



العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والمعرفية والانفعالية لدى طلبة الجامعة

أ.م. وسن ناصر محمد /كلية التربية للعلوم الصرفة –ابن الهيثم /جامعة بغداد

wasan.n.m@ihcoedu.uobaghdad.edu.iq

أ.د. سهلة حسين قلندر /كلية التربية للعلوم الصرفة –ابن الهيثم /جامعة بغداد

Sahla.h.q@ihcoedu.uobaghdad.edu.iq

الملخص:

هدف البحث العلاقة في مستويات المرونة النفسية، المعرفية، والانفعالية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في هذه المستويات باختلاف الجنس والتخصص، وتحليل التفاعل بينهما. اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وقد تحدد البحث بطلبة المراحل الدراسية الأربعة وللجنسين (ذكور- إناث) والتخصص علمي – انساني على عينة مكوّنة من (400) طالب للعام الدراسي 2024–2025 حيث جُمعت البيانات باستخدام مقاييس مُعتمدة: مقياس المرونة النفسية (PFI) ومقياس المرونة المعرفية (CFI) ومقياس المرونة الانفعالية (EFI). شملت التحليلات الإحصائية الإحصاءات الوصفية، واختبار (T) للفروق الثنائية، وتحليل التباين الثنائي (Two-Way ANOVA) لدراسة الفروق في أبعاد المرونة تبعًا للتخصص الأكاديمي والجنس.

وأظهرت النتائج أن مستويات المرونة النفسية، المعرفية والانفعالية كانت مرتفعة نسبيًا بين الطلبة كما لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين والتخصصات، حيث تفوقت الإناث في المرونة النفسية والانفعالية ضمن التخصصات الأدبية، بينما تفوق الذكور في المرونة العقلية ضمن التخصصات العلمية. وأكد تحليل التفاعل بين الجنس والتخصص تأثيرًا معنويًا على أبعاد المرونة، مما يدل على أهمية الاعتبارات البيئية والاجتماعية في تشكيل هذه الخصائص.

الكلمات المفتاحية: العلاقة الارتباطية، المرونة، النفسية، الانفعالية، المعرفية، طلبة الجامعة.

The Correlational Relationship between Psychological, Cognitive, and Emotional Flexibility among University Students

:Authors

Wasan Nasser Mohammed

College of Education for Pure Sciences (Ibn Al-Haytham), University of Baghdad

wasan.n.m@ihcoedu.uobaghdad.edu.iq

Sahla Hussein Qalander

College of Education for Pure Sciences (Ibn Al-Haytham), University of Baghdad

Sahla.h.q@ihcoedu.uobaghdad.edu.iq

Abstract:

The study aimed to examine the relationship among levels of psychological, cognitive, and emotional flexibility among university students, to identify differences in these levels according to gender and academic specialization, and



to analyze the interaction between them. The study adopted a descriptive correlational approach and was conducted on students from the four academic years of both genders (male and female) and from scientific and humanities specializations. The sample consisted of (400) students for the academic year 2024–2025. Data were collected using validated instruments: the Psychological flexibility Index (PFI), the Cognitive Flexibility Index (CFI), and the Emotional Flexibility Index (EFI). Statistical analyses included descriptive statistics, the t-test for binary comparisons, and two-way ANOVA to examine differences in flexibility dimensions according to academic specialization and gender.

The results indicated that levels of psychological, cognitive, and emotional flexibility were relatively high among students. Significant differences were observed across gender and specialization: females demonstrated higher psychological and emotional flexibility within humanities specializations, whereas males showed higher cognitive flexibility within scientific specializations. The interaction analysis between gender and specialization revealed a significant effect on Flexibility dimensions, underscoring the importance of environmental and social factors in shaping these characteristics.

Keywords: correlational relationship, flexibility, psychological, emotional, cognitive, university students.

مشكلة البحث:

يواجه طلبة الجامعة تحديات مستمرة تتغير باختلاف المرحلة الدراسية، ما يتطلب القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية لتحقيق التوافق الأكاديمي والانفعالي. تعمل المرونة كقوة داعمة تساعد الطلبة على مواجهة الأعباء المعرفية والعاطفية والنفسية، إلا أن بعض الطلبة قد يواجهون صعوبات في التكيف نتيجة التغيرات الانتقالية، بينما يتمكن آخرون من التعامل معها بفاعلية. وقد تختلف مستويات المرونة بحسب الجنس والتخصص والمراحل الدراسية، مما يستدعي دراسة علمية للكشف عن الفروق بين الطلبة وتحديد الفئات الأكثر حاجة للدعم النفسي، إضافة إلى أهمية فهم أنماط المرونة المختلفة لتطوير برامج إرشادية تربوية تراعي الاحتياجات النفسية والانفعالية والمعرفية. وتتجسد مشكلة البحث الحالي في التساؤل عن:

"ما هي العلاقة الارتباطية في مستويات المرونة النفسية والانفعالية والعقلية بين طلبة التخصصات العلمية وطلبة التخصصات الانسانية في الجامعة؟"

أهمية البحث

تكمّن أهمية المرونة النفسية والانفعالية والمعرفية من الركائز الأساسية دورها المحوري في تعزيز قدرة طلبة الجامعة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية من خلال تنظيم الانفعالات والعمليات المعرفية والحد من القلق والسلوكيات الانسحابية وهذا ينعكس ايجاباً على مستوى التنظيم الذاتي والانجاز والتكيف الأكاديمي



ومن المناسب أن تؤكد الباحثتان أهمية الدمج بين ثلاثة أبعاد مترابطة للمرونة، وهي: المرونة النفسية (Psychological Flexibility)، والمرونة الانفعالية (Emotional Flexibility)، والمرونة المعرفية (Cognitive Flexibility)، كونها عمليات متداخلة تشكل معا بنية شمولية تكيفية تؤدي دورا حاسما في تعزيز قدرة الطلبة الجامعيين على التكيف وتحقيق التوازن النفسي في مواجهة مختلف الضغوط، ولا يقتصر هذا التداخل والتكامل بين الأنواع الثلاثة لا يقتصر على الاطار التفسيري النظري، بل له أبعاد تطبيقية واضحة إذ تمكن المرونة المعرفية الطالب من إعادة تفسير الفشل والخبرات السلبية بأساليب معرفية بناءة، أما المرونة الانفعالية فهي أكثر تحكماً في مشاعر الإحباط، ومن يتحلى بالمرونة النفسية سيمك الإصرار على المواصله والنجاح.

حيث اشارت الدراسات ان للمرونة المعرفية تتوسط في العلاقة بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة كما بينت الدراسة (Nakhostin-Khayyat et al., 2024) بوجود علاقة مترابطة بين التنظيم الذاتي والمرونة المعرفية والمرونة النفسية لدى الطلبة وتبرز العلاقة الإيجابية والدالة بين هذه المتغيرات أهمية تعزيز ممارسات المرونة المعرفية والتنظيم الذاتي في البيئات التعليمية .

ان المرونة النفسية والمعرفية والانفعالية عاملا محورا في تمكين طلبة الجامعة من التكيف مع الضغوط الاكاديمية والحياتية، من خلال تنظيم الانفعالات والأفكار وتعزيز التكيف النفسي والسلوكي والابداع في حل المشكلات وتشير الدراسات (Scott, 1962؛ خليفة, 2022؛ عبد الرحمن, 2021؛ العنزي, 2018) إلى تتفاعل الابعاد بشكل تكاملي، حيث تدعم النفسية مواجهة الضغوط، والانفعالية تنظيم المشاعر، والمعرفية إعادة تنظيم الأفكار واتخاذ القرارات الملائمة، مما يسهم في التكيف الأكاديمي وتحقيق الإنجاز التعليمي.

ومن هذا المنطلق ارتأت الباحثتان المرونة بأبعادها الثلاثة (النفسية، الانفعالية، والمعرفية) تتفاعل بشكل تكاملي لتعزيز التكيف الأكاديمي والنفسي للطلاب، حيث تدعم النفسية مواجهة الضغوط، والانفعالية تنظيم المشاعر، والمعرفية حل المشكلات بطرق مبتكرة.

اهداف البحث يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 2- التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة.
- 3- التعرف على مستوى المرونة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.
- 4- الفروق في مستويات المرونة النفسية، والعقلية، والانفعالية تبعا لمتغيري الجنس (ذكور، اناث) والتخصص (علمي، انساني).
- 5- تحليل التفاعل بين متغيري الجنس والتخصص في التأثير على أبعاد المرونة الثلاثة.
- 6- بيان الفروق في مستويات المرونة الانفعالية بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس والتخصص.
- 7- تحليل التفاعل بين متغيري الجنس والتخصص في التأثير على أبعاد المرونة الثلاثة.

حدود البحث: تحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية للعلوم الصرفة -ابن الهيثم وكلية التربية للعلوم الانسانية -ابن رشد، وللمراحل الدراسية الاربعة للدراسة الاولية الصباحية في جامعة بغداد للعام الدراسي (2024-2025)

تحديد المصطلحات:



1-المرونة النفسية (Psychological Flexibility)

-عرفها (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012; Kashdan & Rottenberg, 2010)

قدرة الفرد على التكيف الواعي مع المواقف المتغيرة او لحظه الحاضر، وتعديل سلوكياته وأفكاره بما يتناسب مع متطلبات الواقع، وتبني موقف منفتح وقابل للقبول تجاه الخبرة الداخلية، مع الاستمرار في اتخاذ الأفعال التي تخدم القيم الشخصية حتى في وجود الأفكار أو المشاعر الصعبة".

التعريف النظري وقد تبنت الباحثتان تعريف (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2010) للمرونة النفسية

التعريف الإجرائي للمرونة النفسية: الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في استجابته لل فقرات المخصصة لهذا البعد من أداة الدراسة، والتي تقيس مدى تحمله للضغوط النفسية واستجابته لها بطرق تكيفية.

2. المرونة الانفعالية (Emotional Flexibility)

-عرفها (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004): القدرة على تنظيم المشاعر والاستجابات الانفعالية بطريقة مرنة تتناسب مع متطلبات الموقف، بحيث يتم تعديل أو تبديل الانفعالات بما يخدم الأهداف الشخصية والسياق الاجتماعي، مع الحفاظ على التوازن النفسي والصحة العاطفية.

التعريف النظري لمقياس المرونة الانفعالية: وقد تبنت الباحثتان تعريف (Bonanno et.al, 2004)

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في فقرات مقياس المرونة الانفعالية، والتي تعكس قدرته على إدارة انفعالاته تحت الضغط الأكاديمي أو الاجتماعي.

3. المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility)

-عرفها (Dennis & Vander Wal, 2010) : القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة، وتعديل التفكير أو السلوك استجابةً لتغيرات البيئة، وكذلك القدرة على توليد تفسيرات بديلة للأحداث السلبية. (Dennis & Vander Wal, 2010)

التعريف النظري للمرونة المعرفية : وقد تبنت الباحثتان تعريف (Dennis & Vander Wal, 2010) **التعريف الإجرائي للمرونة المعرفية :** هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في فقرات البُعد المعرفي من أداة الدراسة، والتي تقيس مدى مرونته في التفكير، وتقبله للتغيير، وقدرته على التكيف مع المستجدات المعرفية والبيئية.

الفصل الثاني (الإطار النظري)

يشير بعض الباحثين إلى أن المرونة اللحظية (Momentary Flexibility) تمثل القدرة على تغيير طريقة التفكير والاستجابة سريعاً وفق الضغوط الأنية، من خلال تعديل الأفكار والانفعالات والسلوكيات بما يتناسب مع متطلبات الموقف. وتندرج تحت هذا المفهوم مجموعة من القدرات النفسية مثل الأمل، والنمو بعد الصدمة، والتكيف، والانفعال الإيجابي، والقبول، والمهارات الاجتماعية، والثقة، والتي تعزز قدرة الفرد على مواجهة التحديات وتحقيق التكيف الفعّال. ويُعتبر هذا النوع من المرونة الإطار الأوسع الذي يضم الأبعاد الفرعية الثلاثة: المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility)، والمرونة الانفعالية (Emotional Flexibility) والمرونة النفسية (Psychology Flexibility) حسب مع الموقف بما يسهم



في التكيف النفسي والمعرفي وتجنب الجمود الذهني (Scott, 1962; Kashdan & Rottenberg, 2010; Canas et al.)

اولا: المرونة المعرفية Cognitive flexibility

أن المرونة المعرفية تمثل القدرة على تبديل وجهات النظر وتعديل الاستجابات العقلية وفقاً لتغير الموقف، وهي آلية أساسية في التكيف مع الأزمات. إذ تساعد الأفراد على إعادة بناء التفسيرات الإدراكية للمواقف الضاغطة، مما يفتح المجال أمام التفكير الإبداعي والبحث عن حلول بديلة. لذا أن الأشخاص ذوي المرونة المعرفية العالية يكونون أكثر قدرة على السيطرة على القلق والتعامل الواقعي مع التحديات، نظراً لأنهم يعيدون صياغة الحدث بصورة تقلل من تهديده النفسي وتزيد من الشعور بالتحكم (Southwick, et.al. 2023) وقد ذكر كل من شاكر عبد الحميد (2008) و (Ran R, 2009) الى ان المرونة المعرفية لها ابعاد رئيسية هما :

- 1- المرونة التكيفية (Flexibility Adaptive) قدره الفرد على تعديل اساليب تفكيره لمواجهة مشكلات في مواقف مختلفة وفعالة بسرعه وهي بذلك تمثل التكيف الايجابي العقلي ، ان صياغة هذه التصورات والافكار جديدة تظهر سلوك ناجحاً بحلول غير تقليدية .
- 2- المرونة التلقائية: Spontaneous Flexibility قدرة الفرد من الانتقال بسهولة بين الافكار واستراتيجيات التفكير المختلفة عند مواجهه مشكلة ما , وانتاج حلول متنوعه دون التقييد باطار محدد مع التكيف مع المعلومات الجديدة او غير المتوقعة اذ تعتبر مهارة عقلية حاسمة في حل المشكلات واتخاذ القرار، وتمثل مؤشراً على الأداء المعرفي السليم ، وتستخدم في الدراسات المرتبطة بالتعلم، والتكيف مع البيئات المتغيرة، وقد أصبح محط اهتمام متزايد في التربية والتدريب. وقد اشارا Dennis (2010 & Vander Wal) بانها هذه القدرة على التغيير ما بين الاستجابات المعرفية بالاستناد الى التغيرات في البيئة المحيط بالفرد ووفق المتطلبات النفسية الداخلية وتتضمن تعديل التفسيرات العقلية للموقف ليتلاءم مع السياق وقد طوره الى مقياس المرونة المعرفية Cognitive Flexibility Inventory الذي تقيس قدرة الفرد على إعادة النظر في طريقة التفكير، والنظر إلى المشكلات من زوايا متعددة من خلال بعدين رئيسيين هما (البدايل Alternatives) و (التحكم Control) ويستخدم في العلاج المعرفي السلوكي.

(Scott, 1962; Dennis & Vander Wal, 2010)

تعدّ المرونة المعرفية جزءاً من الذكاء العاطفي، إذ تتيح تعديل الردود وتحليل المواقف من وجهات نظر متعددة، ونقل الاستجابات الانفعالية المبالغ فيها، كما تدعم التفكير المفتوح واستكشاف استراتيجيات بديلة، مما يسهم في تحسين التكيف الأكاديمي والمخرجات التعليمية. (Ye et al., 2024) يميل الأفراد ذوو المرونة المعرفية العالية التعامل مع التعلم بعقل منفتح، واستكشاف استراتيجيات بديلة، وتعديل أنماط التفكير استجابةً لمتطلبات أكاديمية مختلفة، مما يسهم في تحسين المخرجات الأكاديمية.

مؤشرات المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility)

- القدرة على تبديل المنظورات (Perspective Shifting): الاستعداد لرؤية الأمور من وجهات نظر متعددة بدلاً من التمرس خلف رأي واحد.
- الاستعداد للتعلم من الأخطاء (Learning Orientation): يشير إلى اعتبار الفشل أو الخطأ فرصة للتعلم، ما يدعم النمو المعرفي والمهني.



■ حل المشكلات الإبداعي (Creative Problem Solving): القدرة على إيجاد حلول جديدة وغير

تقليدية للمواقف المعقدة، والتفكير خارج الصندوق

ثانيا المرونة النفسية (Psychological Flexibility)

المرونة النفسية (Psychological Flexibility) من المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي، حيث تعكس قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسي والتحديات الحياتية، والعودة إلى حالة التوازن النفسي بعد التعرض للصدمات أو الأزمات وتحقيق التوازن الانفعالي والعقلي. حيث أوضح Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Kashdan & Rottenberg, 2010 عبر الانفتاح على الخبرة الداخلية، والاستمرار في السلوك الفعال المتسق مع القيم حتى تحت الضغط. فتعد المرونة النفسية عاملاً أساسياً في التكيف مع التغيرات النفسية والجسدية التي ترافق منتصف العمر، حيث تعزيز القدرة على مواجهة التغيرات وتقبل اثارها السلبية.

من جهة اخرى يتفاعل دور العمليات المعرفية الإيجابية، مثل التقويم الذاتي الإيجابي، والصبر، والخيال، في دعم المرونة النفسية، إذ يتيح الخيال الإيجابي إعادة تفسير الواقع، وبناء توقعات تكيفية، مما يعزز التنظيم الانفعالي والتوازن النفسي. ويتميز الأفراد ذوو المرونة النفسية المرتفعة بمستويات أعلى من الكفاءة الذاتية، وضبط الانفعالات، والقدرة على التحمل، والشعور بمعنى الحياة، مما يجعلها مورداً نفسياً مهماً خلال المراحل الانتقالية الحياتية وداعماً للتكيف النفسي عبر مختلف مراحل (Hayes. et al , 2012)

تدعم مجموعه من السمات النفسية والاجتماعية المرونة النفسية منها لنمو بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth) التكيف (Adaptation) - والمرونة السلوكية والانفعالية وكذلك المشاعر الإيجابية، الأمل، التفاؤل، القبول، المهارات الاجتماعية، الثقة بالنفس وتوضح نظرية البناء والتوسع في تفسير كيف تسهم المشاعر الإيجابية في تعزيز الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية بمرور الوقت عبر توسيع آفاق التفكير (APA، 2020).

مؤشرات المرونة النفسية (Psychological Flexibility) :

- الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy): تشير إلى الثقة في قدرة الفرد على السيطرة على الأحداث والتعامل مع المواقف الصعبة. (Bandura, 1997)
- المرونة في إدارة الأزمات (Crisis Management): تتعلق بكيفية استجابة الفرد لحالات الطوارئ أو الضغوط الحادة، والقدرة على اتخاذ قرارات عقلانية (Lazarus, 1984).
- الوعي بالذات وتنظيمها (Self-Awareness and Regulation): يساعد هذا المؤشر على إدراك الفرد لمشاعره وسلوكياته واستجاباته للمثيرات الخارجية، مما يسهل عليه تعديل سلوكه بما يتناسب مع الموقف (Goleman, 1995).

ثالثاً: المرونة الانفعالية (Emotional Flexibility)

وتمثل القدرة على تعديل الانفعالات السلبية الى الإيجابية وفق الموقف دون قمع للمشاعر وهو نمط من التنظيم الانفعالي احد مؤشرات التكيف النفسي والصمود اتجاه الضغوط وهذا ينعكس بصوره ايجابيه على التوازن النفسي والسلوك الاجتماعي (Southwick al. 2023)

وتوضح Barbara Fredrickson في نظرية البناء والتوسع ((Broaden-and-Build Theory)) - - (Fredrickson 2004) باستخدام المرونة الانفعالية (Emotional Flexibility 2004) أن المشاعر الإيجابية توسع نطاق الاستجابات المعرفية والسلوكية للفرد وأن تراكم المشاعر الإيجابية لا



تقتصر على تعزيز الرفاه النفسي اللحظي، بل تلعب دوراً جوهرياً في توسيع نطاق التفكير والسلوك، مما يمكن الأفراد من التعافي السريع من التجارب الانفعالية السلبية وتقليل آثارها الضارة (Tugade & Fredrickson, 2004) وتساعد هذه المرونة في تعديل الاستراتيجيات الإدراكية، وإعادة تفسير الأحداث الضاغطة، وتنظيم العلاقات الاجتماعية، والتعامل مع الصراعات، والحد من القلق والاكتئاب، مما يجعلها أحد العوامل الأساسية لدعم الصحة النفسية والرفاه العام على المدى الطويل (Dennis & Vander Wal, 2010; Gross, 2013). بذلك، تعتبر المرونة الانفعالية أحد العوامل الرئيسية التي تدعم الصحة النفسية والرفاه العام، وان المشاعر الإيجابية لا تقتصر على تحسين الحالة المزاجية وقدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات النفسية (Barbara Fredrickson).

مؤشرات المرونة الانفعالية (Emotional Flexibility):

- القبول العاطفي. (Emotional Acceptance)

--تنظيم الانفعالات (Emotion Regulation)

-الاستشفاء العاطفي. (Emotional Recovery)

رابعاً: ديناميات العلاقة بين الأنواع الثلاثة:

اولاً: العلاقة التكاملية: تشكل الأنواع الثلاثة شبكة دعم نفسية/عصبية متكاملة؛ فمثلاً: المرونة المعرفية تمكن الفرد من رؤية الموقف بطرق مختلفة. هذا يساعد على ضبط الانفعالات وتنظيمها

ثانياً: العلاقة التسلسلية: تبدأ الاستجابة بالمرونة المعرفية، ثم الانفعالية، ثم تنعكس على المستوى النفسي. هذه العملية تشبه سلسلة تفاعل نفسي:

إدراك الموقف → تفسير مرن → استجابة انفعالية هادئة → تعافٍ نفسي فعّال

ثالثاً: التأثير المتبادل وتعزيز المتقاطع: فالأشخاص ذوي مرونة معرفية عالية، لديهم مهارات تنظيم انفعالي أعلى (Martin & Rubin, 1995)

التمييز المفاهيمي بين Flexibility & Resilience: يُستخدم مصطلح "المرونة" في الأدبيات النفسية بعدة أشكال، أبرزها Flexibility - Resilience. فرغم التقارب بين المصطلحين، إلا أن بينهما فروقاً جوهرياً:

1-Resilienc: يشير إلى قدرة الفرد على الصمود في وجه الأزمات النفسية والضغوط الحياتية، والعودة إلى حالة التوازن. تشير المرونة النفسية أو الصمود، القدرة على التكيف الإيجابي النفسي بعد المرور بمواقف صادمة أو ضاغطة، مثل الفقد، الفشل، أو التهديدات النفسية والاجتماعية يرتبط غالباً بالأزمات والصدمات النفسية (trauma, adversity) يُستخدم في علم النفس الإكلينيكي وعلم نفس النمو ويتضمن فكرة - "bounce back" أي القدرة على النهوض أو الانهيار النفسي Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003)

2-Flexibility: يدل على قابلية الفرد للتكيف العقلي والسلوكي مع المواقف الجديدة أو المتغيرة، دون وجود ضغوط أو صدمات بالضرورة. ومن خلال الاطلاع على التمييز المفاهيمي بين (Flexibility - Resilience) ويوجد تداخل بين دراسة المتغيرين من حيث الوظيفة، مع اختلاف في السياق والتطبيق اما المرونة (Flexibility) تُشير إلى القدرة على التكيف الذهني والانفعالي والسلوكي في مواجهة التغيرات



أو التحديات اليومية، وتشمل القدرة على تعديل الاستجابات وتغيير الخطط أو الأنماط الفكرية عند الضرورة. لا يُشترط أن ترتبط بالصدمات أو الأزمات الكبيرة كما في "Resilience"، بل تُستخدم في سياقات تتعلق بالمرونة الإدراكية والانفعالية، وغالبًا ما تُدرس ضمن علم النفس الإيجابي، وعلم النفس المعرفي (Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010).

هذا التداخل المفاهيمي دفع الباحثان إلى توضيح الفروق النظرية والوظيفية بين المصطلحين، بهدف تحديد المصطلح الأكثر دقة واتساقًا مع أهداف الدراسة وسياقها النظري. فبينما يشير الصمود (Resilience) إلى التكيف مع الأحداث الصادمة فإن المرونة (Flexibility) تشير إلى التكيف السريع مع التغيرات والمواقف المتنوعة، حتى وإن لم تكن صادمة أو مؤلمة بالضرورة. وبالتالي، فإن هذا التمييز يساهم في تحديد البعد النفسي المستهدف بالدراسة بدقة، وتجنب الغموض المفاهيمي، خصوصًا في ظل الاستخدام المتبادل لهذين المصطلحين في عدد من الأبحاث النفسية المعاصرة.

العلاقات بين المرونة والمظاهر النفسية الأخرى:

تتداخل المرونة بمستوياتها المختلفة مع مجموعة من الظواهر النفسية ومن أهم هذه العلاقات:

- **علاقتها بالتحمل النفسي (Hardiness):** يتشارك المفهومان في الإصرار، الالتزام، ومواجهة التحديات، إلا أن المرونة تركز أكثر على التكيف والعودة من الفشل، بينما يتحمل الفرد القاسي التحديات من دون أن يتغير كثيرًا.
 - **علاقتها بالذكاء العاطفي (Emotional Intelligence):** خصوصًا في جانب إدراك وتنظيم العواطف، فالأشخاص ذوو مرونة انفعالية عالية يميلون إلى امتلاك ذكاء عاطفي مرتفع يمكنهم من إدارة علاقاتهم وانفعالاتهم بكفاءة.
 - **علاقتها بالكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي:** أن المرونة ترتبط إيجابيًا بارتفاع الكفاءة الذاتية، مما ينعكس على أداء الطلبة في البيئات الأكاديمية الصعبة. (Tugade & Fredrickson, 2004)
 - **علاقتها بالصحة النفسية:** المرونة تعزز القدرة على الوقاية من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق، وتعد مؤشرًا على التكيف الإيجابي في المواقف المجهدة. (Bonanno, 2004)
- ورغم اختلاف هذه الأنواع من حيث التخصص والمكونات، إلا أنها تتكامل في الأداء العام للفرد؛ فالتفكير المرن يعزز تنظيم المشاعر، والتوازن الانفعالي يُسهم في الحفاظ على الانفتاح النفسي والسلوكي. وهذا التفاعل المتناغم بين الأبعاد الثلاثة يعكس ما وصفته الأدبيات النفسية بـ"المرونة التكيفية" (Adaptive Flexibility)، وهي قدرة الفرد على توظيف مختلف موارد المرونة بشكل متكامل للوصول إلى التوازن النفسي والأداء السليم في مختلف مجالات الحياة (Kashdan & Rottenberg, 2010; Tugade & Fredrickson, 2007).

من هنا، يُمكن القول إن تعزيز أي نوع من المرونة يُسهم بصورة غير مباشرة في تقوية النوعين الآخرين، ما يجعل من التكامل بين المرونة النفسية والانفعالية والعقلية شرطًا محوريًا في بناء الشخصية القادرة على المواجهة، والإبداع، وتحقيق التكيف طويل الأمد.

"تفاعل أبعاد المرونة النفسية والانفعالية والمعرفية ودورها في التكيف النفسي والأكاديمي"



قد ارتأت الباحثتان هذا التفاعل بين الأبعاد الثلاثة باستخدام (مخطط دائري Diagram Circular) يُظهر انتقال التأثير من البعد النفسي إلى الانفعالي، ثم إلى المعرفي، ومن ثم رجوعه لتقوية البعد النفسي مرة أخرى، ما يعكس التكامل المستمر والتأثير المتبادل بين الأبعاد لتعزيز التكيف النفسي والاجتماعي.

المرونة النفسية (psychological Flexibility) تدعم مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة، وبناء قدره على التكيف وتنظيم الانفعالات، التوافق النفسي والاجتماعي . بشكل مباشر على

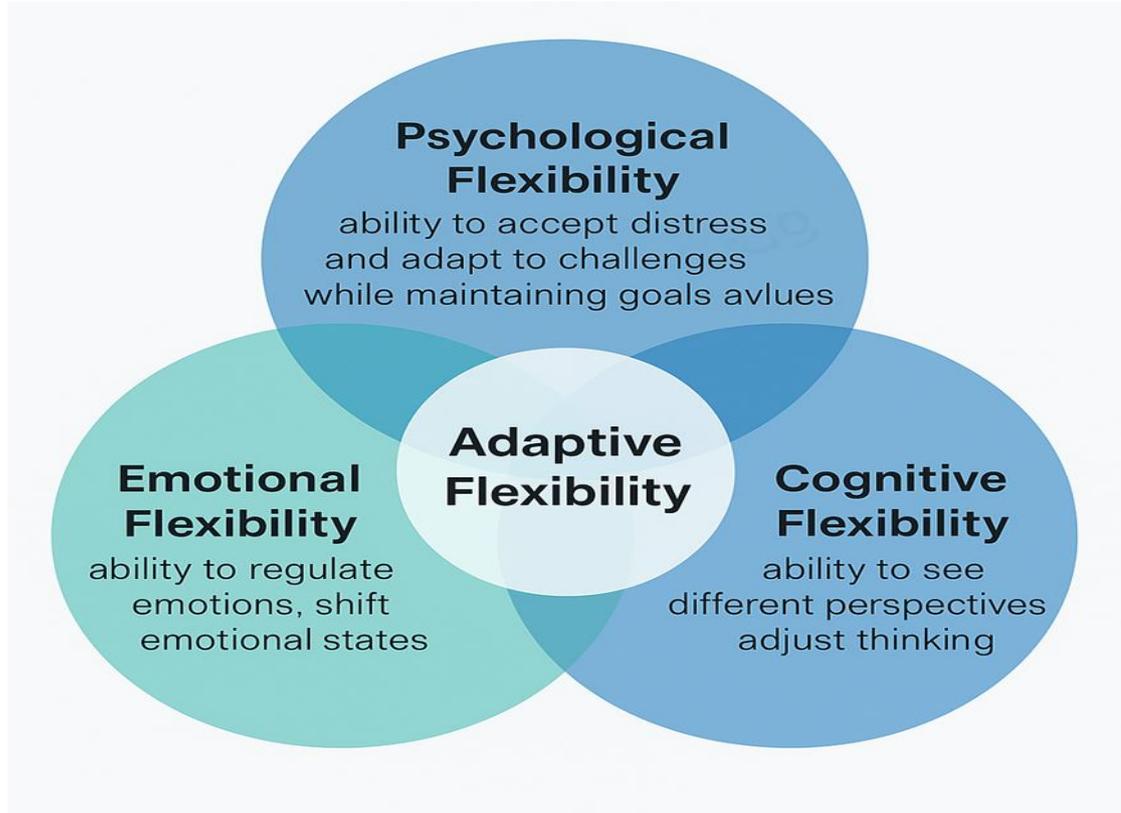
المرونة الانفعالية (Emotional Flexibility) : تمثل قدرة الطلبة على تنظيم مشاعرهم والتحكم بها وتحويل الانفعالات السلبية إلى إيجابية، والحفاظ على التوازن النفسي وتُهيئ الأرضية لـ:

المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility) هيا قدره على تعديل انماط التفكير واعاده التقييم وتبني استراتيجيات وبطرق جديدة وابتكارية

التداخلات (مناطق التقاء الدوائر):

1. بين النفسية والانفعالية: القدرة على مواجهة الأزمات مع تنظيم المشاعر.
2. بين النفسية والمعرفية : الصمود مع القدرة على التفكير بمرونة لحل المشكلة.
3. بين الانفعالية والمعرفية : فهم المشاعر وتعديل التفكير وفقها.
4. منتصف التقاطع الثلاثي (المركز): يمثل الصمود، التفكير بمرونة، والتحكم بانفعالاته في آن واحد. وكذلك النضج النفسي والانفعالي والمعرفي، وهو هدف برامج تنمية المهارات لدى الطلبة. مؤشرات كل مرحلة (تمثلها أسهم جانبية):

- من النفسية إلى الانفعالية: «الصمود ⇨ التحكم بالمشاعر» والتكيف مع الضغوط
- من الانفعالية إلى المعرفية: «تنظيم الانفعالات ⇨ التفكير المتوازن» حل المشكلات بفعالية
- من المعرفية إلى الأداء الأكاديمي أو النجاح الجامعي: «حل المشكلات ⇨ الإنجاز والتحصيل»
- من المعرفية إلى النفسية: التفكير المرن ⇨ تعزيز القدرة على الصمود والتكيف النفسي.
العلاقة ليست خطية فقط ومن المهم أيضاً التأكيد أن العلاقة تغذوية راجعة (Feedback)، بمعنى: ان التفكير المرن (عقلياً) قد يدعم التحكم الانفعالي والتنظيم الانفعالي بدوره يقوّي الصمود النفسي في مواقف جديدة. وبذلك، يمكن استخدام مخطط حلقي (Circular Diagram) أيضاً لإظهار الترابط والدعم المتبادل. هذا المخطط البياني يُظهر العلاقة المتكاملة بين أنواع المرونة الثلاثة: في مركز التداخل، يظهر مفهوم التكامل التكيفي " (Adaptive Flexibility) ، وهو يمثل نتاج التفاعل الإيجابي بين هذه الأنواع الثلاثة، حيث تعمل كمنظومة واحدة تدعم قدرة الفرد على التكيف الفعّال مع مختلف مواقف الحياة والضغوط النفسية والانفعالية والمعرفية. ان كل نوع من المرونة يدعم الآخران وجود التداخل المشترك في "منطقة وسطى" ترمز إلى التكامل التكيفي. النموذج يشبه "النظام المتكامل"، لا تعمل فيه المهارات بشكل منفصل، بل تتآزر لتحقيق التكيف الكامل.



(Circular Diagram)

الفصل الثالث مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث بطلبة جامعة بغداد ، للعام الدراسي (2025-2026)، والبالغ عددهم الكلي (5115) طالبًا وطالبة، حسب إحصائية شعبة التسجيل في الكلية.

عينة البحث بلغت 400 طالب وطالبة من التخصصات الانسانية والعلمية اختيرت عينه البحث بالطريقة العشوائية الطبقية البسيطة اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي ، باستخدام الاستبانة كأداة أساسية لجمع البيانات، وتم تحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وفق البرنامج الاحصائي (SPSS) وللعام الدراسي (2025-2026)

عينة البحث الأساسية : تكونت عينه البحث الأساسية من (400) طالب وطالبة بين الذكور والاناث اختيروا بنسبة (0,07%) ، بالطريقة العشوائية الطبقية من الأقسام العلمية والإنسانية والتي تمثل طلبة مجتمع البحث الأساسي من اجل تطبيق أدوات البحث على افراد العينة .

أدوات البحث: اعتمد الباحثان على ثلاث مقاييس نفسية متخصصة، لقياس مستويات المرونة لدى الأفراد في ثلاث مجالات مختلفة ومتكاملة وهي:

-مقياس المرونة النفسية (Psychological Flexibility) وفقاً لـ Hayes, Strosahl, & Wilson (2012)، (PFS) مقياس المرونة النفسية و الذي يتكوّن من (25) فقرة، تُصحّح وفق مقياس ليكرت الخماسي من (0،1،2،3،4)، ويقاس أربعة أبعاد ، هي (القبول ، فك الاندماج المعرفي ، الوعي اللحظي ، الذات كملاحظ، القيم، الفعل الملنزم) ، حيث بلغ اعلى قيمة للمقياس 100 درجة ، وبمتوسط



فرضي (50) ، تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس، وبلغت نسبة الاتفاق (85%) كما أشارت العديد من الدراسات العربية والعالمية إلى تمتع المقياس بثبات جيد ، وقد تم التحقق من ثباته في هذا البحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ ، حيث بلغ الثبات للمقياس ككل (80%)، وهو ثبات مقبول ، إذ يُعد المقياس ثابتاً إذا تجاوزت قيمة ألفا (0.70) (فرج، 2021).

-مقياس المرونة الانفعالية (Emotional Flexibility) يتكون مقياس المرونة الانفعالية (EFS) الذي هو من إعداد Burton & Bonanno (2016)، ويهدف إلى قياس قدرة الفرد على التعامل بمرونة مع المشاعر والانفعالات المختلفة، من خلال القدرة على تعديل، أو تنظيم، أو قمع، أو تعزيز المشاعر بحسب مقتضيات الموقف. ويُعد هذا المقياس من الأدوات النفسية الحديثة التي تركز على البعد التكيفي للتنظيم الانفعالي، حيث يُقيّم مدى قدرة الأفراد على تغيير استجاباتهم الانفعالية والتعبيرية تبعاً لسياقات الحياة المتنوعة، بما يعكس مستوى متقدماً من النضج الانفعالي والقدرة على الضبط الذاتي. Burton & Bonanno (2016)، يتكون المقياس من 16 فقرة ، تُقاس باستخدام مقياس ليكرت سداسي التدرج، يتراوح من (1 = لا أوافق بشدة) إلى (6 = أوافق بشدة). وتُشير الدرجات العالية في المقياس إلى مستوى مرتفع من المرونة الانفعالية. أي قدرة الفرد على تعديل وتوجيه استجاباته الانفعالية بما يتناسب مع المواقف المختلفة ، كما يحتوي المقياس على فقرات عكسية يتم تعديلها عند التصحيح لضمان دقة النتائج . يمكن تصنيفه أيضاً إلى ثلاثة أبعاد فرعية تمثل العمليات الأساسية في تنظيم الانفعال تعزيز المشاعر (Emotional Enhancement) ، كبح المشاعر (Emotional Suppression) ، التحول الانفعالي (Emotional Shifting) وقد أثبت المقياس صدقه وثباته في عدة دراسات عبر ثقافات متنوعة، مما يجعله أداة مناسبة لقياس هذا البُعد في السياقات البحثية والأكاديمية. تم التحقق من صدقه الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في علم النفس التربوي، وبلغت نسبة الاتفاق (88%)، أما الثبات فقد بلغ معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) للمقياس الكلي (0.87) ، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وبلغ أعلى قيمة للمقياس 96 بمتوسط فرضي 56 .

-مقياس المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility) : يتكون المقياس من (12) فقرة لبدائل سباعية من (1-7) وهي القدرة على تحديد وجود خيارات بديلة لسلوكيات الحياة وأفكارها، وتقييم مدى إمكانية التحكم في المواقف الصعبة، وتبني وجهات نظر متعددة حول المواقف السلبية أو المجهدة". يتمثل في صياغة المواقف الصعبة لتوليد بدائل معرفية، التكيف مع التحديات ، الشعور بالقدرة على السيطرة والتحكم في التفكير داخل المواقف الضاغطة (Dennis & Vander Wal, 2010) . صُمم المقياس لقياس القدرة على التكيف المعرفي مع المواقف الصعبة، من خلال تقييم نمط التفكير المرن ببعدين رئيسيين (القدرة على توليد بدائل (Alternatives) ، وهي تعكس قدرة الفرد على رؤية أكثر من طريقة للتعامل مع المواقف). القدرة على السيطرة والتحكم (Control) ، تقيس مدى إدراك الفرد لقدرة على التحكم في الموقف عبر تعديل تفكيره. ويستخدم مقياس ليكرت الخماسي لتصحيحه من (1-7) لا تنطبق علي اطلاقاً تأخذ الوزن واحد ، وتنطبق علي تماماً تأخذ الوزن سبعة)، حيث بلغت أعلى درجة للمقياس 84 ، و أقل درجة 12 ، وبمتوسط فرضي 48 درجة ، وتشير الدرجة العالية الي مرونة عقلية مرتفعة .

الصدق الظاهري للمقاييس الثلاثة: قامت الباحثة بعرض المقاييس الثلاثة على (4) محكمين متخصصين في علم النفس التربوي، وتم الأخذ بملاحظاتهم في تعديل صياغة بعض الفقرات. كانت نسب الاتفاق على صلاحية المقاييس كالاتي -مقياس المرونة النفسية (80%) ، مقياس المرونة المعرفية (80%) مقياس



المرونة الانفعالية (88%) ، ولم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقاييس، مما يدل على تمتع المقاييس الثلاثة بصدق ظاهري جيد.

النتائج: تم حساب معامل الثبات (ألفا كرو نباخ) باستخدام بيانات العينة الكلية البالغ عددها (400) طالب وطالبة ، ومعامل الفاكرونباخ معبرا عن الاتساق الداخلي للأداة مع هذه العينة تحديدا ، وقد بلغت معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية (0.82) ، المرونة المعرفية (0.88) المرونة الانفعالية (0.87) وتعد هذه القيم مؤشرات جيدة على ثبات المقاييس الثلاثة، بناءً على ما أشار إليه النبهان (2024)، (ص240)، إذ إن الاختبار يُعد ثابتاً إذا تجاوزت قيمة الثبات (0.70) ، وبعد التأكد من الخصائص السايكومترية للمقاييس الثلاثة أصبحت جاهزة للتطبيق على عينة البحث الرئيسية .

تحليل الفقرات : ان الهدف الرئيس من تحليل الفقرات يتمثل في الحصول على مؤشرات إحصائية تُسهم في تحديد مدى جودة الفقرات من حيث قدرتها على التمييز بين الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من السمة المقاسة، وأولئك الذين يظهرون مستويات منخفضة منها. وتُعرف هذه القدرة "التمييزية"، وهي تعكس مدى فاعلية الفقرة في الكشف عن الفروق الفردية المتعلقة بالمتغير المدروس. وتُعد الفقرات ذات القوة التمييزية العالية ضرورية لضمان دقة المقياس وفاعليته، إذ يتم الاحتفاظ بها ضمن بنية المقياس واستبعاد غير الفعالة (الشناوي، 2002، 295).

اعتمدت الباحثتان في تحليل فقرات المقاييس المعدة في البحث على طريقتين إجرائيتين أساسيتين لتقدير كفاءة الفقرة من حيث قدرتها على التمييز والمساهمة في البنية الكلية للمقياس، وهما: **طريقة المجموعتين الطرفيتين (الموازنة الطرفية)**، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تمثلان أعلى (27%) وأدنى (27%) من حيث الدرجات الكلية على المقياس، واستخرج عدد المجموعة العليا (108) طالب وطالبة وكذلك للمجموعة الدنيا ، ثم حسبت الفروق بين متوسطات كل مجموعة لكل فقرة باستخدام اختبار التائي لعينتين مستقلتين، مما يسمح بالحكم على قدرة الفقرة في التمييز بين المستجيبين مرتفعي ومنخفضي الأداء.

-الاتساق الداخلي (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) : وتمثلت هذه الطريقة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس (بعد حذف درجة الفقرة من المجموع الكلي)، مما يدل على مدى اتساق الفقرة مع بقية فقرات المقياس ، وتم اعتماد الفقرات التي تحقق دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) أو أقل في الاختبار التائي ، ومعامل ارتباط لا يقل عن (0.30) في الاتساق الداخلي ، ك معايير لقبول الفقرة ضمن المقاييس النهائية لمعامل ارتباط الفقرة والدرجة الكلية. وجدت في تحليل القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة النفسية (طريقة المجموعتين الطرفيتين)، حيث ظهرت جميع الفقرات دالة ، بينما ظهرت القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة العقلية الفقرات جميعها مميزة ومقياس المرونة الانفعالية ايضا مميزة لـ 16 فقرة وظهرت ارتباطا دالا مع المجموع الكلي ، مما يؤكد اتساق المقياس داخليا

الاتساق الداخلي ، ويشير الى (ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية) نُظهر النتائج لكل فقرة على حدة، لأن كل فقرة تمثل وحدة قياس مستقلة ضمن المقياس.

الفصل الرابع (نتائج البحث وتفسيرها)

الهدف الاول : التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة
أظهرت البيانات أن متوسط درجات المرونة النفسية للطلبة كان مرتفعاً نسبياً (65.4) بانحراف معياري (12.3) مقارنة بالمتوسط الفرضي (50) هذا يشير إلى أن غالبية الطلبة يمتلكون قدرة جيدة على التكيف



النفسي والمرونة في مواجهة الضغوط، مما يعكس مستوى صحي من الصمود النفسي بما ان المحسوبة اكبر من الجدولية فان الفرق دال احصائيا لصالح المتوسط الحسابي اي ان الطلبة يتمتعون بمستوى عال من المرونة النفسية. والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

الدلالة	قيمة t		الوسط الفرضي ي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	1.96	25.041	50	12.3	65.4	399	400
مرتفع							

و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة فريديك ورفاقه (Fredrick et al., 2003) ، التي أكدت أن الأفراد الذين يمتلكون مرونة نفسية عالية يظهرون قدرة أكبر على استعادة التوازن النفسي بعد الأزمات، ويتميزون بأساليب أكثر تكيفاً في التعامل مع الضغوط اليومية. وتتوافق مع ما توصلت إليه دراسات كل من Connor & Davidson (2003) و Tugade & Fredrickson (2004)، من حيث ارتفاع مستويات المرونة النفسية بين الأفراد، مما يعزز من قدرتهم على الصمود النفسي.

كما تفتت مع دراسة Smith et al. (2008) حيث وجدت أن طلاب الجامعات الذين يتمتعون بمستويات عالية من المرونة النفسية كانوا أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية، وأقل عرضة للقلق والاكتئاب مقارنة بزملائهم منخفضي المرونة.

وفي الدراسات العربية، أظهرت دراسة الغامدي (2019) على عينة من طلبة الجامعات السعودية أن نسبة كبيرة من الطلبة أظهروا مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية.

الهدف الثاني : التعرف على مستوى المرونة العقلية لدى طلبة الجامعة

بلغ متوسط درجات المرونة العقلية (52.8) ، وانحراف معياري (8.7) اعلى من المتوسط الفرضي (48) بما ان المحسوبة اكبر من الجدولية ، فان الفرق دالة احصائيا لصالح المتوسط الحسابي ، اي ان الطلبة يمتلكون مستوى مرتفع من المرونة العقلية ، ويشير ذلك إلى أن الطلبة يتمتعون بمرونة معرفية جيدة تسمح لهم بإعادة تقييم المواقف والتكيف الذهني، وهو مؤشر إيجابي على قدرتهم في التفكير المرن والتكيف المعرفي. والجدول (2) يوضح ذلك

الدلالة	قيمة t		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	1.96	11.034	48	8.7	52.8	399	400
مرتفع							

جدول (2)

وتتفق هذه النتائج في المرونة المعرفية مع ما ذكره (Martin & Rubin (1995) و Dennis & Vander Wal (2010) بأن التفكير المرن يساعد الأفراد في التكيف الذهني وتحليل المواقف بطرق متنوعة".



الهدف الثالث: التعرف على مستوى المرونة الانفعالية لدى طلبة الجامعة سجلت المرونة الانفعالية متوسطاً عالياً (72.3)، بانحراف معياري (10.4) مقارنة بالمتوسط الفرضي (56)، وبما ان قيمة (t) المحسوبة اكبر من الجدولية، فان الفرق دالة احصائياً لصالح المتوسط الحسابي، اي ان الطلبة يمتلكون مستوى مرتفعاً جداً من المرونة الانفعالية ويعكس هذا قدرة عالية على تنظيم المشاعر والتكيف الانفعالي، مما يساعدهم على التعامل بفعالية مع المواقف العاطفية الضاغطة. **والجدول (3) يوضح ذلك.**

الدلالة 0.05	قيمة t		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
مرتفع	1.96	31.346	56	10.4	72.3	399	400

جدول (6)

وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة (Tugade & Fredrickson 2004) فان الأفراد ذوي المرونة الانفعالية العالية لديهم المشاعر الإيجابية كآلية فعالة لتنظيم الانفعالات والتقليل من الأثر النفسي للأحداث الضاغطة. كما بينت (John & Gross, 2004) أن هذه القدرة ترتبط بتحسين الأداء الأكاديمي والرفاه النفسي. ان طلبة التخصصات الأدبية أظهروا مرونة نفسية وانفعالية أعلى، بينما طلبة التخصصات العلمية أظهروا مرونة عقلية أعلى.

الهدف الرابع: بيان الفروق في مستويات المرونة النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس والتخصص: أظهر تحليل (t-test) وجود فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية بين الطلبة، حيث كانت الإناث في التخصصات الأدبية يمتلكن درجات أعلى مقارنة بالذكور في التخصصات العلمية عند مستوى دلالة (0.05)

يمكن تفسير ذلك بأن التخصصات الأدبية تعزز من مهارات التكيف النفسي والمرونة نتيجة لطبيعة المناهج الدراسية التي تركز على التفكير النقدي والجانب الإنساني، كما أن الفروقات الجنسية قد تعكس اختلافات اجتماعية وثقافية في التعبير والتعامل مع الضغوط النفسية. **الدول جدول (4) يوضح ذلك**

مستوى الدلالة (0.05)	Df	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المرونة النفسية	الجنس
		الجدولية	المحسوبة				
يوجد فرق دال ولصالح الإناث	39 8	1.96	2.14	10.42	81.20	اناث	الجنس
				11.08	77.10		
لا توجد فروق دالة			1.09	0.43	3.78	علمي	التخصص
				0.47	3.72	ادبي	



جدول (4)

تبين ان هناك فرق دال في المرونة المعرفية لصالح طلبة التخصصات العلمية، بينما لم تظهر فروق دالة في المرونة النفسية والانفعالية. وتتفق النتيجة التي توصلت إليها بشأن وجود فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تبعاً للتخصص والجنس (لصالح الإناث في التخصصات الأدبية) مع عدد من الدراسات السابقة التي تشير إلى أن الإناث غالباً ما يظهرن مستويات أعلى في جوانب معينة من المرونة النفسية، خاصة فيما يتعلق بتنظيم المشاعر والاستجابة للتوتر، وذلك بسبب طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تشجعهن على التعبير عن المشاعر والتكيف بشكل مرن مع الضغوط، اما طلبة التخصصات الأدبية قد يكونون أكثر انخراطاً في المهارات التأملية التي ترتبط بالتعبير النفسي والتكيف، مقارنة بالتخصصات العلمية التي تركز على التفكير التحليلي والموضوعي. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Smith & Hollinger, 2015) حيث أشارا إلى أن المرونة النفسية تكون أعلى بين الطالبات مقارنة بالطلاب، خاصة في البيئات التي تسمح بالتعبير العاطفي، وفسراً ذلك بأن الإناث أكثر استعداداً لاستخدام استراتيجيات التكيف المرنة.

الهدف الخامس : بيان الفروق في مستويات المرونة (المعرفية) بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس والتخصص :

كشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة العقلية حسب الجنس والتخصص، مع تفوق الذكور في التخصصات العلمية على الإناث في المرونة العقلية، عند مستوى دلالة (0.05)، وتعكس هذه الفروق الاختلاف في التركيز على المهارات التحليلية والمنطقية في التخصصات العلمية، والتي تُنمي المرونة العقلية، إضافة إلى الفروق في أنماط التفكير بين الجنسين (جدول 5 يوضح ذلك)

المرونة المعرفية	الجنس	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		Df	مستوى الدلالة (0.05)
				المحسوبة	الجدولية		
الجنس	اناث	3.45	0.45	1.98	1.9	398	لا يوجد فرق دال لصالح الاناث
	الذكور	3.35	0.42				
التخصص	علمي	3.50	0.47	1.22			توجد فروق دالة
	ادبي	3.30	0.49				

جدول (5)

التفسير : هناك فرق دال في المرونة المعرفية لصالح طلبة التخصصات العلمية، بينما لم تظهر فروق دالة في المرونة النفسية والانفعالية.

الهدف السادس : بيان الفروق في مستويات المرونة الانفعالية بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس، التخصص



بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في المرونة الانفعالية لصالح الإناث في التخصصات الأدبية مقارنة بالذكور في التخصصات العلمية. أي ان الإناث في التخصصات الأدبية أظهرن قدرة أعلى على المرونة الانفعالية مقارنة بالذكور في التخصصات العلمية، خصوصاً في التخصصات التي تركز على الجوانب الإنسانية والاجتماعية. جدول (6 يوضح ذلك)

مستوى الدلالة (0.05)	Df	القيمة التائية		الانحراف ف المعيار ي	المتوسط الحسابي	الجنس	المرونة الانفعالية
		المحسوبة	الجدولية				
يوجد فرق دال ولصالح الاناث	39 8	1.96	2.41	0.46	3.10	اناث	الجنس
				0.45	2.85	الذكور	
توجد فروق دالة ولصالح التخصصات الادبية		1.35	1.35	0.47	2.96	علمي	التخص ص
				0.49	2.94	ادبي	

جدول (6)

التفسير: لا توجد فروق دالة بين الجنسين في المرونة النفسية والمعرفية، بينما كانت المرونة الانفعالية أعلى لدى الإناث بفارق دال إحصائياً.

الهدف السابع: تحليل التفاعل بين متغيري الجنس والتخصص في التأثير على أبعاد المرونة الثلاثة أظهر تحليل التفاعل بين التخصص والجنس تأثيراً معنوياً على المرونة النفسية والعقلية والانفعالية، حيث يتفاوت تأثير الجنس حسب التخصص. يعني هذا أن تأثير الجنس لا يمكن تفسيره بمعزل عن التخصص، إذ تتداخل العوامل الاجتماعية والنفسية والبيئية لتشكيل مستويات المرونة المختلفة. (جدول 7 يوضح ذلك)

الدالة 0.05	قيمة F	الوسط الحسابي	الانحراف المعيار ي	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	ابعاد المرونة
لا يوجد تفاعل دال	1.45	3.75	0.42	3.00	397	النفسية
لا يوجد تفاعل دال	1.27	3.40	0.50	3.00		العقلية
لا يوجد تفاعل دال	1.51	3.95	0.47	3.00		الانفعالية

جدول (7)

التوصيات



1. تطوير برامج دعم نفسي وتربوي مخصصة: تصميم وتنفيذ برامج تدريبية تعزز مهارات المرونة النفسية، العقلية، والانفعالية، مع مراعاة الفروق بين الجنسين والتخصصات، خاصة التركيز على دعم الذكور في التخصصات الأدبية والإناث في التخصصات العلمية.
2. تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي: إدخال ورش عمل لتنمية مهارات التحكم بالانفعالات والتعبير عنها بطريقة صحية، مما يساعد الطلبة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بفعالية.
3. تشجيع التفكير المرن في المناهج الدراسية: دمج أنشطة وأساليب تعليمية تحفز التفكير المرن وإعادة التقييم المعرفي، خصوصاً في التخصصات العلمية، لتعزيز المرونة العقلية لدى الطلبة.
4. الاهتمام بالاختلافات الفردية: مراعاة التنوع الفردي في تصميم البرامج، بحيث تتناسب التدخلات مع احتياجات كل مجموعة من الطلبة، مما يزيد من فاعلية الدعم النفسي.
5. إجراء بحوث مستقبلية: اقتراح دراسات تمتد لتشمل تأثير المرونة على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية بشكل أعمق، وكذلك استكشاف العوامل البيئية والاجتماعية التي تؤثر على المرونة.

المصادر العربية :

- 1- خليفة، سهام محمد عبد الفتاح. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر.
- 2- عبد الرحمن، فاطمة أحمد. (2021). المرونة الانفعالية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية.
- 3- البغدادي، حسن. محمد. (2020). المرونة المعرفية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 44(2)، 311-334.
- 4- العنزي، عبد الله. (2018). المرونة الانفعالية كمنبئ بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 35(4)، 84-102.
- 5- فرج، س، (2012). القياس النفسي، ط 7، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية.

المصادر الإنكليزية

- 1-Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- 2-Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- 3-Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- 4-Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press.
- 5-Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte Press.
- 6-Gross, J. J. (2013). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.



- 7-Scott, W. (1962). Cognitive flexibility: Conceptual foundations and definition.
- 8-Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- 9-Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- 10-Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- 11-Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- 12-Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- 13-Southwick, S. M., Charney, D. S., & DePierro, J. M. (2023). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (3rd ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009299725>
- 14-Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- 15-Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
- 16-Parsons, S., Kruijt, A. W., & Fox, E. (2016). A cognitive model of psychological resilience. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7(3), 296–310. <https://doi.org/10.5127/jep.053415>
- 17-Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- 18-Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>



19-Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

20-Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., & Montazeri, A. (2024). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between self-regulation and resilience among students. *BMC Psychology*. <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-02156-9>

21-Ye, S., Xuefen, L., et al. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: The mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychology*.

American Psychological Association. (2020). *Building your resilience*.

American Psychological Association. (2023). *APA Dictionary of Psychology*.