٢٠٠٦). "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، ١٤(٢)، ٣٦٩-٣٩٨.

-عونية عطا صوالحة، نوال عبد الرؤوف العبوشي(٢٠١١). "دراسة وصفية لمستوى بعض السمات الشخصية لطلبة جامعة عمان الأهلية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، مجلة العلوم النفسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق، ١٩، ١٦١-٢٠٠.

-نورا محمود عشعش، محمد أحمد سغفان، محمد عبد الصبور منصور(٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٢٣، ٤٠١-٤٢٩.

- Al-Bahrani,M. Aldhafri,S, Kazem,A. Alzubiadi,A(2013).Age and gender differences in coping style across various problems: Omani adolescents' perspective, Journal of Adolescence, 36(2),303-309.
- Amato-Henderson, S., Slade, D., & Kempainen, A. (2014). Measuringsisu: Development of a tool to measure mental toughness in academia. Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 58th Annual Meeting.
- Andrewa,P & Chen,M.(2014).Gender Differences in Mental Toughness and Coping with Injury in Runners, Journal of Athletic Enhancement,3(6),1-5.
- Asken, M. J., Grossman, D., & Christensen, L. W. (2010). Warrior Mindset: Mental toughness skills for a nation's peacekeepers.Millstadt, IL: Warrior Science Group.
- Baaleis, M & Ali, S (2018). Impact of Usage of Different Coping Strategies on Academic Performance of Female Students in College of Medicine, Al-Ahsa", the Egyptian Journal of Hospital Medicine, 73(11), 7883-7891
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Bell, J., Hardy, L., & Beattie, S. (2013). Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2, 281-297.
- Birch, Phil D. J., Crampton, Simon, Greenlees, Iain A., Lowry, Ruth G. and Coffee, Pete (2017) The Mental Toughness Questionnaire-48: A Re-examination of Factorial Validity. International Journal of Sport Psychology, 48 (3) 331-355

-
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). The mental game plan: Getting psyched for sport. Eastbourne, UK: Sports Dynamics
 - Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The Concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), Solutions in Sport psychology (pp. 32–45). London: Thomson.
 - Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behavior in others. London: Kogan Page.
 - Coulter, T., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 699–716.
 - Crosini, R.J. (1999). *The Dictionary of Psychology*, New York: Brunner Mazel.
 - Crust, L. (2003). A review and conceptual re-examination of mental toughness, *Mayors walk*, North Yorkshire, 10-11.
 - Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. & Clough, P. (2014). “Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students”, *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
 - Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087–1101.
 - Elemiri, A. & Aly, Ahmed. (2014). "Mental toughness and its relationship to the achievement level of the weightlifters in Egypt", *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 63-69.
 - Fagin, L., Carson, J., Leary, J., Devillers, N., Bartlett, H., Omalley, P., West, M., Mcelfatrick, S. & Brown, D. (1996). Stress, Coping & burnout in mental health nurses: Findings from three research studies, *International Journal of Social Psychiatry*, 42, 102-111.
 - Feist, G.J & Rosenberg, E.L. (2014). *Psychology. Perspective and connections*, (2nd), New York: McGraw Hill.
-

-
- Fourie, S. & Potgieter, J. (2001). "The nature of Mental toughness in sport, South African Journal of Research in sport, 72(23), 63-72.
 - Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P., Perry, J., Pühse, U., Elliot, C., Trachsler, E., Brand, S. (2012). "Are Adolescents With High Mental Toughness Levels More Resilient Against Stress?", Stress Health, 29(2), 164-171.
 - Gerber, M., Brand, S., Feldmeth, A. K., Lang, C., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., (2013). Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: a longitudinal study with Swiss vocational students. Personality and Individual Differences. 54, 808–814.
 - Gerber M, Feldmeth AK, Lang C, Brand S, Elliot C, Holsboer-Trachsler E, Pühse U. (2015). The Relation between Mental toughness, stress, and burnout among adolescents: A Longitudinal study with Swiss vocational students, Psychological Reports, 117(3), 703-723.
 - Goldberg, A. S. (1998). Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches, The Sport Psychologist, 1, 293–308. American Fitness, 11, 18–19.
 - Graham, D., & Yocom, G. (1990). Mental toughness training for golf. Lexington, MA: The Stephen Greene Press.
 - Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. Curr. Opin. Psychol. 16, 17–23.
 - Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. Psychology of Sport and Exercise, 10, 201–209.
 - Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. & Temby, P. (2015). "The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness", Journal of Personality, 83(1), 26-44.

-
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., and Mallett, C. J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: a case example of the mental toughness questionnaire 48. *Sport Exerc. Perform. Psychol.* 1, 194–214.
 - Guillén, F., & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30–35.
 - Hamilton, S., & Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(5), 819–823
 - Hardy, J. H., Imose, R. A., and Day, E. A. (2014). Relating trait and domain mental toughness to complex task learning. *Personality and Individual Differences*. 68, 59–64.
 - Heppner, P. P., Cook, S. W., Strozier, A. L., & Heppner, M. J. (1991). An investigation of coping styles and gender differences with farmers in career transition. *Journal of Counseling Psychology*, 38(2), 167–174
 - Hodge, K. (1994). Mental toughness in sport: Lessons for life. The pursuit of personal excellence. *Journal of Physical Education New Zealand*, 27, 12–16.
 - Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing? Called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205–218.
 - Jones, G., & Moorhouse, A. (2007). *Developing mental toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance*. Begbroke, Oxford, UK: Spring Hill.
 - Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243–264.
 - Jones, G. (2012). The role of superior performance intelligence in sustained success. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 62–80). New York: Oxford University Press.
 - Khalaila, R. (2015). The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and academic achievement among nursing students: mediating and moderating effects, *Nurse Education Today*, 35(3):432-8.
-

-
- Kobasa. C. S. (1979). Stressful life events, Personality and Health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, (1) 1-11.
 - Larson, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Bulletin*, 108, 480-498.
 - Lavender, M. (2005). A Comparison of Academic Motivation of Academically Prepared and Academically Unprepared Community College Students. PH.D, College of Education, Florida State University, USA.
 - Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal & Coping*, New York: Springer.
 - Litman, J. A. (2006). The copy inventory: dimensionality and relationships with approach and avoidance motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 273-284
 - Lin, Y., Clough, P., Welch, J & Papageorgioud, K. (2017).” Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income”, *Personality and Individual Differences*, 113, 178-183
 - Lin, Y., Mutz, J., Clough, P., & Papageorgiou, K. (2017). Mental tough-ness and individual differences in learning, educational and workperformance, psychological well-being, and personality: A system-atic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1345.
 - Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
 - Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.
 - Luszki, W. A. (1982). *Winning tennis through mental toughness*. New York: Everest House.
 - Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and non-athletes. *Journal of Athletic Training*, 43, 125-132.
 - Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27, 62-77.
-

-
- Mann, R. (2000). "The measurement of mental toughness", Pacific Palisades, CA, 28.
 - **Matud, M. (2004). *Gender differences in stress and coping styles, Personality and Individual Differences, 37(7), 1401-1415.***
 - Middleton, S., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., & Perry, C. (2005). Developing a test for mental toughness: The Mental Toughness Inventory (MTI). Australian Association for Research in Education 2005 conference papers.
 - Neill, L. & Michael J. Proeve (2000) Ethnicity, gender, self-esteem, and coping styles: A comparison of Australian and south-east asian secondary students, *Australian Psychologist, 35:3, 216-220*
 - Nicholls, A., Levy, A., Polman, R., Crust, L. (2011). Mental toughness, Coping Self-Efficacy, and Coping effectiveness among athletes, *International journal of sport psychology, 42(6):513-524.*
 - Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., Backhouse, S. (2008). " Author's personal copy Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes", *Personality and Individual Differences, 44 1182–1192.*
 - Pankey, B. (1993). "Presence of mind: Five ways to lower your class drop-out rate with mental toughness", *American Fitness, 11, 18-19.*
 - Perry, J., Clough, P., Crust, L., Earle, K & Nicholls. (2013). "Factorial validity of the Mental Toughness Questionnaire-48", *Personality and Individual Differences, 54(5), 587-592.*
 - Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and news directions. *Contemporary Educational psychology, 25, 54-67.*
 - Robinson, M. D., Schmeichel, B. J., & Inzlicht, M. (2010). A cognitive control perspective of self-control strength and its depletion. *Social and Personality Psychology Compass, 4, 189–200.*
 - Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4, 219–247.*
-

-
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
 - Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186–193.
 - Smith, H. A., Wolfe-Clark, & Bryan, C. J. (2016). An exploratory study of the Mental Toughness Psychological Skills psychometrics and the mediating effect of social support sources on mental toughness and suicidal ideation among military police, *Journal of Police and Criminal Psychology*.31(4), 295-303.
 - Smith, M. & Firth, J. (2018). *Psychology in the Classroom, A Teachers guide to what works*, New York: Routledge.
 - Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Irving, L., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570–585.
 - Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P & Marchant, D. (2015). Relationships between Mental toughness and Psychological Wellbeing in Undergraduate students, *Personality and Individual Differences*, 75-170-174.
 - Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2(4), 347–365.
 - Stock, R., Lynam, S., Cachia, M (2018) Academic success: the role of mental toughness in predicting and creating success, *Higher Education Pedagogies*, 3:1,429-433,
 - Strycharczyk, D., & Clough, P. (2015). *Developing Mental Toughness: Coaching Strategies to Improve Performance, Resilience and Wellbeing*. London, UK: Karnac Books Ltd.
 - Taylor, J. (1989). Mental toughness (Part 2): A simple reminder may be all you need, *Sport Talk*, 18, 2–3.
 - Thom, C. & Guay, F. (2018). Mental toughness among high school students: a test of its multidimensionality and nomological validity with academic achievement and preference for difficult tasks, *Soc Psychol Educ*, 827-848.
-

-
- VandenBos, G.R (2015). APA Dictionary of Psychology, (2rd), Washington: American Psychological Association.
 - Vaughan, R., Hanna, D. & Breslin, G. (2018). “Psychometric Properties of the Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48) in Elite, Amateur and Non-athletes”, Sport, Exercise, and Performance Psychology, Advance online publication.
 - Weinberg, R. (2010). Mental toughness for sport, business, and life, Bloomington, IN: AuthorHouse.
 - Wakefield, T. S. (2008). Mental toughness: Understanding the game of life. Bloomington, IN: AuthorHouse.

**Mental Toughness and its relation with Academic Motivation
& Coping styles with stress for a sample from
Helwan University students**

Dr. Ahmed Hassan Mohamed Al-Laithy

Assistant Professor of Mental Health, Faculty of Education, Helwan University

Abstract:

Researcher aimed to detect the relationship between Mental Toughness both Academic Motivation & Coping styles for a sample consisted of (348) student from Helwan University. Differences between average scores of the Helwan University Students in Mental Toughness that are attributable to Gender (Male - Female), that are attributable to Academic specialization (Literary- Scientific), Result: There are statistically significant relationships between Mental Toughness both Academic Motivation & Coping styles, There are statistically significant differences between average scores of the Helwan university students in Mental Toughness attributable to Gender (Male-Female), There are statistically significant differences between average scores of the Helwan university students in Mental Toughness attributable to Academic specialization (Literary- Scientific), this result confirms the importance of developing Mental Toughness of university students.

Key words: Mental Toughness, Academic Motivation, Coping styles, Helwan University students.