مجلة الدراسات التربوية والعلمية - كلية التربية - الجامعة العراقية
العدد الخامس والعشرون - المجلد العاشر - علم النفس - تموز 2025 م
doi.org/10.52866/esj.2025.10.25.07

الخبرة القابلة للتكيف
وعلاقتها بكفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة

أ.م. د أمجاد يونس عبد

مستخلص:

هدف البحث الحالي التعرف على "العلاقة بين الخبرة القابلة للتكيف و كفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة" اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي ، وتكون مجتمع البحث من طلبة الجامعة العراقية والبالغ عددهم (11916) سحبت منهم (400) طالب وطالبة بالطريقة الطبقية العشوائية بواقع (200) ذكر و (200) أنثى، كما قامت الباحثة ببناء مقياسي الخبرة القابلة للتكيف وكفاءة المواجهة العقلية، وتحققت من خصائصهما (الصدق والثبات) ليكونا جاهزين للتطبيق على عينة البحث الرئيسية، وبينت النتائج انخفاض مستوى الخبرة القابلة للتكيف، وعدم وجود فرق في مستوى الخبرة القابلة للتكيف تبعاً لجنس الطلبة وتخصصهم الدراسي، كما بينت النتائج امتلاك طلبة الجامعة لمستوى متوسط من كفاءة المواجهة العقلية ، وان الطلبة من التخصص العلمي اعلى بمستوى كفاءة المواجهة العقلية من طلبة التخصص الإنساني، وكذلك بينت نتائج البحث وجود علاقة طردية بين الخبرة القابلة للتكيف وكفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة.

كلمات المفتاحية: الخبرة القابلة للتكيف، كفاءة المواجهة العقلية، طلبة الجامعة.

Adaptable Experience and its Relationship with Mental Coping Efficiency Among University Students

Abstract:

The current research aims to identify the relationship between adaptable experience and mental coping efficiency among university students. The researcher relied on the descriptive correlational approach. The research community consisted of Iraqi university students, numbering (11916), from whom (400) male and female students were drawn using a random stratified method, with (200) males and (200) females. The researcher also built a scale of adaptable experience and mental coping efficiency, and verified their characteristics (validity and reliability) to be ready for application to the main research sample. The results showed a low level of adaptable experience, and no difference in the level of adaptable experience according to the gender of the students and their academic specialization. The results also showed that university students possess an average level of mental coping efficiency, and that students from the scientific specialization have a higher level of mental coping efficiency than students from the humanities specialization. The research results also showed a direct relationship between adaptable experience and mental coping efficiency among university students.

Keywords: adaptable experience, mental coping efficiency, university students.

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث:

يمر الإنسان بفترات نمو متعددة تتميز بالتنوع حسب المراحل العمرية وبما ينسجم مع متطلبات النمو والنضج اللازمة لكل مرحلة من مراحل النمو وبالشكل الذي يوصل الفرد إلى أفضل الحالات النفسية والعاطفية والصحية والاجتماعية مما ينعكس على توافقه مع المجتمع وتمتعه بصحة نفسية سليمة وشخصية متزنة قادرة على اتخاذ القرارات السليمة والقدرات الضرورية في المجالات كافة. فنستخدم الكثير من قدراتنا المعرفية في الفهم المنطقي والمعرفي للإحداث والتفسير المدرك للخبرات الجديدة، وكذلك للاتصال مع الآخرين والمحيط بشكل عام، فالكثير من إدارتنا المعرفية مبنية على قدرتنا على استنتاج أفكار ومعتقدات ورغبات شخص أخر كي نتواصل بشكل يلاءم طبيعة الموقف، ونستخدم ما نملك من خبرات معرفية نستطيع أن نوظفها بشكل يناسب الموقف، وطبيعة الشخص الذي نتواصل معه، ومع ذلك تفرض القيود العقلية في بعض المهام السيطرة على سعة التواصل المعرفي، وتوظيف الخبرة في بعض المواقف، فنفشل ليس لكوننا لا نملك ما يغذي الموقف بالخبرة، ولكن لا نملك الكفاءة اللازمة لمواجهة ذلك الموقف، وهذا ما لاحظته الباحثة كونها تدريسية في الجامعة إذ يبدو في كثير من المواقف على الطلبة التردد والمراوغة والصمت وعدم التواصل مع المادة أو الأستاذ وضعف قدرتهم على توظيف وتكييف خبرتهم المعرفية للإجابة عن سؤال أو موقف أو مواجهة مشكلة، وبهذا حددت الباحثة مشكلة البحث الحالي للإجابة عن السؤال الاتي: ما علاقة الخبرة القابلة للتكيف مع كفاءة المواجهة العقلية؟ وهل تختلف مستويات كل منهما باختلاف جنس الطلبة وتخصصهم؟

ثانياً: أهمية البحث:

تعد التربية الركن الأساسي وحجر الزاوية في عملية التغيير الاجتماعي فضلاً عن بناء الشخصية وتكاملها ، لذا يحرص النظام التعليمي الحديث على بناء وإعداد الأجيال بشكل كفء لمواجهة تحديات العصر وضغوطه، فالتعليم هو المفتاح لتحقيق أهداف المجتمع وتوفير متطلباته من القوى البشرية العاملة والمفكرة، واحدى اهم الجوانب التي من الضروري توفرها هي قابلية أن تكون الخبرة المتعلمة مرنة قابلة للتغير والتكيف مع متطلبات المواقف المختلفة (شرقي وبلعباشي، 2021:45) فالمهارات المحددة بنظام التعليم والتحصيل الدراسي ممكن أن تتسع لتكن خبرة ذات نظام تكيفي يستعمله الفرد في حياته العامة وبمختلف المواقف، فمنذ أن قدم تايلور (Taylor, 1983) لنظرية التكيف المعرفي وتأكيده على أهمية تحقيق التكيف الناجح، من خلال الانخراط في سلسلة من الإدراكات (المعرفية الإيجابية) التي ترتبط بالخبرة الموجهة نحو موقف ما، وهذا يعني أن الخبرة الموجهة بشكل غير مباشر والتي تحتاج الى تغيير وتعديل من صيغتها لمواجهة الموقف هي ما تصنع التكيف المعرفي، وليس الخبرات الجاهزة والموجهة بشكل مباشر كاستجابة منطقية أو معرفية محتمة للموقف ، كما أن الأشخاص الذين يتسمون بكفاءة المواجهة العقلية يستطيعون التغلب على صعوبات الحياة في البيئات غير الملائمة في طفولتهم أو مواجهتهم لظروف صعبة ويستخدمون هذهِ الكفاءة لتحسين حياتهم من خلال تطويع الخبرات وتكييفها لذلك من الضروري أن ينصب الاهتمام البحثي نحو كيفية

أن تكون الخبرات المتعلمة في الأنظمة التعليمية قابلة للتكيف أو هي مرنة لدرجة ممكن تعديلها وتشكيلها لتكن موجه بشكل مباشر نحو حل المشكلة غير المألوفة (الليثي، 2020: 139).

وان أهمية تحقيق الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى الطلبة في النظام الجامعي تدعو لضرورة التأكيد على الدور الذي تقدمة الخبرات القابلة للتكيف لتحقيق ذلك، وقد ركزت أبحاث نيلسون وبيوت (Nilsson & Piot, 2015) على دور التكيف المعرفي الذي يصاحب الخبرات الموجه نحو حل المشكلات في التخلص من العديد من اضطرابات التوتر والقلق لدى الأفراد الذين لم يقدم لهم تدريب لذلك (Nilsson & Piot, 2015 p.35:) كذلك أوضح باركر (Barker, 2020) أن الأهمية المعرفية للمواجهة العقلية وقبول التحديات المعرفية، كجانب من جوانب دافعية الابتكار والإبداع، فالأفراد الذين صنفوا على انهم مرنين معرفياً ولديهم قابلية للمواجهة العقلية المتصورة لديهم، والذين يعتقدون انهم قادرون على المواجهة والاحتفاظ بالتوازن الداخلي أو الخارجي تحت تأثير التحديات اظهروا بأنهم اكثر انتظاماً وسعادة، وكذلك ثقة بذواتهم وخبراتهم التي من الممكن أن يوظفوها وفق ما يتطلب الموقف الجديداً وهم يتعافون بسرعة ويحافظون على مستوى عال من الأداء طول الوقت، وتنموا لديهم الرغبة لتقبل الجديد والمختلف ليشكل لديهم أثارة معرفية (Barker, 2020: p.811).

ومن خلال ما تقدم تلخص الباحثة أهمية البحث الحالي بالنقاط الأتية:

الأهمية النظرية

1. تبرز أهمية البحث الحالي من تركيزه على متغيري الخبرة القابلة للتكيف وكفاءة المواجهة العقلية كمتغيرين أصيلين ولهما ارتباط مباشر بنجاح الفرد وتكيفه مع مواقف الحياة المتعددة.
2. يقدم البحث الحالي اطر نظرية لمتغيرين لا يوجد عليهم أي دراسة سابقة (حسب علم الباحثة).
3. تعُد هذهِ الدراسة إثراء للمعرفة الإنسانية والمكتبة العربية كمصدر مكمل لسلسة الدراسات العلمية في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية

1. يوفر البحث الحالي أدوات قياس علمية تتسم بالموضوعية والصدق والثبات لقياس متغيري الخبرة القابلة للتكيف وكفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة، يمكن تطبيقهما في بحوث ودراسات مستقبلية.
2. يمكن استخدام هذه أدوات البحث الحالي في الدراسات المستقبلية التي تهدف الى قياس وتحليل مدى تأثير هذه المتغيرات على الأداء الأكاديمي، الصحة النفسية، والقدرة على حل المشكلات غير المألوفة.
3. كما يمكن أن تساهم نتائج البحث في تصميم برامج تدريبية واستراتيجيات تعليمية تعزز من كفاءة الطلبة في التكيف مع التحديات الأكاديمية والحياتية التي قد يتعرضون لها من خلال التدريب على استعمال المواجهة العقلية.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1. مستوى الخبرة القابلة للتكيف لدى طلبة الجامعة.
2. الفرق في مستوى الخبرة القابلة للتكيف لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والتخصص.
3. مستوى كفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة.

4. الفرق في مستوى كفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والتخصص.
5. العلاقة بين الخبرة القابلة للتكيف وكفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة العراقية في العام الدراسي (2025-2024) الدراسة الصباحية لكلا الجنسين وللتخصصين العلمي والإنساني.

خامساً: تحديد المصطلحات:

1. الخبرة القابلة للتكيف:

- عرفها هوتون لينكاكو (Hatano & Lngako, 1986) بانها «قابلية الفرد للتكيف من خلال تنظيم المعرفة بطريقة تسمح له بالتعامل مع المواقف الجديدة بصورة مرنة» (إسماعيل وآخرون، 2016: 84).

- وتعرفها الباحثة إجرائيا: الدرجة الكلية التي ينالها الطلبة نتيجة أجابتهم على فقرات مقياس الخبرة القابلة للتكيف المعد للبحث الحالي.

2. كفاءة المواجهة العقلية:

- عرفها كروست (Crust, 2003) بأنها" قدرة الفرد في التحكم في المواجهة والسيطرة على المهام التي تمثل تحدياً عقلياً للفرد (Crust, 2003: p.98)".

- وتعرفها الباحثة إجرائيا: تتمثل باستجابات أفراد عينة البحث للمقياس الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض معبراً عنها بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس المواجهة العقلية المعد للبحث الحالي.

خلفية نظرية

أولا: الخبرة القابلة للتكيف:

تم الكشف عن مفهوم الخبرة القابلة للتكيف في احدى الدراسات التي تناولت خبراء التاريخ (Wineburg,1998) وهو من المفاهيم الحديثة إذ أشارت الى انه من الممكن أن تؤثر الأفكار التي تتعلق بمعنى أن يكون الفرد من ذوي الخبرة على الدرجة التي يبحث فيها بوضوح عما يجهله ، إذ تعتمد قابلية الأفراد من ذوي الخبرة لحل المشكلات وتجاوز الصعوبات على معرفة جيدة التنظيم تؤثر على ما يواجهونه وعلى كيفية تمثيلهم للمشكلات والمعوقات ، فهم يميلون الى التعرف على نماذج المعلومات ذات المعنى وينطبق ذلك على جميع المجالات ، فبينما يمتلك الأفراد من ذوي الخبرة مخزونا كبيرا من المعرفة فان جزءا منها فقط هو الذي يكون مناسبا لمشكلة معينة يتم استرجاعها بطريقة انتقائية (إسماعيل وآخرون، 2016: 79-81) . ويقدم موضوع استرجاع المعلومات المناسبة المفاتيح التي تتعلق بطبيعة المعرفة المستعملة، إذ يجب تكييفها لكي يمكن استرجاعها وقت الحاجة اليها والا فإنها ستبقى معطلة، وهناك خاصية أخرى للخبرة تتمثل في القدرة على استرجاع المعرفة المناسبة بدون جهد نسبيا لأن التمكن وطلاقة التفكير التكيفية لا تتطلب الكثير من الانتباه الواعي ، الأمر الذي يجعل الأفراد يختلفون في مستوى الخبرات السابقة لديهم من حيث توليد البدائل وتوظيف الخبرة السابقة من خلال تكييفها في حل المشكلات المشابهة (الريماوي وآخرون، 2008 : 379) كما أن من بين سمات الخبراء القدرة على متابعة تفكيرهم الخاص وتنظيمه بطرق تسمح لهم بالاحتفاظ بالخبرة المتكيفة مع التعلم ويعد ذلك نموذجا مهما للطلبة لمساعدتهم **التغلب على صعوبات الحياة في البيئات غير الملائمة أو مواجهتهم لظروف صعبة** على الاختيار وتكييف الخبرات لحل

المشكلات (إسماعيل وآخرون، 2016: 79 – 81) .

أن الخبرة القابلة للتكيف تعتمد بشكل كبير على مدى ممارسة الأفراد لحقل أو مجال معين إذ يؤدي الأداء المتكرر الى زيادة قدرات وخبرات الأفراد ورفع قابليتهم على تكييف خبراتهم فتجعل منهم خبراء بذلك المجال، وتتطور لديهم مهارات متعددة والتي تتمثل بالآتي (الريماوي وآخرون، 2008: 379):

1. لديهم قدرة عالية على فهم وإدراك المشكلة وتحديد متغيراتها.
2. لديهم معلومات متنوعة ذات علاقة في المجال الذي يعملون فيه.
3. لديهم قدرة كبيرة على تنظيم المعلومات المتوافرة لديهم على نحو فعال يسهم في اقتراح حلول جديدة.
4. يمكنهم توليد حلول متعددة واختيار الأنسب منها.
5. لديهم المعرفة المفاهيمية التي توضح العلاقات بين المبادئ والمفاهيم والمعارف المرتبطة بذلك المجال.
6. لديهم القابلية على توظيف الاستراتيجيات المختلفة في المواقف الجديدة.

ويشير (إسماعيل وآخرون، 2016: 85-84) الى وجود ستة مبادئ متعلقة بالخبرة لها دلالات تعليمية وكما يأتي:

المبدأ الأول: كيفية التعرف على نماذج المعلومات ذات المعنى.

المبدأ الثاني: تنمية الفهم لموضوع معين.

المبدأ الثالث: أن يعرف الفرد متى يتعلم وأين لماذا يستخدمون المعلومات.

المبدأ الرابع: تعزيز الحصول الطلق على المعرفة.

المبدأ الخامس: تنمية قدرة الفرد على تعليم نفسه.

المبدأ السادس: تنمية الخبرة القابلة للتكيف.

ثانياً: كفاءة المواجهة العقلية:

تُعد كفاءة المواجهة العقلية من المتغيرات التي ترتبط بمصادر وقوى الشخصية التي يبنيها الفرد منذ الصغر، فعوامل التربية وأنماط التعلم والخبرة والعمر الشخصي، جميعها عوامل تؤدي الدور الفاعل بكفاءة المواجهة العقلية، وقد أشار لين يو (Lin Y, 2017) أن كفاءة ومتانة وصلابة العقل تظهر من خلال ما يواجهه الفرد من أحداث ضاغطة Stressful Events واستجابات الفرد للموقف سواء كان هو الحدث الضاغط نفسه أم غيره يرافق متطلبات الأحداث الضاغطة، حيث تتمثل الكفاءة العقلية في ميزتها بين الأفراد ومؤشراتها للفروق الفردية في طبيعة الاستجابة العقلية لمتطلبات الموقف الذي لا يعد بالأصل هو موقف طبيعي، بل يشكل تحدياً عقلياً تتضح من خلاله كفاءة المواجهة بين فرد وآخر (Lin Y et al , 2017: p.33).

وأوضح كروست (Crust, 2003) في نموذجه عن الرباعي عن الصلابة النفسية والمتانة الشخصية 4Cs, أن كفاءة المواجهة هي واحدة من جوانب الصلابة النفسية، والتي تشير الى قدرة الفرد في التحكم في المواجهة والسيطرة على المهام التي تمثل تحدياً عقلياً للفرد، فهي جانب عقلي يستعمله الفرد لتعزيز الصلابة النفسية أو المتانة الشخصية لدى الأفراد والذي يعبر عن مدى اعتقاد الفرد في قدرته وعلاقاته الشخصية بالآخرين والمحيط المعرفي الذي يشغل حيز الكفاءة العقلية، فهي التصرف الأمثل في مواقف التحدي العقلي لمواجهة المهام المختلفة وغير المألوفة (Crust,2014: p.105).

الشكل (1) النموذج الرباعي لـ كروست (2003)

فهي من المهارات العقلية التي يمكن أن يطورها الفرد بالتعلم والممارسة وتنفيذ المهام التي تعزز من كفاءة المواجهة العقلية، فهي تأخذ الكثير من خصائصها من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب الى فعله والاستجابة له (الزبيدي، 2012: 47) فكفاءة المواجهة العقلية حالة يكون بها الفرد منتبهاً ومركزاً وواعياً متحدياً للمخاطر، وله الأوليات في الاستجابة للموقف الذي يمثل له تحدياً معرفي عقلي، وهي كذلك إتقان لفن المواجهة أو الطريقة التي يستخدمها الفرد في الموقف والإحداث غير الطبيعية والتي تحتاج الى ردود فعل عقلية والتي تتضمن أساليب معرفية وأخرى سلوكية هدفها التخلص من الإدراك الخاص بالخطر أو التوتر المعرفي، أو تخفيفه أو الحد من أثاره أو التوافق معه، وهي تختلف عبر الزمن والموقف (Brawn & Ryan, 2003: p.231).

كذلك أشار كبات زين (Kabat- Zinn, 1990) ولازروس وفولكمان (Lazarus& Folkman, 2018) أن المواجهة العقلية تعديل بنمط السلوك الشخصي إزاء استجابته للمواقف الحرجة أو الجديدة، أو يعدل من استراتيجيات المواجهة لديه من خلال البحث عن المعلومات والخبرات المعرفية التي تتوافق بشكل كبير كحل مؤقت للمشكلة، وهذا ما يتطلب خطوات التفكير العلمي الذي يبدأ بتحديد المشكلة، والبحث عن المعلومات وخلق الحلول وتشكيلها، وحساب التكاليف والفوائد وخفض المخاطر التي قد تجر نتيجة عدم المواجهة، فالأفراد ذوي كفاءة المواجهة العقلية يستمرون على الرغم من المحنة والاضطراب (Lazarus& Folk-man,2018 : p.2).

منهج وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

بما يتلاءم مع طبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي ألارتباطي.

ثانياً: مجتمع البحث:

حددت الباحثة مجتمع البحث الحالي بحسب طبيعة متغيراته التي ترمي إلى دراستها إذ تكون مجتمع بحثها من طلبة الجامعة العراقية والبالغ عددهم

(11916) بواقع (6287) طالب منهم (3081) في التخصص العلمي و (3206) في التخصصات الإنسانية، وكذلك (5629) طالبة منهن (2340) في التخصصات العلمية و (2389) في التخصصات الإنسانية، وكما هو موضح بالجدول (1):

جدول (1) مجتمع البحث

الجنس	التخصص		المجموع	نسبتهم ٪
	علمي	إنساني		
ذكر	3081	3206	6287	52٪
أنثى	2340	3289	5629	48٪
المجموع	5421	6495	11916	100٪
نسبتهم ٪	45٪	55٪		

ثالثاً: عينة البحث:

بلغ حجم عينة البحث (400) طالب وطالبة، وبما أن نسب الطلبة متقاربة الى حد كبير، لذا عمدت الباحثة الى سحبهم بالطريقة الطبقية العشوائية المتساوية بواقع (200) من الطلاب منهم (100) من التخصصات الإنسانية ومثلهم من التخصصات العلمية، وكذلك (200) طالبة بواقع (100) من كل تخصص، وكما هو موضح بالجدول (2):

جدول (2) عينة البحث من طلبة الجامعة العراقية

الجنس	التخصص		المجموع	نسبتهم ٪
	علمي	إنساني		
ذكر	100	100	200	50٪
أنثى	100	100	200	50٪
المجموع	200	200	400	100٪
نسبتهم ٪	50٪	50٪		

رابعاً: أداتي البحث:

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات السابقة والبحوث المتقاربة من متغيرات البحث الحالي لم تجد أي دراسة سابقة تناولت متغيري البحث كلاهما أو أحدهما وعليه لم تجد أي مقياس عربي أو أجنبي يقيس أي من متغيري البحث الحالي، لذا عمدت الباحثة على بناء أداتي البحث مع مراعاة أن تتوفر فيهما شروط بناء المقاييس العلمية من صدق وثبات وتمييز، وهما مقياسي الخبرة القابلة للتكيف وكذلك كفاءة المواجهة العقلية، وكما هو آتي:

1. مقياس الخبرة القابلة للتكيف:

– تحديد مفهوم الخبرة القابلة للتكيف: اعتمدت الباحثة على تعريف هوتون لينكاكو (Hatano & Ln-gako, 1986) والذي يعرفها: قابلية الفرد للتكيف

من خلال تنظيم المعرفة بطريقة تسمح له بالتعامل مع المواقف الجديدة بصورة مرنه.

– صياغة فقرات المقياس: صاغت الباحثة (20) فقرة بطريقة المواقف اللفظية، تكون الإجابة عليها بمتدرج خماسي (تنطبق عليه: تماماً، دائماً، أحياناً، نادراً، لا تنطبق عليه) وتعطى الأوزان (5 الى 1) تبعاً لشدة الإجابة، لتكن اعلى درجة ينالها الطالب بعد إجابته على جميع الفقرات (100) وأدناها (20) بمتوسط فرضي (60).

– التحليل المنطقي لفقرات المقياس: عرضت الباحثة المقياس بفقراته على مجموعة من المحكمين المختصين في مجالات التربية وعلم النفس بلغ عددهم (10) لغرض التحقق من مدى ملائمة المقياس للدراسة الحالية، وصدق الفقرات لقياس ما وضعت لأجله، واستعملت الباحثة اختبار كا2 للتحقق من دلالة أراء المحكمين حول الفقرات وقد بينت نتائج الاختبار دلالة جميع فقرات الاختبار لصالح الرأي (صالحة) إذ بلغت قيمة كا2 الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهي اصغر من قيمتي كا2 المحسوبة البالغة (6.40) مما أبقت الباحثة على جميع فقرات المقياس، وكما هو موضح بالجدول (3):

جدول (3) نتائج اختبار كا2 لدلالة الفرق في أراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الخبرة القابلة للتكيف

الفقرات	الرأي	العدد	قيمة كا^2 المحسوبة	مستوى الدلالة (0.05)
1-2-3-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-16-17-19-20	صالحة	10	10	دالة
	غير صالحة	0		
4-15-18	صالحة	9	6.40	دالة
	غير صالحة	1		

– التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والمشار اليها بالجدول (2) تحققت الباحثة من صدق البناء لفقرات المقياس بطريقة الارتباطات بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، واستعملت معامل ارتباط بيرسون (حاصل ضرب العزوم) وبينت نتائج التحليل ارتباط جميع فقرات المقياس بالدرجة الكلية بشكل دال إحصائيا، إذ بلغت القيمة الجدولية الحرجة لدلالة معامل ارتباط بيرسون (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وهي اصغر من جميع قيم الارتباط المحسوبة، مما أبقت الباحثة على جميع فقرات المقياس، وكما هو موضح بالجدول (4):

جدول (4) نتائج معامل ارتباط بيرسون لدلالة الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الخبرة القابلة للتكيف

الفقرة	R	الفقرة	r	الفقرة	r	الفقرة	r
1	0.39	6	0.44	11	0.45	16	0.47
2	0.66	7	0.56	12	0.50	17	0.52
3	0.53	8	0.51	13	0.72	18	0.74
4	0.50	9	0.59	14	0.58	19	0.64
5	0.61	10	0.68	15	0.33	20	0.44

- **ثبات المقياس:**

تحققت الباحثة من ثبات مقياس كفاءة المواجهة العقلية بطريقتي الاختبار - إعادة الاختبار، وطريقة تحليل التباين باستعمال معادلة الفا- كرونباخ إذ طبقت الباحثة على عينة الثبات البالغ عددهم (50) طالب وطالبة رمزوا من التطبيق الأول على العينة الرئيسية المشار اليها بالجدول (2) وبعد مضي (3) أسابيع إعادة تطبيق المقياس على نفسهم، واستعملت معامل ارتباط بيرسون للتحقق من مدى مطابقة درجاتهم في التطبيقين، وبلغت قيمة الارتباط بين التطبيقين (0.79) كما بلغ الثبات بمعادلة الفا- كرونباخ (0.83) وهما معاملي ثبات مقبولين.

2. مقياس كفاءة المواجهة العقلية:

- تحديد مفهوم كفاءة المواجهة العقلية: اعتمدت الباحثة على تعريف كروست (Crust, 2003) والذي يعرفها بأنها: قدرة الفرد في التحكم في المواجهة والسيطرة على المهام التي تمثل تحدياً عقلياً للفرد.

- صياغة فقرات المقياس: صاغت الباحثة (15) فقرة بطريقة المواقف اللفظية، تكون الإجابة عليها بمتدرج خماسي (تنطبق عليه: تماماً، دائماً، أحيانا، نادراً، لا تنطبق عليه) وتعطى الأوزان (5 الى 1) تبعاً لشدة الإجابة، لتكن اعلى درجة ينالها الطالب بعد إجابته على جميع الفقرات (75) وأدناها (15) بمتوسط فرضي (45).

- التحليل المنطقي لفقرات المقياس: التحليل المنطقي لفقرات المقياس: عرضت الباحثة المقياس بفقراته على مجموعة من الخبراء المختصين في مجالات علم النفس بلغ عددهم (10) لغرض التحقق من مدى ملائمة المقياس للدراسة الحالية، وصدق الفقرات لقياس ما وضعت لأجله، واستعملت الباحثة اختبار كا2 للتحقق من دلالة أراء الخبراء حول الفقرات، وقد بينت نتائج الاختبار دلالة جميع فقرات الاختبار لصالح الرأي (صالحة) إذ بلغت قيمة كا2 الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهي اصغر من قيمتي كا2 المحسوبة البالغة (6.40) لذا أبقت الباحثة على جميع فقرات المقياس، وكما هو موضح بالجدول (5):

جدول (5) نتائج اختبار كا2 لدلالة الفرق في أراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس كفاءة المواجهة العقلية

الفقرات	الرأي	العدد	قيمة كا^2 المحسوبة	مستوى الدلالة (0.05)
2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-13-14-15	صالحة	10	10	دالة
	غير صالحة	0		
1-12	صالحة	9	6.40	دالة
	غير صالحة	1		

- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والمشار اليها بالجدول (2) تحققت الباحثة من صدق البناء لفقرات المقياس بطريقة الارتباطات بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، واستعملت معامل ارتباط بيرسون (حاصل ضرب العزوم) وبينت

نتائج التحليل ارتباط جميع فقرات المقياس بالدرجة الكلية بشكل دال إحصائيا، إذ بلغت القيمة الجدولية الحرجة لدلالة معامل ارتباط بيرسون (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وهي اصغر من جميع قيم الارتباط المحسوبة، مما أبقت الباحثة على جميع فقرات المقياس.

جدول (6) نتائج معاملات ارتباط بيرسون لارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	R	الفقرة	R
1	0.51	9	0.64
2	0.73	10	0.55
3	0.42	11	0.60
4	0.65	12	0.52
5	0.44	13	0.47
6	0.57	14	0.56
7	0.59	15	0.31
8	0.45		

- ثبات المقياس:

تحققت الباحثة من ثبات مقياس كفاءة المواجهة العقلية بطريقتي الاختبار - إعادة الاختبار، وطريقة تحليل التباين باستعمال معادلة الفا- كرونباخ، إذ طبقت الباحثة على عينة الثبات البالغ عددهم (50) طالب وطالبة رمزوا من التطبيق الأول على العينة الرئيسية المشار اليها بالجدول (2)، وبعد مضي (3) أسابيع إعادة تطبيق المقياس على نفسهم، واستعملت معامل ارتباط بيرسون للتحقق من مدى مطابقة درجاتهم في التطبيقين، وبلغت قيمة الارتباط بين التطبيقين (0.78) كما بلغ الثبات بمعادلة الفا- كرونباخ (0.80) وهما معامل ثبات مقبولين.

نتائج البحث

الهدف الأول: التعرف على مستوى الخبرة القابلة للتكيف لدى طلبة الجامعة:

تحقيقاً للهدف الأول من البحث الحالي استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة بمقارنة المتوسط الحسابي للعينة والبالغ (51.46) بالمتوسط الفرضي للمجتمع والبالغ (60) وبينت نتائج الاختبار وجود فرق حقيقي بين المتوسطين، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (13.57) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) ولصالح المتوسط الفرضي للمجتمع، مما يعني هناك انخفاض في مستوى الخبرة القابلة للتكيف لدى طلبة الجامعة، وكما هو موضح بالجدول (7):

جدول (7) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مستوى الخبرة القابلة للتكيف

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة t	مستوى الدلالة (0.05)
الخبرة القابلة للتكيف	51.46	12.58	60	13.577	دالة

الهدف الثاني: التعرف على الفرق في مستوى الخبرة القابلة للتكيف تبعاً لجنس الطلبة وتخصصهم الدراسي:

تحقيقاً للهدف الثاني من البحث الحالي استعملت الباحثة أسلوب تحليل التباين الثنائي (بدون تفاعل) إذ بلغ متوسط الطلاب (49.88) ومتوسط الطالبات (53.04) كما بلغ متوسط الطلبة من التخصص العلمي (50.93) ومتوسط الطلبة في التخصص الإنساني (51.99) وبينت نتائج الاختبار:

1. عدم وجود فرق حقيقي في مستوى الخبرة القابلة للتكيف بين الطلبة تبعاً لجنسهم، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2.168) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1 - 397).
2. عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الخبرة القابلة للتكيف بين الطلبة تبعاً لتخصصهم الدراسي، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (1.215) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1 - 397).

جدول (8) نتائج تحليل التباين الثنائي (بدون تفاعل) لدلالة الفرق في مستوى الخبرة القابلة للتكيف تبعاً لجنس وتخصص الطلبة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f
الجنس	34.662	1	34.662	2.168
التخصص	19.421	1	19.421	1.215
الخطأ	6345.953	397	15.984	
الكلي	6400.036	399		

الهدف الثالث: التعرف على مستوى كفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة:

تحقيقاً للهدف الثالث من البحث الحالي استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة، بمقارنة المتوسط الحسابي للعينة والبالغ (49.55) بالمتوسط الفرضي للمجتمع والبالغ (45) وبينت نتائج الاختبار، وجود فرق حقيقي بين المتوسطين، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (5.416) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) مما يعني أن مستوى كفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة متوسطة بلغت نسبتها (٪66) وكما هو موضح بالجدول (9):

جدول (9) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مستوى كفاءة المواجهة العقلية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة t	مستوى الدلالة (0.05)
كفاءة المواجهة العقلية	49.55	16.80	45	5.416	دالة

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفرق في مستوى كفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لجنسهم وتخصصهم الدراسي:

تحقيقاً للهدف الرابع من البحث الحالي استعملت الباحثة اختبار تحليل التباين الثنائي (بدون تفاعل) إذ بلغ متوسط الطلاب (50.12) ومتوسط الطالبات (48.98) كما بلغ متوسط الطلبة من التخصص العلمي (51.20) ومتوسط الطلبة في التخصص الإنساني (47.90) وبينت نتائج الاختبار:

1. عدم وجود فرق في مستوى كفاءة المواجهة العقلية بين الطلبة تبعاً لجنسهم، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة () وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (0.790) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1 – 397).

2. وجود فرق حقيقي في مستوى كفاءة المواجهة العقلية بين الطلبة تبعاً لتخصصهم الدراسي، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (5.625) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1 – 397) ولصالح متوسط الطلبة في التخصص العلمي، مما يعني أن طلبة التخصص العلمي لديهم مستوى كفاءة المواجهة العقلية أكبر من الطلبة في التخصص الإنساني، وكما هو موضح بالجدول (10):

جدول (10) نتائج تحليل التباين الثنائي (بدون تفاعل) لدلالة الفرق في مستوى كفاءة المواجهة العقلية تبعاً لجنس وتخصص الطلبة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f
الجنس	13.75	1	13.75	0.790
التخصص	97.88	1	97.88	5.625
الخطأ	6907.531	397	17.40	
الكلي	7019.161	399		

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة بين الخبرة القابلة للتكيف وكفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة:

تحقيقاً للهدف الخامس من البحث الحالي، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (حاصل ضرب العزوم) وبينت نتائج التحليل للارتباط وجود علاقة حقيقية دالة إحصائيا بين الخبرة القابلة للتكيف وكفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة، إذ بلغت قيمة الارتباط بين المتغيرين (0.53) وهي اكبر من القيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط لبيرسون والبالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وهي علاقة طردية، بمعنى أن كلما يرتفع مستوى الخبرة القابلة للتكيف يقابلها ارتفاع أيضا بمستوى كفاءة المواجهة العقلية، والعكس صحيح، كلما ارتفعت كفاءة المواجهة العقلية ارتفع معها مستوى الخبرة القابلة للتكيف، والجدول (11) يوضح ذلك:

جدول (11) نتائج معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين الخبرة القابلة للتكيف وكفاءة المواجهة العقلية لدى طلبة الجامعة

المتغيرات	درجة الحرية	قيمة الارتباط المحسوبة	القيمة الجدولية الحرجة	مستوى الدلالة (0.05)
الخبرة القابلة للتكيف كفاءة المواجهة العقلية	398	0.53	0.098	دالة

ثانياً: الاستنتاجات:

1. انخفاض مستوى الخبرة القابلة للتكيف لدى طلبة الجامعة.
2. لا يختلف مستوى الخبرة القابلة للتكيف بين الطلبة تبعاً لجنسهم (ذكر، أنثى) أو تخصصهم الدراسي (علمي، إنساني).
3. أن كفاءة المواجهة العقلية متوسطة المستوى لدى طلبة الجامعة.
4. لا يختلف الطلاب عن الطالبات في كفاءة المواجهة العقلية.
5. أن طلبة التخصص العلمي أكثر كفاءة في المواجهة العقلية من طلبة التخصص الإنساني.
6. ترتبط الخبرة القابلة للتكيف مع كفاءة المواجهة العقلية ارتباطاً طردياً.

ثالثاً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج البحث أن طلبة الجامعة لديهم انخفاض في مستوى الخبرة القابلة للتكيف، وهذا ما تفسره الباحثة بأنه جزء من النظام الاجتماعي للطلبة الذي يركز على تعليمات عدم الرد والحذر في الإجابة واستعمال الخبرة التي تكون مضمونة كاستجابة موقفيه للموقف الذي يتعرض له الفرد، ويبدو أن الخبرة المعرفية تعبأ بمستوعبات الخبرة التخصصية وتستعمل وفقاً للأنظمة الاجتماعية التي تفرضها الثقافة المجتمعية على الفرد ، كذلك ومن جهة أخرى ترى الباحثة أن النظام التعليمي الحالي لا يعطي الفرصة المناسبة للطلبة لتمثيل خبراتهم على ارض الواقع فقله الوظائف وانعدام البيئة الواسعة والداعمة للطلبة تعد جميعها عوامل لا تعطي مجال ممكن لتكيف الخبرة في ظروف وسياقات خرى غير التي تعلمت أو تخصصت به، كما أن اكتساب كفاءة المواجهة العقلية لدى الطلبة بمستوى متوسطاً أي أنها أيضا لم تكن مرتفعة كما هو متوقع من انهم قد كونوا خبرات وطاقات ومهارات عقلة تتيح لهم التعامل مع أي ظرف طارئ أو موقف جديد يتطلب التعامل المعرفي والعقلي له، وهذا أيضا ما تراه الباحثة انه يرجع الى تحديد الطلبة بإجابات محددة وعدم إتاحة فرصة المناقشات، والرد الجارح عند المناقشة المفتوحة والتي قد يقدم الطالب جواب أو نقاش غير مرغوب من قبل الأستاذ أو المحاور لهاً لذا يكون متردد في مواجهة المواقف ويلجا الى المساعدة اذا ما كان مجبراً على المواجهة أو الهروب في الحالات الأكثر، عندما يكون من الضروري المواجهة وتقديم حلول أو استجابة عقلية للموقف، كذلك من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة أن طلبة التخصصات العلمية اعلى بمستوى كفاءة المواجهة العقلية وهذا يرجع الى طبيعة المواد التي تعتمد بشكل كبير على الفهم والإدراك المعمق من قبلهم، عكس ما هو في التخصصات الإنسانية التي يلتزم الطالب بتحديد الإجابة بشكل النسخ من الأستاذ أو الملزمة المحدد بها المادة العلميةً كذلك

أن العلاقة الطردية التي ظهرت في نتائج البحث ما هي إلا نتيجة منطقية لطبيعة الخبرة القابلة للتكيف وكفاءة المواجهة العقلية، فإذا كان الفرد قادراً على تكيف خبراته المعرفية في المواقف المختلفة، سيكون غير متردد في مواجهة المواقف التي تتطلب تقديم وعمليات عقلية تنتج خبرة جديدة أو حل مبتكر للمشكلات أو المهام.

رابعاً: التوصيات:

بناءً على نتائج البحث الحالي توصي الباحثة ما يأتي:

1. على أساتذة الجامعة إعطاء الفرصة الكافية للطلبة لأبداء آرائهم وتقديم معرفتهم بالطريقة التي يرونها هم مناسبة.

2. على أساتذة الجامعة تقديم أنشطة لا صفية للطلبة تعمل على تنشيط خبراتهم واستخدامها بمجالات مختلفة.

3. على أساتذة الجامعة حث الطلبة على تقديم الإجابة عن الأسئلة بأي صيغة حتى لو كانت خاطئة ومناقشة الإجابة بشكل معرفي يشجعهم على النقاش والمواجهة العقلية.

4. على الأهالي والأسر تشجيع النقاش والأخذ بأراء أبنائهم من هم في سن الجامعة ومحاورتهم بشكل لائق يضمن تطوير جرأتهم وطريقة حوارهم مع الأخر.

5. الاستفادة من خبرات التعلم الجامعي في أنشطة حياتهم الخاصة وبمختلف الظروف كي يكونوا أكثر تكيفا مع الظروف والحالات الطارئة التي تتطلب معالجة معرفية من خبراتهم السابقة.

6. عقد ندوات تعمل على توعية الطلبة بأهمية كفاءة المواجهة العقلية والتي تساعدهم على تجاوز العقبات والمواقف الصعبة.

خامساً: المقترحات:

استكمالاً لما توصل اليه البحث الحالي من نتائج تقترح الباحثة على الباحثين المستقبليين في مجال علم النفس التربوي ما يأتي:

1. إجراء دراسة مماثلة من البحث الحالي تتناول مجتمعات أخرى غير طلبة الجامعة، مثل: طلبة الإعدادية أو المتوسطة.
2. إجراء دراسة تحليلية عن العوامل الكامنة وراء الخبرة القابلة للتكيف، وكذلك كفاءة المواجهة العقلية، مثل: خصائص الشخصية أو أنماط التفكير.
3. إجراء دراسة تطورية تتبعية لتطور الخبرة القابلة للتكيف لدى أعمار مختلفة ممن بلغوا سن 12 سنة فأكثر.

المصادر:

1. إسماعيل، لبنى وسعاد عبد الرسول وليلى الحسيني (2016) كيف يتعلم الناس: المخ والعقل والخبرة والمدرسة ط1، المركز القومي للترجمة.
2. الريماوي، محمد عودة وآخرون: (2008) علم النفس العام، ط3، دار المسيرة.
3. الزبيدي، أحلام مهدي (2012) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، مج (2) العدد (205).
4. شرقي، حورية وبلعباشي، مولاي بغداد (2021) اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب مواجهة الوضعيات المجمدة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد (3) العدد (4) ص 43 – 56.
5. الليثي، احمد حسن (2020) المتانة العقلية وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 21 ،139– 185.
6. Barker, Koljan (2020) Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. Journal of Personality and Social Psychology, 55(5), 819–823.
7. Brown, K & Ryan, R (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being, journal of personality and social psychology (84). 822-848.
8. Crust, L. (2003). A review and conceptual re-examination of mental toughness, Mayors walk, North Yorkshire, 10-11.
9. 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.
10. Kabat _Zinn. L. (1990). full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress pain and illness, New York Dell publishing.
11. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (2018). Stress, Appraisal & Coping, New York: Springer.
12. Lin, Y., Mutz, J., Clough, P., & Papa Georgiou, K. (2017). Mental tough-ness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A system-atic review. Frontiers in Psychology, 8, 1345.
13. Nilsson M. T & Piot, Roos (2015) 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.