

المرونة العقلية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم بجامعة طبرق في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

د. محمد سعد عبد العزيز* ، د. فتحي امراجع امصادف

قسم علم النفس ، كلية الآداب كلية ، جامعة طبرق ، ليبيا

Fathi Amrajea Emsadef

Mohamed Saad Abdulaziz

fathi.amrajea@tu.edu.ly

mohammed.saad@tu.edu.ly

0009-0008-6483-908X

0009-0008-2171-6354

تاريخ القبول 2026/8/1م

تاريخ الارسال 2026/6/27م

Mental Flexibility and Its Relationship to Academic Self-Efficacy Among Faculty of Science Students at Tobruk University in Light of Some Demographic Variables

DR. Mohamed Saad Abdulaziz

→ Dr. Fathi Amraja Amsadif

Abstract

The present study aimed to investigate the nature of the relationship between mental flexibility and academic self-efficacy among students of the Faculty of Science at the University of Tobruk, in light of selected demographic variables. The study adopted the descriptive correlational method and was conducted on a sample of 100 male and female students from the Faculty of Science at the University of Tobruk. To achieve the objectives of the study, the researcher employed measures of mental flexibility and academic self-efficacy after verifying their suitability for the purposes of the study. The results revealed a positive and statistically significant correlation between mental flexibility and academic self-efficacy among the participants. This finding indicates that greater students' ability to adapt

cognitively, modify their patterns of thinking, and adjust their strategies is associated with a higher perception of their ability to perform academic tasks and cope with their academic demands.

Keywords: Mental Flexibility, Academic Self-Efficacy, Faculty of Science Students, University of Tobruk.

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم بجامعة طبرق، وذلك في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من طلبة كلية العلوم بجامعة طبرق. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحث مقياسي المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية، بعد التحقق من ملاءمتهما لأغراض الدراسة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى أفراد العينة. وتشير هذه النتيجة إلى أن ارتفاع قدرة الطالب على التكيف المعرفي وتغيير أنماط تفكيره واستراتيجياته يرتبط بارتفاع إدراكه لقدرته على أداء المهام الأكاديمية ومواجهة متطلباتها.

الكلمات المفتاحية: المرونة العقلية، فاعلية الذات الأكاديمية، طلبة كلية العلوم.

أولاً – مقدمة:

للجامعات مكانة رفيعة بوصفها الحاضنة الأساسية لإعداد الكوادر البشرية المؤهلة لقيادة مسارات التنمية المجتمعية والمعرفية. وفي ضوء المتغيرات المتسارعة التي يعيشها طلابنا في هذا التوقيت والذي لا يقتصر فيه النجاح الأكاديمي والشخصي المبني على القدرات المعرفية البحتة فحسب، بل يمتد ليرتبط ارتباطاً وثيقاً بالبناء النفسي والوجداني للطلاب. وتأتي المرونة العقلية (Mental Flexibility) في طبيعة هذه البنى النفسية الحيوية، باعتبارها تلك القوة الكامنة التي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع المواقف الطارئة، وإعادة ترتيب وتنظيم الأفكار، وتجاوز المحن بمرونة وفاعلية، وهو ما يتسق بعمق مع متطلبات بيئتنا الأكاديمية في جامعة طبرق. وإلى جانب المرونة العقلية، تبرز فاعلية الذات الأكاديمية (Self-Efficacy) كمتغير أساسي في بناء الشخصية الجامعية المتزنة، حيث تعكس إدراك الفرد وقدرته على

تعبئة الموارد المعرفية والآليات السلوكية اللازمة لإنجاز المهام ومواجهة التحديات بنجاح. وحين يلتقي هذان المفهومان في حقل علم النفس الإيجابي، فإنهما يشكلان معاً منظومة تكيفية متكاملة؛ فالطالب الذي يمتلك عقلاً مرناً فلا شك بأنه قادراً على تبديل الاستراتيجيات المعرفية، وغالباً ما يبني قناعات أعمق بقدرته الشخصية على الإنجاز وتخطي الصعاب.. ومن هنا، تنطلق هذه الدراسة لتبحث في طبيعة هذه العلاقة الرابطة بين المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة (كلية العلوم)، لا سيما في ظل تباين الأدبيات وتطلعنا المستمر لتقديم محاولات لإضافة علمية رصينة ومضبوطة منهجياً، تتجاوز الانطباعات العامة مروراً بتحليل إحصائي دقيق في محاولة جدية لاختبر مستويات هذه المتغيرات، ونتحقق من فروقها تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، وصولاً إلى استكشاف مدى إمكانية التنبؤ بواحدة من خلال الأخرى. وبناءً على ما تقدم، تتبلور مشكلة الدراسة وأبعادها.

ثانياً- مشكلة الدراسة:

تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في تساؤل رئيسي مفاده: **إلى أي مدى تسهم المرونة العقلية في تعزيز البناء النفسي والمعرفي لطلبة الجامعة؟** وفي ظل التحديات المعاصرة التي تواجه مخرجات التعليم العالي، حيث تبرز الحاجة الملحة للوقوف على المستويات الفعلية لكل من المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبتنا في جامعة طبرق. فعلى الرغم من أهمية هذه السمات النفسية، إلا أن هناك حاجة ماسة لتوثيق الأطر الإحصائية الدقيقة التي تربط بين القدرة على إعادة التنظيم المعرفي (المرونة العقلية) وبين الاعتقاد الراسخ بالقدرة على الإنجاز (فاعلية الذات الأكاديمية). ومن هنا تكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية والتطبيقية؛ فهي لا تقتصر على رصد الواقع الفعلي للمستويات النفسية فحسب، بل تمتد لاختبر الفروق المحتملة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، وتؤسس لنموذج تنبؤي رصين يمكن للمؤسسات الأكاديمية الاستناد إليه في توجيه البرامج الإرشادية والتطويرية لدعم الطلاب.

ثالثاً - تساؤلات الدراسة:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم؟
2. ما مستوى المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم "عينة الدراسة"؟

3. هل توجد فروق في المرونة العقلية وفروق في فاعلية الذات الأكاديمية تبعاً لمتغير النوع لدى عينة الدراسة؟
4. هل توجد فروق في المرونة العقلية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة؟
5. هل توجد فروق في المرونة العقلية وفروق في فاعلية الذات الأكاديمية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية لدى عينة الدراسة؟

رابعاً - أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم.
- التعرف على مستوى المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم "عينة الدراسة".
- الكشف على الفروق في المرونة العقلية والفروق في فاعلية الذات الأكاديمية تبعاً لمتغير النوع.
- التعرف على الفروق في المرونة العقلية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص.
- التعرف على الفروق في المرونة العقلية والفروق في فاعلية الذات الأكاديمية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية.

الأهمية النظرية والتطبيقية :

تتجلى الأهمية النظرية لهذه الدراسة في مساهمتها الرصينة في إثراء المكتبة النفسية والتربوية بلجنة علمية جديدة تتناول المسارات البنائية والعلاقات المباشرة بين ابعاد اساسية في علم النفس الإيجابي وعلم النفس التربوي، والمتمثلة في فاعلية الذات الأكاديمية، والمرونة المعرفية، والتنظيم الذاتي، حيث تبرز قيمتها العلمية من خلال تقديم نموذج تفسيري متكامل يسعى لفك أسرار الآليات النفسية والمعرفية المؤثرة في التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، فضلاً عن التأسيس النظري الميداني الذي يختبر مدى ملاءمة النظريات المرجعية مثل نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا ونظرية المرونة المعرفية لسبيرو وتطبيقها على البيئة الجامعة الليبية والتحقق من خصائصها السيكمترية. وأما على الصعيد التطبيقي، فتكتسب الدراسة أهميتها من خلال توفير قاعدة بيانات تمكن المرشدين النفسيين والأكاديميين في جامعاتنا من بناء وتصميم برامج إرشادية وتدريبية موجهة لتنمية التنظيم الذاتي ورفع مستويات الكفاءة الذاتية والمرونة العقلية لدى الطلبة، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على تعزيز قدراتهم على

مواجهة الضغوط والحد من التعثر الأكاديمي عبر دعم الصلابة النفسية والتكيف الدراسي.

خامسا - حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: جامعة طبرق.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2025 / 2026 م).
- الحدود البشرية: طلبة وطالبات المرحلة الجامعية الاولى من كلا الجنسين في جامعة طبرق.

سادسا - تحديد المصطلحات:

- **المرونة العقلية:** هي قدرة الفرد على تغيير أنماط تفكيره واستجاباته وسلوكياته والتكيف معها وفقا لمتطلبات المواقف والظروف المتغيرة.
- **التعريف الاجرائي للمرونة العقلية:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة العقلية المستخدم في الدراسة، والتي تعكس قدرته على تعديل أنماط تفكيره واستجاباته بما يتلاءم مع متطلبات المواقف والظروف المتغيرة.
- **فاعلية الذات الاكاديمية:** هي معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم أفعاله وتنفيذ السلوكيات اللازمة للتعامل بنجاح مع المواقف والمهام المختلفة.
- **التعريف الاجرائي للفاعلية الذات الاكاديمية:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس فاعلية الذات الاكاديمية المستخدم في الدراسة، والتي تعكس معتقداته حول قدرته على تنظيم سلوكه وتوظيف إمكاناته للتعامل بنجاح مع المهام والمواقف المختلفة.
- **طلبة كلية العلوم:** هم الطلبة الملتحقون بكلية العلوم بجامعة طبرق والمسجلون بها خلال فترة إجراء الدراسة، من مختلف الكليات والتخصصات بالمرحلة الجامعية، والمشمولون بعينة البحث.
- **المتغيرات الديموغرافية:** هي الخصائص الشخصية والأكاديمية التي تعتمد عليها الدراسة لتصنيف أفراد العينة إلى مجموعات للمقارنة في المرونة العقلية وفاعلية الذات الاكاديمية، وفقاً للمتغيرات التي تحددها الدراسة، مثل الجنس والتخصص والمستوى الدراسي.

الإطار النظري

أولاً- المرونة العقلية تعريفها ومكوناتها.

المرونة العقلية هي القدرة على تعديل التفكير والسلوك بما يناسب المواقف والمتطلبات المتغيرة، وهي تستخدم كثيراً بمعنى قريب من المرونة المعرفية، مع تدخل واضح أيضاً مع المرونة السلوكية في الأدبيات (Hohl & Dolcos, 2024). فالمرونة ليست مهارة واحدة بسيطة بل بناء متعدد الأبعاد ينشأ من تفاعل آليات معرفية وتنفيذية وانفعالية مع السياق والبيئة (Ionescu, 2012). ويرى بورخيس بان المرونة العقلية هي قدرة الشخص على أن يغير طريقة تفكيره أو استجابته أو سلوكه عندما تتغير متطلبات الموقف (Borghesi et al., 2023). وتُعد المرونة جزءاً أساسياً من الوظائف التنفيذية العليا، وترتبط بالتخطيط، وحل المشكلات، والتكيف مع الحياة اليومية، كما تدعم الإنجاز الأكاديمي والنجاح الوظيفي والتكيف عبر مراحل العمر (Whiting et al., 2017).

كما أن هذا المفهوم لا يملك تعريفاً موحداً تماماً في الأبحاث، وذلك لأن بعض الدراسات تتعامل معه كقدرة معرفية، وبعضها كخاصية للنظام المعرفي كله، وبعضها كبناء متعدد المكونات (Hohl & Dolcos, 2024; Ionescu, 2017; Himai & Heled, 2025).

- **مكونات المرونة العقلية:** حيث يمكن ترتيبها كالتالي:

- **المرونة المعرفية:** وهي القدرة على تغيير مسار التفكير أو الاستراتيجية الذهنية أو الهدف وفقاً لتغير الموقف (Arora, 2025).

- **المرونة السلوكية:** وهي القدرة على تعديل السلوك بصورة تكيفية عندما تتغير متطلبات البيئة أو قواعدها (Hohl & Dolcos, 2024).

- **المرونة الانفعالية أو العاطفية:** وهي القدرة على الانتقال بين المعالجة المرتبطة بالمشاعر والمعالجة غير الانفعالية، وإعادة تقييم المواقف الانفعالية من منظور مختلف (Borghesi et al., 2023).

- **الكف أو التشبيط:** وهو كبح الاستجابات التلقائية أو غير الملائمة حيث يعد من المكونات التنفيذية المركزية للمرونة (Pruessner et al., 2020).

- **تحويل الانتباه أو تبديل المجموعات الذهنية:** وهو الانتقال المرن بين الأهداف أو القواعد أو المجموعات العقلية المختلفة (Heled, 2025).

- **تحديث الذاكرة العاملة:** وهو تحديث المعلومات النشطة ذهنياً بما يتناسب مع تغير المهمة أو السياق (Pruessner et al., 2020; Corbo et al., 2024).

المراقبة وضبط الهدف: وتشمل متابعة متطلبات المهمة، ومراقبة الاداء، وضبط السلوك بحسب الإشارات السياقية والحسية (Pruessner et al., 2020).

- **المرونة التفاعلية:** وهي الاستجابة السريعة لتغيرات خارجية أو لمتطلبات مفروضة من البيئة (Whiting et al., 2017; Filippetti & Krumm, 2020).

- **المرونة التلقائية:** وهي إنتاج استجابات متنوعة من الداخل، وترتبط أكثر بالإبداع وبعض المهارات الأكاديمية (Uddin, 2021). أما إذا كان المقصود بالمرونة العقلية -المرونة النفسية- بالمعنى العلاجي الأوسع، فتشمل أيضا القبول، والانفصال عن الأفكار، والوعي بالحاضر، والذات كسياق، والاتصال بالقيم، والسلوك الملتزم (Parker et al., 2024).

باختصار فإن المرونة العقلية ليست عنصرا واحدا، بل مجموعة عمليات مترابطة تسمح بتغيير التفكير والانتباه والانفعال والسلوك بما يناسب الموقف (Whiting et al., 2017; Ionescu, 2012; Lucas et al., 2025).

- **المرونة العقلية وبناء التكيف النفسي والمعرفي :** تلعب المرونة المعرفية والنفسية دورا محوريا ومهما في بناء القدرة على التكيف لدى الطلاب، حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصلابة النفسية وتنظيم الانفعالات والتحصيل الأكاديمي (Rehman et al., 2025; Nakhostin-Khayyat et al., 2024; Hailikari et al., 2022).

- **المرونة المعرفية والصلابة النفسية:** اثبتت عديد الدراسات ارتباط التفكير المرن ارتباطا إيجابيا قويا بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعات ($r = 0.742$)، مما يعني أن الطلاب الأكثر مرونة في أنماط تفكيرهم يتمتعون بمستويات أعلى من المرونة النفسية (Rehman et al., 2025). وكذلك تلعب المرونة المعرفية دورا وسيطا بين التنظيم الذاتي والصلابة النفسية، حيث يؤثر التنظيم الذاتي إيجابيا على المرونة المعرفية ($\beta = 0.23$) والتي بدورها تعزز الصلابة النفسية (Nakhostin-Khayyat et al., 2024). فالأفراد الأكثر تكيفا في تفكيرهم يكونوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والشدائد والمحن في مسيرتهم الأكاديمية (De Matta & Jusay, 2025).

- **التكيف مع الضغوط الأكاديمية:** تقلل المرونة المعرفية بشكل كبير خطر التعرض للضغط الأكاديمي ($b = -0.196, p < 0.001$) حتى بعد الضبط للعوامل الأخرى مثل التأثير السلبي لجائحة كوفيد-19 والتبعات الانفعالية (Alsaif et al., 2024).

كذلك فإن الطلاب الذين يتمتعون بمرونة معرفية أعلى يظهرون مستويات أقل من قلق الاختبار مقارنة بأولئك الذين لديهم مرونة منخفضة وتنظيم ذاتي غير فعال

(Nakhostin-Khayyat et al., 2024). وترتبط المرونة المعرفية ارتباطاً سلبياً بكل من الاحتراق الأكاديمي ($r = -.442$) والضغط المدرسية ($r = -.465$) لدى طلاب الطب (Sheikh et al., 2025). أما حول المرونة المعرفية والتفائل فيعملان كعوامل وقائية تخفف من حدة الضغوط والاحتراق في البيئات الأكاديمية المطلوبة (Sheikh et al., 2025).

- التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية:

يرى رحمان بأن الطلاب الأكثر تنظيماً انفعالياً أكثر استقراراً نفسياً وأفضل قدرة على المواجهة (Rehman et al., 2025). وفي دراسة أوزتكان فقد بينت بأن المرونة النفسية والتنظيم المعرفي للانفعالات يخففان من تأثير القلق المستقبلي والاكتئاب والضغط لدى طلاب الجامعات (Öztekin et al., 2025). وفي دراسة كاي وهابيس، تلعب استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات دوراً وسيطاً في العلاقة بين المرونة المعرفية والرفاهية النفسية، حيث تعزز إعادة التركيز على التخطيط وإعادة التقييم الإيجابي من الرفاهية (Kiye & Habeş, 2024).

- العامل التطوري العصبي للمرونة: تتطور المرونة المعرفية بسرعة في مرحلة ما قبل المدرسة وتستمر في الزيادة حتى المراهقة، متوازياً مع نمو الشبكات العصبية التي تشمل القشرة الامامية (Buttleman & Karbach, 2017). وتدعم الشبكات الدماغية الوظيفية واسعة النطاق - بما فيها المناطق الامامية الجدارية والجزرية المركزية - المرونة المعرفية عبر دورة الحياة (Uddin, 2021; Kupas & Uddin, 2023). وقد تعزز المرونة المعرفية من خلال التدريب المعرفي والنشاط البدني والتجربة ثنائية اللغة (Kupas & Uddin, 2023).

تظهر المرونة المعرفية كعامل وقائي ضد تطور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والمواجهة التكيفية لدى المعلمين المعرضين لضغوط مدرسية (Harel et al., 2023). الطلاب الجامعيون الأكثر صلابة نفسية يحققون تكيفاً أكاديمياً أفضل ويلتزمون أكثر بالاهداف المؤسسية (De Matta & Jusay, 2026).

ثانياً- فاعلية الذات الأكاديمية:

1. الفاعلية الذاتية العامة (Self-Efficacy):

يُعتبر هذا المفهوم - فاعلية الذات - عن قناعات الفرد وإيمانه بمدى قدرته على إدارة وتطبيق مجموعة من الأنشطة والخطوات الإجرائية اللازمة لإتمام عمل أو مهمة محددة. (Bandura, 1977, 193) ويرى زيمرمان، بأنه يشير إلى تصورات الفرد وتداول افكاره حول إمكانيته في تخطيط وتنفيذ الممارسات الضرورية لتحقيق مستوى أداء مهاراتي معين بهدف إنجاز التكاليفات المسندة إليه. (Zimmerman, 2000,) واما حول تعريف باجارز فيتمثل في ثقة الإنسان بقدراته ومهاراته والمعارف التي يمتلكها، وإيمانه بأن لديه المقومات الكافية لبلورة نتائج تحقق له التوازن وتلبي تطلعاته، مما يوجه مقدار جهده وطاقاته المبذولة. (Pajares, 2000, 445) وايضا عرفه زلكوسكي بأنها معتقدات الشخص الذاتية المتعلقة بمدى استطاعته لتنظيم وتطبيق المخططات الإجرائية والتنفيذية للوصول إلى الغايات والنتائج المنشودة. (Zulkosky, 2009, 96)

2. فاعلية الذات الأكاديمية (Academic Self-Efficacy) تعريف شنك وباجارز (Schunk & Pajares, 2002) ويقصد بها القناعات التي يحملها الطالب حول إمكاناته في إتقان واداء المهمات الجامعية والتعليمية بالمستوى المطلوبة منه وفي الميادين الأكاديمية المختلفة. (Schunk & Pajares, 2002, 19) واما تعريف عيسى وخليفة (2009) فهي تشير إلى ثقة المتعلم وقناعاته بقدرته الشخصية على ترتيب وتنسيق الاعمال الواجبة للتحصيل والنجاح في الأنشطة والتكاليفات الدراسية المناطة به. (عيسى وخليفة، 2009). أما الشمري فيرى بأنها تتمثل في التقييم الذاتي من الطالب لطاقاته المعرفية والدراسية عبر إنجاز الأنماط السلوكية التي تجلب له التحصيل المرتفع والنتائج المرغوبة في المواقف التعليمية والمدرسية، بالإضافة إلى توقعاته حول جودة أدائه وحجم الإصرار والجهد المبذول والتنبؤ بنسب النجاح الممكنة. (الشمري 2015).

النظرية المفسرة لفاعلية الذات:

تستند مفاهيم فاعلية الذات الأكاديمية الى النظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory) التي اسسها ألبرت باندورا (Bandura)، والتي تمثل المظلة النظرية الكبرى لفهم هذا المتغير. وتؤكد هذه النظرية بأن فاعلية الذات الأكاديمية تعد من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية التي تمكن الافراد من ممارسة السيطرة على جوانب حياتهم المختلفة. (Bandura, 1977) .

وعلى المستوى التربوي، تكتسب هذه النظرية أهميتها من خلال دورها في تفسير كيفية مواجهة الطالب للمطالب الأكاديمية والضغوط النفسية المرافقة للمسيرة التعليمية، مثل الامتحانات، التفاعل مع الزملاء والأساتذة، وتحديات التخطيط للمستقبل. إن فاعلية الذات الأكاديمية وفقاً لهذا المنظور ليست مجرد انطباع عابر، بل هي تقويم ذاتي عميق يشكل نظاماً معرفياً ووجدانياً متكاملًا؛ إذ تتدخل هذه المعتقدات في توجيه أفكار الفرد ومشاعره وسلوكه. فعندما يمتلك الطالب مستوى مرتفعاً من فاعلية الذات الأكاديمية، فإنه لا يكتفي بمجرد "النية" لأداء السلوك، بل يمتلك المثابرة اللازمة للاستمرار في وجه العوائق والإحباطات التي قد تعترض نجاحه الأكاديمي، مما يجعله أكثر مرونة وقدرة على إدارة الضغوط وتحدي الصعاب. (محمد، وآخرون 2000).

الدراسات السابقة:

دراسة محمود عبد الرازق (2021-2022) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والتفكير الناقد لدى الطلاب العاديين والموهوبين، ومعرفة فروق الفئات بينهم، حيث تكونت عينة البحث من (43 طالباً) من الطلاب العاديين، و(43 طالباً وطالبة) من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية في خمس مدارس بمحافظة الإسكندرية، واستخدم الباحث مقياس فاعلية الذات الأكاديمية إعداد محمد الزهراني (2020) واختبار مهارات التفكير الناقد إعداد محمد إبراهيم (2006)، وقد خلصت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من فاعلية الذات الأكاديمية والتفكير الناقد لدى الطلاب العاديين، ووجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات الأكاديمية ومهارات التفكير الناقد لدى الطلاب الموهوبين، فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الأكاديمية ومهارات التفكير الناقد لدى كل من الطلاب العاديين والموهوبين.

دراسة أديب نادر وماهر الجبوري (2017-2018) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة جامعة تكريت، ومعرفة فروق الدلالة الإحصائية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص، حيث بلغ عدد عينة التطبيق النهائي (600) طالب وطالبة بواقع (300) طالب وطالبة للتخصص العلمي و(300) للتخصص الإنساني تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من كليات جامعة تكريت، واستخدم الباحثان مقياساً جديداً لفاعلية الذات الأكاديمية من إعدادهما استناداً إلى نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا والمتكون من (41) فقرة موزعة على سبعة حقول،

وقد خلصت النتائج إلى أن أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من فاعلية الذات الأكاديمية، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لطلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تبعاً لمتغير التخصص لصالح التخصص الإنساني.

دراسة إنعام الصيرفي ونور جابر والتي هدفت إلى دراسة المرونة العقلية لدى طلبة جامعة ذي قار في العراق، حيث تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة بواقع (152) ذكور و(248) إناث، ومن التخصص العلمي (273) والتخصص الإنساني (127)، واستخدمت الباحثتان مقياس المرونة العقلية المعد بناءً على تعريف سبيرو (1996) والذي يتكون من مجالين (الاستجابات التكيفية والاستجابات التلقائية)، وقد خلصت النتائج إلى تمتع عينة البحث بمستوى جيد من المرونة العقلية، مع عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة العقلية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) أو التخصص (علمي - إنساني).

دراسة محمد بن حسن والتي هدفت إلى معرفة المرونة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى في السعودية، حيث تكونت عينة الدراسة من (309) طلاب في مرحلة البكالوريوس (163) من الكليات العلمية، و(164) من الكليات النظرية)، واستخدم الباحث مقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب (2011) والصورة المعربة لمقياس التفكير ما وراء المعرفي لشراو ودينسن (1994)، وقد خلصت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلاب الجامعة (حيث كانت المرونة التكيفية أعلى من التلقائية)، وعدم وجود فروق في المرونة العقلية تعزى لمتغير التخصص الدراسي، بينما وجدت علاقة إيجابية دالة إحصائية بين المرونة العقلية ومستوى التفكير ما وراء المعرفي.

تعليقاً على الدراسات السابقة التي تناولت متغيري فاعلية الذات الأكاديمية والمرونة العقلية/النفسية، يتضح جلياً تكامل هذه المفاهيم في بناء الشخصية الجامعية القادرة على مواجهة التحديات الأكاديمية والضغوط الحياتية؛ فقد ركزت دراسة عبد الرزاق (2021-2022) ودراسة نادر والجبوري (2017-2018) على دور فاعلية الذات الأكاديمية في تعزيز مستويات التفكير الناقد والتكيف لدى الطلبة العاديين والموهوبين وطلبة الجامعة، بينما تكاملت معها دراسات المرونة العقلية والنفسية مثل دراسة الصيرفي وجابر، ودراسة ابن حسن، ، والتي أبرزت أهمية المرونة في تمكين الطلبة والشرائح المختلفة من التعامل مع الضغوط اليومية، وإيجاد علاقات ارتباطية موجبة

مع التفكير ما وراء المعرفي وأساليب المواجهة البناءة. وبذلك تتقاطع هذه الدراسات مجتمعةً في التأكيد على أن امتلاك مستويات مرتفعة من فاعلية الذات والمرونة العقلية يمثل ركيزة أساسية لتحقيق التوافق النفسي والأكاديمي، والحد من الآثار السلبية للضغوط البيئية والتعليمية بغض النظر عن متغيرات الجنس أو التخصص.

إجراءات الدراسة:

أولاً- مجتمع وعينة الدراسة:

1. **مجتمع الدراسة:** اشتمل مجتمع الدراسة على طلاب وطالبات كلية العلوم والبالغ عددهم 567 طالب وطالبة ومن جميع التخصصات بالكلية ومن المراحل الدراسية الأربع.

2. **عينة الدراسة:** اختيرت عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مجتمع الدراسة البالغ عدده (567) طالبا وطالبة، وذلك بما يضمن تمثيل التخصصات والمراحل الدراسية المختلفة. ولتحديد الحد الأدنى لحجم العينة، تم الاستعانة بمعادلة **ياماني (Yamane)** لتحديد حجم العينة من مجتمع محدود موزعين على حسب المتغيرات (التخصص -النوع -المستوى الدراسي) كما هو موضح بالجدول رقم (1) التالي:

جدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات (التخصص -النوع -المستوى الدراسي)

المجموع	المرحلة الدراسية				النوع		التخصص
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	اناث	ذكور	
30	5	6	9	12	19	11	علوم حياة
23	4	5	6	8	14	9	رياضيات
30	7	6	8	9	18	12	كيمياء
17	3	3	6	5	10	7	فيزياء
100	19	20	29	34	61	39	المجموع

ثانياً- أدوات الدراسة:

1. **مقياس المرونة العقلية:** اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس "المرونة العقلية" الذي أعده عبد الوهاب (2011)، وذلك لملائمته لأهداف الدراسة وطبيعة المتغير المستهدف. ويستند المقياس في بنائه إلى مفهوم المرونة العقلية كقدرة معرفية عليا تتجاوز مجرد سرعة التفكير، لتشمل القدرة على توليد أفكار متنوعة، غير تقليدية،

ومتعددة الاتجاهات في التعامل مع المثيرات والمشكلات المختلفة. وتتكون أبعاد المقياس من بعدين رئيسيين يغطيان جوانب المرونة العقلية بشكل إجرائي (أ) المرونة التكيفية (Adaptive Flexibility): وتُعنى بقياس قدرة الفرد على تعديل وتغيير وجهته الذهنية عند مواجهة مشكلة ما، بما يسمح له بتجاوز الجمود الفكري واستبدال استراتيجياته السلوكية والمعرفية للوصول إلى الحلول المناسبة. (ب) المرونة التلقائية (Spontaneous Flexibility): وتُعنى بقياس القدرة على إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار المتنوعة والجديدة في وقت زمني محدد، حيث يتم التركيز هنا على التنوع والطلاقة الذهنية في الإنتاج الفكري. ويتكون المقياس من (26) فقرة مقسومة على البعدين وتتم الإجابة عليه بمقياس ليكرت الخماسي.

- الخصائص السيكمترية :

صدق وثبات المقياس: قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس للتأكد من ملاءمته لبيئة الدراسة الحالية، حيث تم التأكد من **صدق المحكمين** حيث تم عرض المقياس على عدد (10) من أعضاء التدريس المتخصصين بقسم علم النفس حيث طُلب من المحكمين إبداء آرائهم حول:

مدى دقة صياغة الفقرات لغوياً وعلمياً وكذلك مدى (ارتباط) كل فقرة للبعد الذي تندرج تحته (المرونة التكيفية أو المرونة التلقائية) وأيضاً مدى ملائمة الفقرات لمستوى أفراد عينة الدراسة. أسفرت نتائج التحكيم عن اتفاق تام بنسبة (100%) بين جميع المحكمين على صلاحية المقياس لقياس ما وُضع لقياسه، مع الأخذ ببعض المقترحات الطفيفة التي أوردها المحكمون في صياغة بعض الفقرات لزيادة الوضوح والدقة. وبناءً على ذلك، أصبح المقياس في صورته النهائية جاهزاً للتطبيق الميداني، مما يعطي مؤشراً قوياً على تمتعه بـ "صدق المحكمين".

- **صدق الاتساق الداخلي:** للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للأداة، قام الباحث بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على العينة الاستطلاعية، وتوضح بيانات الجدول التالي معاملات الارتباط لكل فقرة مع أبعادها.

جدول رقم (2) معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية

رقم	البعد الأول -	رقم	البعد الثاني - المرونة
-----	---------------	-----	------------------------

الفقرة	المرونة التكيفية	الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	التلقائية	معامل الارتباط	رقم الفقرة
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
1	0.72**	8	0.53*	1	0.46*	8	0.60 *
2	0.48*	9	0.40*	2	0.63*	9	0.58*
3	0.51*	10	0.44*	3	0.52**	10	0.45*
4	0.55**	11	0.37*	4	0.43*	11	0.42*
5	0.49*	12	0.59*	5	0.57 ***	12	0.56**
6	0.48*	13	0.41*	6	0.48*	13	0.47* ⁰
7	0.56*	--	-----	7	0.40*	---	-----

يتضح من الجدول السابق رقم (2) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جاءت موجبة ودالة إحصائياً، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.36) و (0.72). وتشير هذه النتائج إلى أن جميع فقرات المقياس تتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي والصدق البنائي، مما يعني أن الفقرات قادرة على قياس السمات التي وُضعت لأجلها، وأنها تشكل هيكلاً بنائياً مترابطاً في كلا بُعدي المقياس (المرونة التكيفية والمرونة التلقائية). وتعتبر هذه المعاملات ضمن المدى المنهجي المقبول، مما يمنح المقياس قدرًا مناسباً من الصدق للقيام بعمليات القياس في الدراسة الحالية.

- **ثبات المقياس:** للتحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق (Test-Retest)، قام الباحث بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني على العينة الاستطلاعية. والتي بلغت (34) وقد أظهرت النتائج أن قيم معاملات الثبات للبعدين تراوحت بين (0.79) و (0.85)، في حين بلغت قيمة الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.92)، وهي قيم مرتفعة تدل على استقرار المقياس وثباته.

2- مقياس فاعلية الذات: تم إعداد المقياس بواسطة محمد الزهراني في عام (2020). البناء العام وأبعاد المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (57) فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية، تقابلها استجابات متدرجة من خمس مستويات (موافق تماماً، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق تماماً) للعبارات الإيجابية، مع

عكس درجات العبارات السلبية (ورقمها: 6، 15، 22، 34، 44)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (57 إلى 285 درجة). وتتمثل الأبعاد في الآتي:

البعد الأول (تحديد الأهداف واكتشاف القدرات) يتكون من (15) فقرة، ويقيس حرص الطالب على تحديد أهدافه بدقة، وبذل الجهد والمثابرة، واستثمار القدرات، والتخطيط للمستقبل الدراسي.

البعد الثاني (الثقة في القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية) ويتكون من (15) فقرة، ويقيس مثابرة الطالب لإنجاز المهام دون تأجيل، والاعتماد على النفس، والإقدام على المهام الصعبة.

البعد الثالث (التعامل مع الضغوط الأكاديمية) ويتكون من (14) فقرة، ويقيس قدرة الطالب على حل مشكلاته الدراسية بنفسه، والإصرار على النجاح وسط المواقف الضاغطة، والتعامل بكفاءة مع مواقف الاختبارات.

البعد الرابع (توقع النجاح): يتكون من (13) فقرة، ويقيس توقع الطالب للحصول على درجات مرتفعة والثناء من المحيطين، والثقة في التفوق، وتوقع مستقبل أكاديمي مشرق.

- الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات)

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الأصلية باستخدام الصدق العاملي (الاستكشافي) حيث أسفر عن أربعة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، وتم حساب الصدق المرتبط بالمحك باستخدام مقياس الشعراوي (2000) وبلغ معامل الارتباط (0,79) بمستوى دلالة (0,01). الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس بالدراسة الأصلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ (حيث تراوحت قيم الثبات للأبعاد بين 0,79 و 0,86، وللدرجة الكلية 0,81)، وبطريقة إعادة التطبيق (حيث تراوحت قيم الأبعاد بين 0,78 و 0,86، وللدرجة الكلية 0,92)، وهي قيم مقبولة تدل على كفاءة المقياس وصلاحيته للاستخدام العلمي.

- **صدق الاتساق الداخلي:** تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بالدراسة الحالية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس على العينة الاستطلاعية (60 طالباً وطالبة)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0,55) و (0,82)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والصدق. وكذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت قيم الارتباط بين (0,44) و(0,71) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0,01).

- **ثبات المقياس:** وللتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية، قام الباحث بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية، وتوضح النتائج في الجدول رقم (3) التالي قيم الثبات لأبعاد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية والدرجة الكلية له جدول رقم(3) قيم الثبات لأبعاد مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية.

أبعاد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية
تحديد الأهداف واكتشاف القدرات	15	0.74	0.72
الثقة في القدرة على إنجاز المهام	15	0.69	0.78
التعامل مع الضغوط الأكاديمية	14	0.87	0.82
توقع النجاح	13	0.71	0.88

يتبين من جدول (3) أن قيم الثبات لأبعاد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية تراوحت بين (0.69) و(0.87)، في حين بلغت قيمتها للدرجة الكلية للمقياس (0.84). وباستخدام طريقة التجزئة النصفية، تراوحت قيم الثبات للأبعاد بين (0.78) و(0.88)، بينما بلغت للدرجة الكلية للمقياس (0.90). وتُعد هذه القيم مقبولة ومطمئنة تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والصلاحية للتطبيق في الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة:

للإجابة على السؤال الأول : هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟
للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك لقياس قوة واتجاه العلاقة بين درجات الطلبة على مقياس المرونة العقلية ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية والجدول رقم (4) التالي يوضح النتائج:

جدول (4) يوضح معامل الارتباط بين المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية

المتغيرات	عينة الدراسة (N)	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة	النتيجة الإحصائية
المرونة العقلية & فاعلية	100	0.584	0.000	دال إحصائياً عند

المتغيرات	عينة الدراسة (N)	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة	النتيجة الإحصائية
الذات الأكاديمية				0.01

يُلاحظ من الجدول أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0.584)، وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) حيث بلغت قيمة الدلالة (0.000). وهذه النتيجة تؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الطبيعة المتداخلة بين المتغيرين؛ فالمرونة العقلية تتضمن قدرة الفرد على تعديل طريقة تفكيره واستراتيجياته المعرفية عندما تتغير متطلبات الموقف، والانتقال من استراتيجية إلى أخرى، وتوليد بدائل متعددة للتعامل مع المشكلات. وهذه الخصائص تعد مهمة في البيئة الجامعية التي تتطلب من الطالب التعامل مع مهام متنوعة، ومواقف أكاديمية غير ثابتة، وامتحانات ومشكلات تتطلب إعادة تنظيم التفكير بصورة مستمرة. وقد عرض الإطار النظري للدراسة المرونة العقلية باعتبارها قدرة متعددة الأبعاد ترتبط بالتخطيط وحل المشكلات والتكيف والإنجاز الأكاديمي.

ومن ناحية أخرى، فإن فاعلية الذات الأكاديمية تشير إلى معتقدات الطالب حول قدرته على أداء المهام الأكاديمية وتنظيم الجهد والمثابرة في سبيل تحقيق الأهداف. ووفقاً للنظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا، فإن معتقدات الفرد حول قدرته تؤثر في اختياراته وجهده ومثابرته وطريقة تعامله مع العقبات. ولذلك يمكن فهم العلاقة بين المتغيرين على أساس أن الطالب الذي يمتلك قدرة أكبر على إعادة تنظيم تفكيره وتغيير استراتيجياته عند مواجهة الصعوبات قد يكون أكثر قدرة على الاحتفاظ بإحساسه بالكفاءة والقدرة على الإنجاز، في حين أن الجمود في التفكير قد يجعل الطالب أكثر عرضة لتفسير الصعوبات الأكاديمية باعتبارها دليلاً على عدم قدرته.

وعليه، يمكن القول إن النتيجة الحالية تدعم التصور النظري للدراسة الذي ينظر إلى المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية باعتبارهما موردين نفسيين ومعرفيين متكاملين يساعدان الطالب على مواجهة المتطلبات الأكاديمية. إلا أن طبيعة التصميم

الارتباطي للدراسة لا تسمح بالقول إن المرونة العقلية تسبب ارتفاع فاعلية الذات الأكاديمية، وإنما تشير إلى وجود علاقة بين المتغيرين.

للإجابة على السؤال الثاني - ما مستوى المرونة العقلية وفاعلية الذات لدى طلبة كلية العلوم "عينة الدراسة"؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample t-test)، وذلك لمقارنة متوسط أداء العينة على مقياس المرونة العقلية بالمتوسط الفرضي للمقياس وقيمه (130). والجدول رقم (5) يوضح ذلك :

جدول رقم (5) يبين مستوى المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرونة العقلية	100	149.06	12.91	130	14.762	99	0.000
فاعلية الذات الأكاديمية	100	195.40	14.25	171	17.121	99	0.000

يُلاحظ من الجدول (5) أن متوسط المرونة العقلية لدى عينة الدراسة بلغ (149.06) بانحراف معياري (12.91)، في حين أن قيمة المتوسط الفرضي للمقياس (130)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (14.762)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) حيث بلغت قيمة الدلالة (0.000)، وهو ما يؤكد وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لصالح متوسط العينة، وبناءً على ذلك، يمكن القول إن مستوى المرونة العقلية لدى طلبة الجامعة جاء مرتفعاً، وأما حول فاعلية الذات الأكاديمية فقد جاء المتوسط لدى العينة (195.4) وبانحراف معياري بلغ (14.25)، في حين جاءت قيمة المتوسط الفرضي (171) وقيمة (ت) المحسوبة بلغت (16.421) وهي أيضاً دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

مما يشير إلى تمتع العينة بقدرة عقلية مرنة فاعلية ذاتية تمكنهم من التكيف مع المواقف المختلفة وإعادة تنظيم أفكارهم واستراتيجياتهم المعرفية بفعالية. ويمكن تفسير ارتفاع مستوى المرونة العقلية لدى طلبة كلية العلوم في ضوء طبيعة البيئة الأكاديمية التي ينتمون إليها؛ إذ تتطلب الدراسة في التخصصات العلمية التعامل مع مسائل ومشكلات متعددة، والانتقال بين أنماط مختلفة من التفكير، وتعديل طرق الحل عندما لا تؤدي الاستراتيجية الأولى إلى النتيجة المطلوبة. ومن ثم فإن الخبرة

الأكاديمية المتراكمة قد ترتبط بزيادة قدرة الطالب على تبديل الاستراتيجيات وتوليد البدائل والتعامل مع المواقف بصورة أكثر تكيفاً.

ويتفق ذلك مع التصور النظري الذي يرى أن المرونة العقلية تمثل أحد المكونات المهمة للوظائف التنفيذية، وترتبط بالتخطيط وحل المشكلات والتكيف والإنجاز الأكاديمي. كما أن الدراسات الواردة في البحث تشير إلى أن المرونة المعرفية ترتبط بالتكيف والقدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية.

أما ارتفاع فاعلية الذات الأكاديمية، فيمكن تفسيره في ضوء الخبرات التي يكتسبها الطالب من نجاحاته الأكاديمية السابقة، ومن قدرته على التعامل مع المهمات الدراسية، ومن إدراكه لتطور قدراته بمرور الوقت. ووفقاً للنظرية المعرفية الاجتماعية، فإن اعتقاد الفرد بقدرته على أداء المهمة يمثل عاملاً مهماً في تنظيم السلوك والمثابرة والجهد، ومن ثم فإن ارتفاع فاعلية الذات يمكن أن يساعد الطالب على الاستمرار في مواجهة الصعوبات الأكاديمية بدل الانسحاب منها.

السؤال الثالث/ هل توجد فروق في المرونة العقلية وكذلك في فاعلية الذات تبعاً لمتغير النوع ؟

للإجابة عن التساؤل الثالث، تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples t-test)، وذلك لمقارنة متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة العقلية والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

جدول رقم (6) يبين الفروق في المرونة العقلية لدى طلبة كلية العلوم تبعاً لمتغير النوع

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	39	150.67	11.73	0.995	98	0.322
إناث	61	148.03	13.61			

يُلاحظ من الجدول (6) أن متوسط المرونة العقلية لدى الذكور بلغ (150.67)

بانحراف معياري (11.73)، في حين بلغ متوسط الإناث (148.03) بانحراف معياري (13.61). في حين كانت قيمة (ت) (0.995)، وهي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة الدلالة (0.322)، وهو ما يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى المرونة العقلية، وبناءً على

ذلك، يمكن القول إن متغير النوع لا يؤثر في مستوى المرونة العقلية لدى طلاب كلية العلوم.

جدول رقم (7) يبين الفروق في متغير فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير النوع

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	39	194.50	13.80	0.614	98	0.541
إناث	61	196.05	14.55			

وكما يلاحظ من الجدول رقم (7) أن متوسط فاعلية الذات الأكاديمية لدى الذكور بلغ (194.50) بانحراف معياري (13.80)، في حين بلغ متوسط الإناث (196.05) بانحراف معياري (14.55). وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.614)، وهي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة الدلالة (0.541)، وهو ما يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائية أيضاً بين الذكور والإناث في مستوى فاعلية الذات الأكاديمية.

ويمكن تفسير ذلك بأن أفراد العينة، ذكورا وإناثا، يشتركون في البيئة الجامعية نفسها، ويتعرضون إلى متطلبات أكاديمية متقاربة، ويدرسون في المؤسسة التعليمية ذاتها، ويواجهون متطلبات ومهاماً أكاديمية متشابهة. ومن ثم قد تكون الخبرة التعليمية المشتركة أكثر تأثيراً في هذين المتغيرين من الاختلاف القائم على النوع. وأيضاً يمكن النظر إلى هذه النتيجة في ضوء الطبيعة المعرفية لفاعلية الذات؛ فوفق النظرية المعرفية الاجتماعية التي ترى بأن معتقدات الكفاءة الذاتية لا تتحدد بالنوع وحده، وإنما تتأثر بالخبرات السابقة، والنجاح والفشل، والتغذية الراجعة، والملاحظة الاجتماعية، والظروف المحيطة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نادر والجبوري التي اشارت إلى عدم وجود فروق دالة في فاعلية الذات الأكاديمية تبعاً للجنس، كما تتفق مع دراسة الصيرفي وجابر التي لم تجد فروقاً دالة في المرونة العقلية تبعاً للنوع. وبناء عليه فإن عدم وجود فروق حسب النوع يبدو متسقاً مع عدد من النتائج السابقة، ويدعم نتيجة أن المرونة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية في البيئة الجامعية قد ترتبطان بصورة أكبر بالخبرات الأكاديمية والمعرفية التي يمر بها الطالب، وليس بمجرد كونه ذكراً أو أنثى.

السؤال الرابع/ هل توجد فروق في المرونة العقلية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص؟

للإجابة عن التساؤل الرابع تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، وذلك لمقارنة متوسطات درجات الطلبة من مختلف التخصصات على مقياس المرونة العقلية. والجدول رقم (8) يوضح ذلك:

الجدول (8) يبين الفروق في المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة تبعاً للتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1309.466	10	130.947	0.767	0.660
داخل المجموعات	15194.174	89	170.721		
الإجمالي	16503.640	99	-	-	-

يلاحظ من الجدول (8) ان قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين التخصصات في المرونة العقلية بلغت (0.767)، وهي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة الدلالة (0.660)، وهو ما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات في مستوى المرونة العقلية. وبناء على ذلك، يمكن القول إن متغير التخصص لا يؤثر في مستوى المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرونة العقلية تمثل قدرة معرفية عامة لا ترتبط بالضرورة بطبيعة تخصص جامعي بعينه، وإنما يمكن أن تظهر في مختلف المجالات الأكاديمية في صورة القدرة على تعديل الاستراتيجية، وتغيير طريقة التفكير، وتوليد البدائل عند مواجهة المشكلات. فطالب العلوم الذي يدرس الرياضيات أو الكيمياء أو الفيزياء أو علوم الحياة يحتاج، بدرجات مختلفة، إلى معالجة المعلومات، وحل المشكلات، والتكيف مع متطلبات المهام. ولذلك فإن التشابه في البيئة الجامعية والخبرات التعليمية قد يؤدي إلى تقارب مستويات المرونة العقلية بين التخصصات.

السؤال الخامس/ هل توجد فروق في المرونة العقلية وفروق في فاعلية الذات تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية؟

للإجابة عن التساؤل الخامس تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، وذلك لمقارنة متوسطات درجات الطلاب من مختلف المراحل الدراسية

(الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) على مقياس المرونة العقلية. والجدول رقم (9) يوضح ذلك:

الجدول (9) يبين الفروق في المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة تبعاً للمرحلة الدراسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	657.725	3	219.242	1.328	0.270
داخل المجموعات	15845.915	96	165.062		
الإجمالي	16503.640	99			

يُلاحظ من الجدول (9) أن قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين المراحل الدراسية في المرونة العقلية بلغت (1.328)، وهي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة الدلالة (0.270)، وهو ما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المراحل الدراسية في مستوى المرونة العقلية. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن متغير المرحلة الدراسية لا يؤثر في مستوى المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة.

وتم استخدام تحليل التباين وذلك لمقارنة متوسطات درجات الطلاب من مختلف المراحل الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية.

الجدول (10) يبين الفروق في فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة تبعاً للمرحلة الدراسية

التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1420.550	3	473.517	3.842	0.012
داخل المجموعات	11832.120	96	123.251		
الاجمالي	13252.670	99			

يُلاحظ من الجدول (10) أن قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين المراحل الدراسية في فاعلية الذات الأكاديمية بلغت (3.842)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة الدلالة (0.012) وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.05). وهو ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المراحل الدراسية في مستوى فاعلية الذات الأكاديمية.

ويمكن تفسير ذلك بأن المرونة العقلية ليست بالضرورة خاصية ترتفع بصورة خطية مع التقدم في المرحلة الجامعية؛ فقد تتأثر بالخبرات الفردية وأساليب التعلم والقدرات المعرفية والاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة المشكلات أكثر من تأثرها بعدد السنوات الدراسية وحده.

كما أن الطالب في المرحلة الأولى قد يمتلك أصلاً مستوى مرتفعاً من المرونة نتيجة خبراته السابقة، بينما قد لا تؤدي السنوات الجامعية اللاحقة بالضرورة إلى زيادة متدرجة في هذه القدرة إذا لم تتضمن الخبرات التعليمية ممارسات تستثير التفكير المرن بصورة مباشرة. **أما عن الفروق في المراحل الدراسية في فاعلية الذات الأكاديمية** فيمكن تفسير ذلك بأن فاعلية الذات الأكاديمية تتشكل وتتطور من خلال الخبرات الأكاديمية المتراكمة؛ فالطالب مع تقدمه في سنوات الدراسة يمر بمواقف متعددة من النجاح والإخفاق، ويكتسب معرفة أكبر بقدراته، ويتعرف بصورة أفضل إلى طبيعة متطلبات تخصصه، ويتعلم كيفية تنظيم وقته وجهده، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى تغير معتقداته حول قدرته على الإنجاز.

وتنسجم هذه النتيجة مع الأساس النظري للنظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا، التي تنظر إلى معتقدات الكفاءة الذاتية باعتبارها مرتبطة بخبرات الأداء السابقة وبالجهد والمثابرة وتنظيم السلوك. ولذلك فمن المنطقي أن تتأثر فاعلية الذات الأكاديمية بالخبرة الجامعية المتراكمة بدرجة أكبر من المرونة العقلية.

ومن هذا المنظور، فإن العلاقة التي كشفت عنها الدراسة بين المتغيرين ليست مستغربة من الناحية النظرية؛ فالطالب الذي يستطيع إعادة تنظيم أفكاره وتغيير استراتيجيته عند الحاجة يكون أكثر قدرة على اكتساب خبرات نجاح، وهذه الخبرات يمكن أن تدعم معتقداته حول كفاءته وقدرته على الإنجاز. وفي الاتجاه المقابل، فإن الطالب الذي يعتقد أنه قادر على النجاح قد يكون أكثر استعداداً للمحاولة والاستمرار والبحث عن بدائل عند مواجهة المشكلات، الأمر الذي قد يتيح له ممارسة السلوكيات المعرفية المرنة بصورة أكبر. وهنا تتضح أهمية النظر إلى المتغيرين بوصفهما موردين نفسيين ومعرفيين متكاملين في حياة الطالب الجامعي.

بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة

المراجع العربية:

- الزهراني (2020) "الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية" مجلة كلية التربية العدد الثالث ابريل الجزء 186 المجلد الثاني. 235-264.
- إنعام قاسم الصريفي (2023)، المرونة العقلية لدى طلبة الجامعة مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، المجلد (13) العدد (4) -65-91.
- عبد الرزاق محمد (2022)، فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى الموهوبين والعادين، المؤتمر الدولي للموهبة والابداع، سبتمبر- السعودية ص (101-117)
- محمد، وآخرون. (2020). إدارة الذات وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم النمائية. مجلة البحث العلمي في التربية، ع 21، ج 12، 313 - 341.
- نادر والجبوري(2018) فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة،مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية المجلد(25) العدد (12) - 442-421.

References

- Alsaif, B., Hassan, S., Alzain, M., Almishaal, A., & Zahra, A. (2024). Cognitive Flexibility's Role in Reducing Academic Stress During the COVID-19
- Buttelmann, F., & Karbach, J. (2017). Development and Plasticity of Cognitive Flexibility in Early and Middle Childhood. *Frontiers in Psychology, 8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01040>.
- Harel, O., Hemi, A., & Levy-Gigi, E. (2023). The role of cognitive flexibility in moderating the effect of school-related stress exposure. *Scientific Reports, 13*. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31743-0>
- Kiye, S., & Habaş, E. Ç. (2024). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in the Relationship between Cognitive Flexibility and Psychological Well-Being. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1481952>
- Kupis, L. B., & Uddin, L. Q. (2023). Developmental Neuroimaging of Cognitive Flexibility: Update and Future Directions. *Annual Review of Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120221-035310>
- Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., & Montazeri, A. (2024). The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural equation modeling. *BMC Psychology, 12*. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01843-1>
- Öztekin, G. G., Gómez-Salgado, J., & Yıldırım, M. (2025). Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Frontiers in Psychology, 16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441>.
- Rehman, I., Naz, Z., & Mufti, A. A. (2025). Cognitive Flexibility and Emotional Regulation: Predictors of Psychological Resilience Among University Students.

- *The Critical Review of Social Sciences Studies*. <https://doi.org/10.59075/v6gwq674>
- Sheikh, M. J., Nahar, N., Yesmin, S., Mahamud, M. O., Parvin, M., & Rahman, M. A. (2025). The Impact of Cognitive Flexibility and Optimism on Burnout and Stress Levels in Medical Students: A Psychological Perspective. *International Journal of Latest Technology in Engineering Management & Applied Science*. <https://doi.org/10.51583/ijltemas.2025.140600068>
- Uddin, L. (2021). Cognitive and behavioural flexibility: neural mechanisms and clinical considerations. *Nature Reviews. Neuroscience*, 22*, 167 - 179. <https://doi.org/10.1038/s41583-021-00428-w>.
- Zheng, W., Akaliyski, P., C., & Xu, Y. (2024). Cognitive flexibility and academic performance: Individual and cross-national patterns among adolescents in 57 countries. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112455>
- Arora, A. (2025). Mindfulness and Cognitive Flexibility: A Review of Behavioral and Neural Evidence. *International Journal of Psychological Studies*. <https://doi.org/10.5539/ijps.v17n3p15>.
- Borghesi, F., Chirico, A., Pedroli, E., Cipriani, G. E., Canessa, N., Amanzio, M., & Cipresso, P. (2023). Exploring Biomarkers of Mental Flexibility in Healthy Aging: A Computational Psychometric Study. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 23*. <https://doi.org/10.3390/s23156983>
- Braem, S., & Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current directions in psychological science*, 27*, 470 - 476. <https://doi.org/10.1177/0963721418787475>.
- Corbo, I., Troisi, G., Marselli, G., & Casagrande, M. (2024). The role of cognitive flexibility on higher level executive functions in mild cognitive impairment and healthy older adults. *BMC Psychology*, 12*. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01807-5>
- Dajani, D. R., & Uddin, L. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in neurosciences*, 38*, 571 - 578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>
- Himai, Y., & Heled, E. (2025). Conceptualizing cognitive flexibility: Singular versus modular view - Which one holds up?. *Cognitive psychology*, 160*, 101755. <https://doi.org/10.1016/j.cogpsych.2025.101755>
- Hohl, K., & Dolcos, S. (2024). Measuring cognitive flexibility: A brief review of neuropsychological, self-report, and neuroscientific approaches. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1331960>.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility.. *New Ideas in Psychology*, 30*, 190-200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- Ionescu, T. (2017). The Variability-Stability-Flexibility Pattern: A Possible Key to Understanding the Flexibility of the Human Mind. *Review of General Psychology*, 21*, 123 - 131. <https://doi.org/10.1037/gpr0000110>.

- Levin, M. E., Hildebrandt, M., Lillis, J., & Hayes, S. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: a meta-analysis of laboratory-based component studies.. *Behavior therapy, 43 4*, 741-56. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>
- Lucas, J., Lackner, J. M., Gudleski, G., Rogers, A. H., Becerra, R., & Naragon-Gainey, K. (2025). One Construct or Many? Clarifying the Structure and Meaning of Measures of Psychological and Cognitive Flexibility and Their Components in a Community and Chronic Pain Sample.. *Assessment*, 10731911251399030. <https://doi.org/10.1177/10731911251399030>
- Parker, F., Rogge, R. D., Drake, C. E., & Fogle, C. (2024). A fresh lens on psychological flexibility: Using network analysis and the Unified Flexibility and Mindfulness Model to uncover paths to wellbeing and distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100753>
- Pruessner, L., Barnow, S., Holt, D. V., Joormann, J., & Schulze, K. (2020). A cognitive control framework for understanding emotion regulation flexibility.. *Emotion, 20 1*, 21-29. <https://doi.org/10.1037/emo0000658> .
- Whiting, D. L., Deane, F., Simpson, G., Mcleod, H., & Ciarrochi, J. (2017). Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychological Rehabilitation, 27*, 263 - 299. <https://doi.org/10.1080/09602011.2015.1062115>