



المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي وعلاقتها بالتجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة

م. د. رغد حسين حمزة

كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة بابل

raghadhussein959@gmail.com

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي الى تعرف كل من المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي، فضلا عن تعرف العلاقة الارتباطية بين المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة، حيث تألفت عينة البحث من (378) طالبا وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل اختيرت بالطريقة العشوائية، ولتحقيق اهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وتبينت مقياس راول، واخرون (Rawle et al. (2025) للمرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي الذي تالف من (14) فقرة وخمسة بدائل للإجابة وتم التحقق من صدقه وثباته، ومقياس ديباو، واخرون (Debao et al. (2025) للتجنب المعرفي والذي تالف من (20) فقرة وخمسة بدائل للإجابة وتم التحقق من صدقه وثباته، وعبر استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة توصل البحث الى عدم وجود مرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي وعدم وجود تجنب معرفي لدى طلبة الجامعة من عينة البحث، فضلا عن ضعف العلاقة الارتباطية بين المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي، وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي وضعت الباحثة عددا من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: - المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي، التجنب المعرفي، طلبة الجامعة.

Resilience Towards Academic Failure and its relationship to Cognitive Avoidance among university students

Dr. Raghad Hussein Hamza

College of Education for Humanities - University of Babylon

Abstract:

The current research aims to identify Resilience Towards Academic Failure and Cognitive Avoidance, as well as identify the correlation between Resilience Towards Academic Failure and Cognitive Avoidance among university students. The research sample consisted of (378) male and female students from the Colleges of University of Babylon were chosen randomly. To achieve the research aims, the researcher adopted the Rawle et al. (2025) scale for Resilience Towards Academic Failure, which consisted of (14) items, and Debao et al. (2025) scale for Cognitive Avoidance, which consisted of (20). The research results that there are no Resilience Towards Academic Failure, there are no Cognitive Avoidance, and there are weak correlation between Resilience Towards Academic Failure and Cognitive Avoidance. In light of the results, the researcher put a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Resilience Towards Academic Failure, Cognitive Avoidance, University Students.



- الفصل الاول:-

- مشكلة البحث:

لقد فرضت عملية التعلم في شكلها الحديث ديناميكية في تعليم الطلبة على مختلف الأصعدة، حيث أن ضعف المرونة النفسية تجاه الإخفاقات الأكاديمية والصعوبات يمكن ان يكون له آثار ضارة على الطالب، ويمكن ان يرتبط ذلك بتدهور الصحة النفسية له، والتلاعب بالوعي والسلوك على حد سواء، فيُعدّ الاخفاق الأكاديمي سواءً تمثّل في رسوبٍ في امتحان، أو انخفاضٍ في الدرجات، أو انسحابٍ من مقرّر دراسي ما، أو عدم تحقيق أهدافٍ أكاديميةٍ سمةً شائعةً في التجربة الجامعية للطلّاب، ومع ذلك، قد تختلف ردود فعل الطلبة تجاه الاخفاق اختلافاً كبيراً، فبالنسبة للكثيرين، قد تُؤدّي عواقبُ النكسات الأكاديمية إلى عواقبٍ سلبيةٍ دائمةٍ تتمثل في انخفاضٍ في الاندماج الأكاديمي، وتراجعٍ في الأداء والتحصيل العلمي، فضلاً عن ان الإخفاق الأكاديمي يمكن ان يمثل مؤشراً مبكراً على احتمالية التسرب الدراسي، فالطلّبة الذين يصلون إلى هذه المرحلة هم أكثر عرضة لتدني الحصول على فرص العمل او التوظيف مقارنةً بمن أكملوا دراستهم الجامعية، كما يتميزون بانخفاض مستوى ثقتهم بأنفسهم (Sitoiu, 2024:132) & Panisoara, فالإخفاق الدراسي يتميز بعدم الاتساق الذي يُظهره الطلبة في عملية التعلم، وهو المرحلة النهائية في عملية ديناميكية وتراكمية ومتعددة العوامل تتمثل في انسحاب الطالب من نشاط يتطلب جهداً فكرياً مستمراً، وقد وُجد أن الاخفاق الدراسي المؤدي إلى التسرب المدرسي يحدث بشكل متكرر في الأشهر الأولى من العام الدراسي الأول، ولقد اشارت الدراسات في هذا الصدد مثل دراسة مورلي، واخرون (Morelli et al. (2021 الى وجود عوامل فردية ومنهجية مترابطة تُقوّض المرونة النفسية لدى الطلبة في مواجهة الإخفاقات الأكاديمية، من قبيل العقليات الثابتة والسعي للكمال، اذ يميل الطلبة الذين يعتبرون الذكاء ثابتاً أو يتمسكون بمعايير الكمال إلى تفسير الفشل على أنه أمر جوهري وثابت، مما يُقوّض الجهد والتعافي، وضعف مهارات التأقلم، حيث يفتقر الكثير من الطلبة إلى استراتيجيات ما وراء المعرفية للتعلم الذاتي المنظم (التمثل بإدارة الوقت، تحديد الأهداف، أساليب الدراسة الفعالة) ومهارات تنظيم المشاعر لإدارة ضغوط النكسات، فضلاً عن ضعف الإرشاد والتغذية الراجعة، فعندما تكون التغذية الراجعة غامضة أو عقابية أو غائبة، لا يستطيع الطلبة تحويل الفشل إلى خطط تعلم ملموسة، كما إن الإرشاد المحدود يحد من الوعي بمسارات العلاج (الذي يمكن ان يتمثل بإعادة الامتحانات، الدروس الخصوصية) (Morelli et al.,2021:168). الى جانب ذلك، غالباً ما يُركز الأفراد تفكيرهم على أسباب ونتائج أحداث الحياة السلبية، كالانتكاسات، والرسوب في الامتحانات، والضيق العاطفي، وصعوبات العمل، مما يؤدي إلى تفكير مُطوّل ومتكرر (اجترار) في نفس الأحداث، حيث يُفّاقم هذا التوجه في التفكير او الاجترار للأفكار من المشاعر السلبية والتحييزات المعرفية، مما قد يُفّاقم الضيق النفسي، فلقد أصبح ضعف التجنب المعرفي الذي يُشير عموماً الى تحويل الانتباه الواعي أو المعتاد بعيداً عن الأفكار أو الذكريات أو التحديات الأكاديمية المؤلمة، مشكلةً شائعةً لدى طلبة الجامعة، ففي حين قد يُؤدي التجنب إلى راحة مؤقتة من القلق أو الانزعاج، فإنه عند الاعتماد عليه بشكل كبير او عندما يصبح أسلوباً سائداً للتكيف، فإنه يُقوّض الأداء الأكاديمي والصحة النفسية ويقوّض أيضاً من تطوير استراتيجيات التعلم التكيفية (Debao et al.,2025:1). فضلاً عن ذلك، فإن عواقب ضعف التجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة يمكن ان يكون متعدد الأبعاد، اذ قد يؤدي ضعف التجنب المعرفي الى ضعف التحصيل الدراسي بسبب التفكير المستمر في مشكلات او ذكريات معينة مؤلمة وعدم تجنبها او تجاوزها، مما يؤدي الى الانخراط السطحي في عملية التعلم والتسويق في أداء الواجبات وضعف الفهم، وأداء دون المستوى الأمثل في الامتحانات، كما يؤدي ضعف التجنب المعرفي الى ضعف عمليات التعلم، حيث يعيق ضعف التجنب التدريب المتعمق، والتفكير النقدي، وممارسة الاسترجاع والتي هي عمليات أساسية للتعلم الدائم ونقل المعرفة، الى جانب تدهور الصحة النفسية والتعود على أساليب التوافق غير التكيفية، اذ يحد ضعف التجنب المعرفي من تطوير مهارات تنظيم المشاعر التكيفية، مما يجعل الطلبة أكثر عرضة لضغوطات المستقبل (Gan et al.,2017:1149). واستنادا الى ما تقدم، فإنه يمكن ابراز مشكلة البحث



الحالي عبر الإجابة عن التساؤل الآتي:- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة؟.

- أهمية البحث:

تتمثل أهمية المرونة في مواجهة الإخفاق الأكاديمي بتعزيز ودعم قدرة الطالب على التكيف مع النكسات الأكاديمية، والحفاظ على الدافعية والكفاءة الذاتية أو استعادتهما، وترجمة الفشل إلى تعلم وعمل بناءً، حيث لا تقتصر المرونة على مساعدة الطالب على التخلص من الضيق النفسي فحسب، بل تشتمل على استراتيجيات معرفية وسلوكية (مثل إعادة صياغة الفشل كملاحظات هامة)، وموارد اجتماعية (مثل دعم الأقران وأعضاء هيئة التدريس)، تُحدد جميعها النتائج بعد التعرض للنكسات، فضلاً عن أن المرونة هي عملية ديناميكية وقابلة للتعلم، إذ يمكن تعزيز قدرة الطلبة على التعافي عبر الدعم النفسي المقدم لهم كجزء من عملية التعلم، كما أن للمرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي جوانب معرفية وعاطفية وسلوكية هامة، فمن الناحية المعرفية، يُفسر الطلبة المرنون الانتكاسات على أنها محددة وقابلة للتغيير ومفيدة، بدلاً من كونها اعتقاداً عامة بضعف القدرات، وعاطفياً، تفيد المرونة في مواجهة الإخفاق الأكاديمي في جعل الطلبة يُسيطرون على خيبة الأمل والقلق دون أن يُصابوا بالإحباط، وسلوكياً، تجعلهم يتخذون خطوات بناءة- طلباً للتغذية الراجعة، وتعديلاً لاستراتيجيات الدراسة، وتخصيصاً للموارد- وذلك بقصد معالجة نقاط الضعف والسعي للتحسين (Ajjawi et al.,2019:86). وفضلاً عن ذلك، ووفقاً لميرزا و عارف (Mirza & Arif (2018)، تتميز المرونة النفسية تجاه الإخفاق بميزة رئيسة تتمثل في مساعدة الفرد على إدراك الأحداث السلبية بوصفها تحديات قابلة للإدارة والتحكم، دون تشتيت انتباهه عن تحقيق أهدافه، ويتشكل هذا لدى الطلبة، ففي السياق الأكاديمي، يمكن أن يوفر الأساتذة فرصاً قيّمة للطلبة للاستفادة من مهاراتهم، مع تقديم شروحات مفصلة، وتشجيعهم على المشاركة الفعالة في التعلم والاندماج فيه، والتركيز على عملية التعلم، ثم على النتيجة (Mirza & Arif,2018:2). ومن جهة أخرى، يعد تجنب المعرفي استراتيجية نفسية للتكيف، يحاول فيها الأفراد عمداً أو بشكل واع كبت أو تشتيت أو الابتعاد عن الأفكار أو الذكريات غير المرغوب فيها أو المعلومات المُسببة للتوتر، إذ يُعد هذا المفهوم ذا أهمية خاصة لدى طلبة الجامعة نظراً للمتطلبات الأكاديمية والاجتماعية والشخصية التي غالباً ما تُسبب توتراً وقلقاً متزايدين، فيتميز تجنب المعرفي بالاستعداد لمنع معالجة المعلومات المهددة أو غير المرغوبة عبر توجيه الانتباه بعيداً عن إشارات التهديد التي يمكن أن تكون ذات طبيعة خارجية أو داخلية، حيث أن الحوادث أو الذكريات المسببة للقلق تتميز بوجود تحفيز منفرد وغموض، مما قد يؤدي إلى إثارة عاطفية وتجارب عدم اليقين أو الشك بشأن حدوث التهديدات، فتكمن أهمية تجنب المعرفي هنا في تقليل الإثارة القلقة الشديدة من خلال حماية الفرد من التحفيز المنفرد (Gunther et al.,2023:2). وعليه، تكمن أهمية البحث الحالي في أنه يُلقي الضوء على الآليات التي يؤثر بها تجنب المعرفي على المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وهو يُقدم بذلك دلالات نظرية قيّمة للحد من مستويات ضعف المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي وتعزيز السمات النفسية الإيجابية للطلبة، فضلاً عن أنه يزود برؤى هامة حول طبيعة العلاقة الارتباطية بين المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي ومن ثم تخفيف الضغوط الأكاديمية على الطلبة، ودمج التدخلات المعرفية السلوكية لمساعدة الطلبة على إدارة المشاعر السلبية وتقليل احتمالية اجترار الأفكار غير المرغوبة.

- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى تعرف:

1- المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

2- تجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة.



3- العلاقة الارتباطية بين المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة.

- حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي لدى طلبة بعض من كليات جامعة بابل للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2024- 2025).

- تحديد المصطلحات:

1- المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي: عرفها كل من:

1- عجاوي، وآخرون (Ajjawi et al. (2019):

قدرة نفسية تُمكن الطلبة من تحمّل ضغوط الفشل الأكاديمي وتأثيره العاطفي، والتحكم في المشاعر السلبية، والحفاظ على استراتيجيات تعلم فعّالة لتحقيق أهدافهم الأكاديمية رغم التحديات (Ajjawi et al.,2019:86).

2- راول، وآخرون (Rawle et al. (2025):

قدرة الطالب على التكيف الإيجابي، والحفاظ على الدافعية، والتعافي من النكسات والأخطاء أو ضعف التحصيل الدراسي، والنظر الى هذه النكسات او التجارب بوصفها فرصا للنمو بدلاً من أن تكون مصادر للإحباط طويل الأمد (Rawle et al.,2025:3).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف راول، وآخرون (Rawle et al. (2025) لأنها تبنت مقياسهم.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب جراء استجابته على مقياس المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي المتبنى من قبل الباحثة.

2- التجنب المعرفي: عرفه كل من:

1- غونثر، وآخرون (Gunther et al. (2023):

أسلوب تكيف يتميز بمحاولات لقمع أو إنكار أو تحويل الانتباه بعيداً عن الأفكار أو المهام أو الإخفاقات الأكاديمية المُرهقة، بدلاً من مواجهتها ومعالجتها مباشرة (Gunther et al.,2023:3).

2- ديباو، وآخرون (Debao et al. (2025):

ميل الطلبة إلى الاعتماد على استراتيجيات الانفصال الذهني، مثل التشتيت، أو التقليل من أهمية الأمر، أو التفكير والتمني، لتقليل الضيق المرتبط بالضغوط الأكاديمية، على الرغم من أن هذه الاستراتيجيات قد تعيق حل المشكلات والتكيف الأكاديمي بفعالية (Debao et al.,2025:2).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف ديباو، وآخرون (Debao et al. (2025) لأنها تبنت مقياسهم.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب جراء استجابته على مقياس التجنب المعرفي المتبنى من قبل الباحثة.

- الفصل الثاني:-

- اطار نظري ودراسات سابقة:



- اطار نظري:

- المحور الاول:- المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي:

- مفهوم المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي:

تُعدُّ المرونة في مواجهة الفشل الأكاديمي والمتمثلة بقدرة الطلبة على التعافي والتكيف مع النكسات، والمثابرة نحو تحقيق الأهداف التعليمية مفهوماً متزايد الأهمية في الوقت الحالي، فوفقاً لهارتلي (2011) تتميز المرونة النفسية بميزة رئيسة تتمثل في مساعدة الفرد على إدراك الأحداث السلبية كتحديات قابلة للإدارة، دون تشتيت انتباهه عن تحقيق أهدافه، وتتشكل هذه النظرة لدى الطلبة في السياق الأكاديمي، عندما يوفر المدرسون فرصاً قيّمة لهم للاستفادة من مهاراتهم، مع تقديم شروحات مفصلة، وتشجيعهم على المشاركة الفعالة في التعلم، والتركيز على عملية التعلم، ثم على النتيجة (Hartley, 2011:596). وفضلاً عن ذلك، يعد مفهوم المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة مفهوماً متعدد الجوانب، فهو يركز على عمليات معرفية وعاطفية وسياقية تُمكن المتعلمين من التعافي والتكيف، ومن ثم النجاح في نهاية المطاف بعد النكسات الدراسية التي تعرضوا لها، فمن الناحية النظرية، تدمج المرونة عوامل فردية مثل أساليب الإسناد أو العزو التكيفية، والمعتقدات الموجهة نحو النمو حول الذكاء، ومهارات التنظيم الذاتي، واستراتيجيات التأقلم الفعّالة، كل هذه العوامل الفردية تدمج مع الدعم الاجتماعي، بما في ذلك الإرشاد، وشبكات الأقران، التي تُخفف من حدة التوتر وتُسهّل التعافي من النكسات، فالمرونة لا تعني مجرد غياب النتائج السلبية، بل القدرة على الاستفادة من الفشل أو الإخفاق في امر معين وتوظيفه بوصفه فرصة للتعلم، وإعادة صياغة النكسات إلى ردود فعل عملية اداية، وتعزيز التأمل ما وراء المعرفي، وتوجيه إعادة معايرة الأهداف، فمن الناحية العملية، تعد التدخلات التي تعمل على تعزيز العقلية التكيفية، وتعزيز استراتيجيات الدراسة، وتعزيز البيئات التعليمية الداعمة، أمراً أساسياً لترجمة الأساس المفاهيمي للقدرة على الصمود في وجه الفشل الأكاديمي إلى تحسينات قابلة للقياس في الاحتفاظ بالطلاب، والأداء، والرفاهية (Sitoiu & Panisoara, 2024:132).

- دور المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي في معالجة التعثر الدراسي:

تؤدي المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي دوراً حاسماً في مساعدة الطلبة على تجاوز النكسات والحفاظ على المثابرة في مسيرتهم التعليمية، إذ يمكن أن يؤثر الفشل الأكاديمي سلبيًا على تقدير الطلبة لذواتهم ودوافعهم وهويتهم الأكاديمية، مما يؤدي غالباً إلى الانفصال والانسحاب من الدراسة، ومع ذلك، فإن المرونة وهي القدرة على التكيف بشكل إيجابي في مواجهة الصعاب تُمثل عامل حماية يُمكن الطلبة من إعادة تفسير الفشل أو الإخفاق بوصفه فرصة للتعلم بدلاً من كونه عقبة دائمة (Fletcher & Sarkar, 2013:14). من جانب آخر، يُعرّف الفشل الأكاديمي بأنه مشكلة تعليمية تُؤخذ في الاعتبار عدم اكتساب الطالب للمهارات الأساسية أو مهارات محددة في المجال الذي يدرس فيه، مما قد يؤثر على اندماجه الاكاديمي وأدائه، حيث يتميز الفشل الأكاديمي، لدى الطلبة بجانبيين: النية للتخلي عن الدراسة الجامعية، وعدم الرضا عن التجربة الجامعية، فيُمثل هذا عدم الرضا مفهوماً متعدد الأوجه، يشتمل على العلاقات مع الاساتذة والطلبة، فيُظهر الطلبة في هذه الحالة سلوكيات سلبية تجاه الطلبة الآخرين، ويرفضون تقديم المساعدة عند الحاجة، ومن ثم ينظر هؤلاء الطلبة إلى التسرب الجامعي، وبالتالي الفشل الأكاديمي، على أنه فشل شخصي له عواقب سلبية محتملة، مثل انخفاض فرص العمل، وتراجع فرص تحسين نوعية الحياة، والفشل هنا يشير الى عدم قدرة الشخص على تلبية متطلبات سياق الإنجاز، وبالتالي عدم تحقيق الهدف المطلوب (Sitoiu & Panisoara, 2024:134).

ومن هنا، يُساعد تعزيز المرونة النفسية تجاه الإخفاق الاكاديمي الطلبة على تطوير آليات للتكيف، مثل مهارات حل المشكلات، والتنظيم العاطفي، والثقة بالنفس، وتُمكنهم هذه السمات من إعادة صياغة الصعوبات الأكاديمية كتحديات يُمكن إدارتها، مما يُقلل من خطر التوتر المزمن، والقلق الأكاديمي، أو



التسرب الدراسي، علاوة على ذلك، يكون الطلاب المرنون أكثر ميلاً لوضع أهداف جديدة، وطلب الدعم، وتبني استراتيجيات التعلم التكيفية، مما يسهم في نهاية المطاف في استدامة الأداء الأكاديمي والنمو الشخصي (Cassidy, 2015:2). إلى جانب ذلك، تعدّ المرونة النفسية تجاه الإخفاق الأكاديمي عاملاً مساهماً في النجاح الأكاديمي، إذ أشار كازان وستان (Cazan and Stan, 2024) إلى أن المرونة النفسية تجاه الإخفاق الأكاديمي يُمكن اعتبارها تنظيمياً للسلوك وردود الفعل تجاه المتطلبات والمعايير الخاصة بسياق معين، وهو السياق التعليمي في هذه الحالة، فيتميز الطالب المرن نفسياً والتمكيف بمهارات إدارة الوقت، والاندماج الفعال في المواقف التعليمية، بالإضافة إلى علاقاته الفعّالة مع الزملاء والمدرسين، حيث لا يُنظر إلى المرونة النفسية على أنها مجرد تغيير في البيئة لتلبية متطلبات الفرد، بل أيضاً كتغيير في الفرد لمواءمة متطلبات البيئة، وتصبح هذه المرونة النفسية المتبادل أساسياً لتحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي والمهني (Cazan & Stan, 2024:24).

- نظرية التقرير الذاتي:

يعد الفشل الدراسي تجربةً يواجهها الكثير من الطلبة خلال مساراتهم التعليمية، ومن بين الأثر النظرية التي تُلقي الضوء على كيفية وأسباب إظهار بعض الطلبة للمرونة بعد الفشل الدراسي، تُقدم نظرية التقرير الذاتي شرحاً شاملاً ومتكاملاً حول هذا الموضوع، فنظرية التقرير الذاتي التي وضعها إدوارد ل. ديسي وريتشارد م. رايان، Edward L. Deci and Richard M. Ryan هي نظرية شاملة وواسعة النطاق تتناول الدوافع البشرية، وتطور الشخصية، والرفاهية، ففي جوهرها، تُميز النظرية بين أنواع مختلفة من الدوافع- بدءاً من الدوافع الذاتية (الانخراط في نشاط ما لتحقيق إشباع ذاتي) وصولاً إلى الدوافع الخارجية (الانخراط لتحقيق نتائج متفرقة)- وتفتوح أن نوعية الدوافع، أكثر من كميتها، هي التي تُحدد النتائج التكيفية، إذ تتمحور الاحتياجات النفسية الأساسية حول ثلاثة مفاهيم هي الاستقلالية والكفاءة والارتباط بالآخرين، وتفترض النظرية انه عندما تُدعم هذه الاحتياجات في سياقات اجتماعية (مثل الفصول الدراسية والعائلات)، يكون الأفراد أكثر ميلاً إلى استيعاب الدوافع، والحفاظ على التفاعل التكيفي، وإظهار المرونة النفسية، في المقابل، تميل البيئات التي تُعيق هذه الاحتياجات إلى تقويض الرفاه وتعزيز الاستجابات غير التكيفية للانتكاسات (Rawle et al., 2025:5).

وفضلاً عن ذلك، في إطار النظرية، يمكن فهم المرونة النفسية تجاه الإخفاق الأكاديمي على أنها التفاعل بين جودة الدافعية، وإشباع الاحتياجات، والتكيف الذاتي، فالطلبة الذين يسعون لتحقيق أهدافهم الإدارية، بينما أولئك الذين تحفزهم أسباب مُتحكم بها (مثل المكافآت الخارجية، وتجنب الخجل) يكونون أكثر عرضة للإحباط عند فشلهم، كما يوفر تحقيق الاستقلالية والكفاءة والارتباط موارد نفسية تُمكن الطلبة من الاستجابة البنّاءة للفشل، فعلى سبيل المثال، تُخفف الكفاءة المُدركة من التقييمات الذاتية السلبية التي غالباً ما تصاحب الدرجات الضعيفة، في حين يُقدم الارتباط دعماً عاطفياً ورؤية واضحة، وتساعد الاستقلالية الطلبة على إعادة صياغة النكسات كفرص للنمو الذاتي بدلاً من كونها تهديدات للهوية، وعند تلبية الاحتياجات، يكون الطلبة في وضع أفضل للانخراط في استراتيجيات ذاتية التكيف- المراجعة التأملية، وتعديل الأهداف، وسلوكيات التعلم الاستراتيجية، والمثابرة، كما تركز النظرية على التدخل وهو العملية التي تُدمج من خلالها المتطلبات الخارجية مع الذات، فالطلبة الذين يستوعبون القيم الأكاديمية يميلون أكثر إلى اعتبار الفشل جزءاً من التعلم الحقيقي، لا حكماً مصيرياً، ومن ثم، فإن المرونة في التعلم القائم على التعلم ليست مجرد سمة صمود، بل هي سمة ناشئة عن التوجه التحفيزي والسياق الاجتماعي، تُنتج استجابات معرفية وعاطفية وسلوكية تكيفية للنكسات الأكاديمية (Morelli et al., 2021:169). ومن هنا، تُقدم نظرية التقرير الذاتي إطاراً متماسكاً لتفسير المرونة النفسية تجاه الإخفاق الأكاديمي لدى الطلبة، فمن خلال إبراز جودة الدافعية وإشباع احتياجات الاستقلالية والكفاءة والارتباط، تُوضح نظرية التقرير الذاتي لماذا يُفسر بعض الطلبة الفشل كفرصة للنمو، في حين يُعاني آخرون من الإحباط والانفصال.



- المحور الثاني:- التجنب المعرفي:

- مفهوم التجنب المعرفي:

يُشير التجنب المعرفي إلى الميل إلى تثبيط معالجة المعلومات المهددة من خلال توجيه الانتباه بعيداً عن إشارات التهديد التي يمكن أن تكون ذات طبيعة خارجية أو داخلية، ويهدف التجنب المعرفي إلى تقليل الإثارة القلقة الشديدة من خلال حماية الفرد من التحفيز المنفر، فالتجنب المعرفي مفهوم نفسي متعدد الجوانب يصف مجموعة من الاستراتيجيات العقلية التي يستخدمها الأفراد غالباً دون وعي لتقليل التعرض للأفكار أو المشاعر أو الذكريات أو الإشارات الداخلية المؤلمة، وبينما يمكن للتجنب أن يوفر راحة مؤقتة من الألم العاطفي أو القلق، فإنه يميل مع مرور الوقت إلى إحداث آثار متناقضة، مما يعزز الضيق ويحد من الأداء التكيفي، فالتجنب المعرفي إذن هو عمليات ذهنية مقصودة أو آلية تُقلل من أهمية أو سهولة الوصول إلى محتوى داخلي مُزعج، وبخلاف التجنب السلوكي، الذي يتضمن أفعالاً تمنع الاحتكاك بالمواقف الخارجية المُخيفة (مثل تجنب التجمعات الاجتماعية لتقليل القلق)، يعمل التجنب المعرفي داخل العقل: كبت الأفكار، وتشتيت الانتباه، والتقليل من شأنها، والتأمل المُوجه بعيداً عن المواد المشحونة عاطفياً، والإفراط في التفكير، والانفصال عن التجارب، إذ يشمل التجنب المعرفي كلاً من الاستراتيجيات الواعية (مثل التشتيت المُتعمد) والعمليات التلقائية (مثل التحيزات الانتباهية التي تُشتت الانتباه عن المُحفزات المُتعلقة بالتهديد) (Gunther et al.,2023:2).

الى جانب ذلك، يمكن ان تتمثل السمات الرئيسية للتجنب المعرفي بتقليل التعرض الداخلي، اي الحد من التواصل مع الذكريات المؤلمة، أو الصور، أو الأفكار التوقعية، وراحة قصيرة المدى، اي انخفاض فوري في الضيق الذاتي أو الإثارة الفسيولوجية، وأيضا التفاعل مع السلوك، أي غالباً ما يدعم التجنب المعرفي التجنب السلوكي، والعكس صحيح، مما يخلق دورات تعزيزية، فضلا عن ان التجنب المعرفي يتطلب فهم عمل الآليات المعرفية والعاطفية الكامنة، فبالنسبة لعمليات الانتباه، فانه غالباً ما ينطوي التجنب على فصل الانتباه عن إشارات التهديد، وتُظهر الدراسات التي تستخدم تتبع العين ومهام زمن رد الفعل أن بعض الأفراد يُحوّلون انتباههم بسرعة بعيداً عن المحفزات السلبية أو المرتبطة بالخوف، ومع مرور الوقت، تُقلل أنماط الانتباه المعتادة من التعود وتُعيق التعلم التصحيحي حول السلامة، أيضا يؤثر التجنب المعرفي على تفسير وترسيخ الذكريات العاطفية، إذ تميل المعالجة التجنبية إلى تجزئة أو قمع التذكر الصريح، مما قد يُعيق التعلم الإخمادي أو التثبيطي ويُديم الذكريات الاقترامية او الوسواسية، ومن المفارقات أن استراتيجيات الكبت يمكن أن تزيد من وتيرة الأفكار الاقترامية ("تأثير الارتداد")، كما هو موضح في نماذج كبت الفكر (Debao et al.,2025:3). من جانب اخر، يتطور التجنب المعرفي من خلال تفاعل معقد بين المزاج، والتربية، والظروف البيئية، فالاستعدادات المزاجية، مثل التثبيط السلوكي والانفعال السلبي، تزيد من حساسية الطفل للتهديد واحتمالية تبني استراتيجيات التجنب، وتُشكل تجارب التعلم المبكرة، بما في ذلك نمذجة التجنب من قبل مقدمي الرعاية أو تعزيز التجنب من خلال إزالة الضيق، أنماطاً معتادة، ويمكن للبيئات المؤلمة أو غير الملائمة أن تعزز التجنب كوسيلة للبقاء أو الصمود النفسي، فضلا عن ان المعايير الثقافية تؤثر على الطرق المقبولة للتعامل مع الضيق؛ فبعض الثقافات تُعلي من شأن الثبات أو الكبت، مما يُشكل اتجاهات جماعية نحو التجنب المعرفي (Gan et al.,2017:1149).

- التجنب المعرفي وشخصية الفرد:

يعد التجنب المعرفي استراتيجية نفسية للتكيف، تتضمن كبت الأفكار والأحداث المسببة للتوتر، أو إنكارها، أو تحويل الانتباه عنها، ورغم أنه قد يوفر راحة عاطفية مؤقتة، إلا أن الإفراط في الاعتماد على التجنب غالباً ما يعيق حل المشكلات، والتكيف، والصحة النفسية، كما تؤدي سمات الشخصية، بوصفها فروق فردية مستقرة نسبياً، دوراً حاسماً في تحديد ما إذا كان الشخص أكثر ميلاً لاعتماد أساليب تكيف قائمة على التجنب أو الانخراط في استراتيجيات أكثر تكيفاً، حيث يساعد استكشاف العلاقة بين التجنب



المعرفي والشخصية على توضيح كيفية تأثير العوامل المزاجية على سلوك التكيف في السياقات الأكاديمية والاجتماعية والسريرية، فيمكن للتجنب المعرفي ان يتخذ أشكالاً متعددة، بما في ذلك قمع الأفكار والتشتيت والإنكار، فهو يعمل كآلية وقائية ضد التوتر، ولكن على عكس التعامل مع المشكلات، فإنه غالباً ما يُبقي على الضيق أو يُفاقمه مع مرور الوقت، كما يكون التجنب أكثر شيوعاً في ظل ظروف الضغوطات التي لا يمكن السيطرة عليها، حيث يشعر الأفراد بضعف قدرتهم على التحكم في ذواتهم (Williams et al.,2009:778).

وفضلاً عن ذلك، يعاني الأفراد ذوو العصابية العالية من مشاعر سلبية متكررة، مثل القلق والتوتر والخوف، وبقصد التكيف، فانهم غالباً ما يلجأون إلى التجنب لتقليل التأثير المؤلم، ومع ذلك، فإن الاعتماد على التجنب يعزز دورات عدم التكيف، مما يجعلهم أكثر عرضة للتوتر والاضطرابات النفسية، أيضاً فإنه عادةً ما ينخرط الأفراد ذوو الضمير الحي في استراتيجيات موجهة نحو تحقيق الأهداف وحل المشكلات حيث يُبنى انخفاض مستوى الضمير بزيادة استخدام التجنب، لأنه يعكس ضعفاً في التحكم في الانفعالات، وقلة المثابرة، وضعفاً في ضبط النفس، كما يميل الأشخاص المنفتحون إلى تفضيل أساليب التكيف النشطة والاجتماعية والموجهة نحو التواصل، في حين يفضل الأشخاص الأقل ميلاً للانفتاح لتجنب المواجهة المعرفية، ولكن تحت الضغط الشديد، قد يلجأون إلى التجنب مؤقتاً (Connor-Smith & Flachsbar,2007:1083). وعليه، فإن التجنب المعرفي، وهو استراتيجية مواجهة متعددة الأوجه تتميز بجهود واعية أو تلقائية لقمع أو تشتيت الانتباه أو تقليل التفاعل مع الأفكار والعواطف المؤلمة، إذ انه يتفاعل بشكل عميق مع سمات شخصية الفرد الثابتة لتشكيل الأداء النفسي وأنماط السلوك الفردية، فعلى سبيل المثال، قد يكون الأفراد الذين يعانون من العصاب الشديد عرضة بشكل خاص لأشكال غير تكيفية من التجنب المعرفي- مثل التأمل المتخفي في شكل تشتيت أو تجنب التجارب التي تزيد من القلق بشكل متناقض- في حين أن أولئك الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الضمير أو الانفتاح قد يستخدمون استراتيجيات معرفية أكثر تكيفاً مثل إعادة صياغة المشكلة أو القبول الواعي، على التوالي، ومن ثم تخفيف التكاليف النفسية الاجتماعية طويلة الأجل، علاوة على ذلك، فإن السمات مثل الانفتاح على الخبرات يمكن أن تؤثر على التعبير الاجتماعي عن التجنب، وقد يحدد اللطف ما إذا كان التجنب يتجلى في صورة تضحية بالنفس أو استسلام سلبي، مما يشير إلى أن التفاعل بين التجنب المعرفي والشخصية ديناميكي ويعتمد على السياق ويترتب عليه نتائج علاجية، وتدخلات التقييم وبناء المرونة التي تهدف إلى تصميم استراتيجيات لملاحق السمات من أجل تحويل اتجاهات التجنب إلى مهارات تنظيمية تكيفية (Williams et al.,2009:779).

- نظرية التجنب المعرفي للقلق:

تُعد نظرية التجنب المعرفي للقلق، التي اقترحها بوركوفيك وزملاؤه Borkovec and colleagues (1983- 1994)، من أكثر الأطر تأثيراً في تفسير استمرار القلق وارتباطه بالتجنب المعرفي، ووفقاً لهذه النظرية، يعمل القلق كاستراتيجية معرفية لتجنب الصور العاطفية المؤلمة، والإثارة الفسيولوجية، والتأثير السلبي، فبدلاً من مواجهة الصور الذهنية الواضحة للمواقف المخيفة، ينخرط الأفراد في قلق لغوي لفظي (أي التفكير بالكلمات بدلاً من الصور)، وهو أقل إثارة عاطفية، وبالتالي يُخفف الضيق مؤقتاً، ويُفهم هذا التحول من التخيل إلى التفكير اللفظي على أنه آلية تجنب معرفية، فمن خلال القلق بطريقة مجردة ومتكررة، يُقلل الأفراد من التنشيط العاطفي والفسيولوجي الفوري، مثل استجابات الخوف والقلق، مع ذلك، وبينما تُوفر هذه الاستراتيجية راحة قصيرة المدى، إلا أنها تمنع المعالجة العاطفية الكاملة للمادة المخيفة، مما يؤدي إلى استمرار اضطرابات القلق والتوتر (Borkovec et al.,2004:79). وفي جوهرها، لا تنظر النظرية إلى القلق كعرض فحسب، بل أيضاً كسلوك تجنب وظيفي، إذ يُمكن القلق الأفراد من الشعور بأنهم يستعدون للتهديدات، مع تجنب المشاعر الجياشة المرتبطة بتخيل تلك التهديدات ومع مرور الوقت، يُعزز هذا الاعتماد على القلق نمط التجنب المعرفي، مما يجعله سمة أساسية لاضطراب القلق العام (Newman & Llera,2011:373). وهكذا، تشير هذه النظرية إلى



أن هيمنة القلق على المحتوى اللفظي اللغوي تخفف من تنشيط الاستجابات العاطفية والفسولوجية الشديدة التي تنتج عادةً عن الصور العقلية الملموسة، مما يقلل مؤقتاً من الإثارة العاطفية الفورية ولكنه يمنع بشكل متناقض المعالجة العاطفية التصحيحية والتعود، مما يحافظ بدوره على القلق بل ويضخمه بمرور الوقت، ومن خلال تأطير القلق كألية تجنب ذات أهمية سريرية، تدمج النظرية الأبعاد المعرفية والعاطفية والسلوكية- مسلطة الضوء على أنه في حين أن القلق قد يقلل من القلق قصير المدى والأحاسيس الجسدية، إلا أنه يحافظ على المعتقدات السلبية حول التهديد ويقوض التعلم بأن النتائج المخيفة غير محتملة أو محتملة، وعليه، فإن مناهج العلاج التي تستنير بهذا المنظور تؤكد على تسهيل التفاعل مع الصور المشحونة عاطفياً، وتشجيع المعالجة التجريبية، والحد من الاعتماد على القلق اللفظي المجرد من خلال تقنيات مثل التعرض الخيالي والتدخلات القائمة على اليقظة، بهدف كسر حلقة التجنب وتعزيز انقراض توقعات التهديد غير التكيفية (Borkovec et al.,2004:82).

- دراسات سابقة:

1- المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي:-

- دراسة مارتن ومارش (2006) Martin and Marsh:

(المرونة الأكاديمية وارتباطاتها النفسية والتعليمية: نهج صحة البناء)

أجرى مارتن ومارش (2006) دراسة هدفت الى تعرف دور المرونة الأكاديمية في التنبؤ بردود فعل الطلبة على النكسات الأكاديمية، كما بحثت الدراسة في كيفية تأثير المرونة على الدافعية والمشاركة والإنجاز لدى طلبة الجامعات والمدارس الثانوية، وتألفت عينة الدراسة من (4870) طالبا من طلبة المدارس الثانوية والجامعات، واستخدم الباحثان استبيانات التقرير الذاتي لقياس المرونة الأكاديمية، والدافعية، والاندماج، ومؤشرات الإنجاز، وأظهرت النتائج أن الطلبة ذوي مستويات المرونة العالية كانوا أكثر ميلاً إلى تبني استراتيجيات تكيفية، والمثابرة في مواجهة التحديات الأكاديمية، والحفاظ على أداء أكاديمي أعلى رغم التعرض للفشل، وسلطت هذه الدراسة الضوء على المرونة كعامل وقائي يعزز المثابرة ويقلل من الآثار السلبية للصعوبات الأكاديمية، حيث ان الطلبة المرنون كانوا أكثر قدرة على تبني استراتيجيات تكيفية تُسهّل استمرار اندماجهم في عملية التعلم، وعلى وجه الخصوص، ثبت أن المرونة تُقلل من التأثير العاطفي السلبي للصعوبات الأكاديمية، وتدعم التحصيل الدراسي رغم التحديات وهذا يُشير إلى أن المرونة تعمل كعازل، مما يُمكن الطلبة من تحويل تجارب الفشل إلى فرص للنمو (Martin & Marsh,2006:371).

- دراسة راحات وإلهان (2016) Rahat and Ilhan:

(العلاقة بين الشعور بالوحدة والأداء الأكاديمي)

أجرى راحات وإلهان (2016) دراسة هدفت الى تعرف الدور التنبئي للمرونة الأكاديمية على الضغوط والرضا الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، وتألفت عينة الدراسة من (467) طالبا من طلبة الجامعة، واستخدم الباحثان مقياس المرونة للبالغين، ومقياس طرق التأقلم، ومقاييس الضغط والرضا الأكاديمي، وأظهرت دراستهما أن الطلبة الذين يتمتعون بمرونة أكبر كانوا أكثر قدرة على إدارة الفشل والضغوط الأكاديمية، كما أفادوا بمستويات أعلى من الرضا الأكاديمي، وأكد الباحثان أن المرونة تساعد الطلبة على إعادة صياغة الفشل كفرصة للتعلم، مما يقلل من التأثير العاطفي للصعوبات الأكاديمية ويعزز الصحة النفسية، فالطلبة ذوي مستويات المرونة العالية كانوا أكثر نجاحاً في إدارة التوتر الأكاديمي وإعادة صياغة الفشل كفرصة للتعلم، علاوة على ذلك، أفاد الطلبة المرنون برضا أكاديمي أعلى، مما يشير إلى أن المرونة لا تخفف فقط من آثار الصعوبات الأكاديمية، بل تعزز أيضاً الصحة النفسية والتجارب الأكاديمية الإيجابية (Rahat & Ilhan,2016:187).



2- التجنب المعرفي:-

- دراسة فرحان (2021):

(التجنب المعرفي لدى عينة من طلبة الجامعة)

اجرى فرحان (2021) دراسة هدفت الى تعرف مستوى التجنب المعرفي لدى عينة من طلبة الجامعة، فضلا عن تعرف الفرق الدال احصائيا في التجنب المعرفي على وفق متغيري الجنس والتخصص، وتألفت عينة الدراسة من (200) طالبا من طلبة الجامعة، واستخدم الباحث مقياس التجنب المعرفي، وأظهرت دراسته أن الطلبة يتمتعون بمستوى مرتفع من التجنب المعرفي، فضلا عن عدم وجود فرق دال احصائيا في التجنب المعرفي على وفق متغيري الجنس والتخصص (فرحان، 2021: 141).

- دراسة مجيد (2023):

(ابعاد التفكير وعلاقتها بصراع الهدف والتجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة)

اجرى مجيد (2023) دراسة هدفت الى تعرف ابعاد التفكير وعلاقتها بصراع الهدف والتجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة، وتألفت عينة الدراسة من (400) طالبا من طلبة الجامعة، واستخدم الباحث مقاييس ابعاد التفكير وصراع الهدف والتجنب المعرفي، وأظهرت دراسته أن الطلبة لديهم انخفاض في ابعاد التفكير ذلك ان طلبة الجامعة يميلون إلى التحيزات الذاتية ويتقبلون الافكار من قبل الاخرين ولا يتقبلون الافكار الجديدة ولا يحبذون التفكير بها، وان عينة البحث قد اتصفت بصراع الهدف وهذا يعني ان عينة البحث الحالي لا يمتلكون المهارة الكافية في اختيار أهدافهم بدون وجود صراع نفسي، فضلا عن وجود تجنب معرفي لديهم (مجيد، 2023: 1).

- الفصل الثالث:

- منهج البحث واجراءاته:-

- منهج البحث:

بما أن البحث الحالي يهدف إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة، فقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في البحث، وذلك لأنه يتلائم وطبيعة البحث، إذ أنه يعطينا وصفاً دقيقاً للظاهرة المدروسة ولا يقتصر على جمع البيانات والحقائق وتصنيفها وتبويبها، بل يتضمن كذلك قدراً من التفسير لهذه النتائج من أجل الوصول لتعميمات بشأن الظاهرة المدروسة.

- مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة بابل- الدراسة الصباحية والبالغ عددها (20) كلية من كلا التخصصين العلمي والإنساني، حيث بلغ مجتمع البحث الكلي (24521) طالبا وطالبة للعام الدراسي (2024- 2025) وجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

عدد افراد مجتمع البحث

المجموع	الجنس		ت
	اناث	ذكور	



	انساني	علمي	انساني	علمي	
10095	-	-	3456	6639	1
14426	5792	8634	-	-	2
24521	المجموع الكلي				

- عينة البحث:

استعملت الباحثة معادلة ستيفن- ثامبسون في تحديد حجم عينة البحث، إذ بلغت عينة البحث وفقاً لهذه المعادلة (378) طالبا وطالبة اختيرت بالطريقة العشوائية من خمسة كليات في جامعة بابل، وجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

عدد افراد عينة البحث الاساسية

ت	الكلية	نوع الكلية	المجموع
1	التربية للعلوم الانسانية	انساني	82
2	الاداب	انساني	71
3	التربية الاساسية	انساني	79
4	تكنولوجيا المعلومات	علمي	72
5	الهندسة	علمي	74
	المجموع الكلي		378

- اداتا البحث:

لتحقيق اهداف البحث، فقد تطلب ذلك تبني اداتان لتعرف المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي والتجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة، وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات ذات الصلة بمتغير المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي فقد تبنت مقياس المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي المعد من قبل راول، وآخرون Rawle et al. (2025)، إذ تالف المقياس من (14) فقرة، وخمسة بدائل للإجابة امام كل فقرة هي (موافق بشدة، موافق، محايد، اعارض، اعارض بشدة)، ولغرض استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس فقد عرض على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية لبيان صلاحية الفقرات واستخراج الصدق الظاهري لها والذين اظهروا موافقتهم على جميع الفقرات، اما الثبات فقد استخرج بطريقة إعادة تطبيق الاختبار، إذ طبق الاختبار على عينة مكونة من (20) طالبا وطالبة من افراد مجتمع البحث الكلي، وبعد مرور (14) يوما طبق المقياس على العينة ذاتها مرة أخرى حيث بلغ الثبات للمقياس بهذه الطريقة (0.77) وهو يعد معامل ثبات جيد كما مبين في جدول (3)، وعلى هذا فقد بقي المقياس مكونا من (14) فقرة وكانت اعلى درجة للمقياس (70) درجة واول درجة (14) بمتوسط فرضي قدره (42) درجة.

اما مقياس التجنب المعرفي، فقد تبنت الباحثة مقياس دابوا، وآخرون Debao et al. (2025) والذي تالف من (20) فقرة، وخمسة بدائل للإجابة امام كل فقرة هي (تنطبق علي تماما، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي تماما) ولغرض استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس فقد عرض على ذات مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية لمقياس المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي والذين اظهروا موافقتهم على جميع الفقرات، اما الثبات فقد استخرج بطريقة إعادة تطبيق الاختبار، إذ طبق الاختبار على ذات عينة الثبات لمقياس المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي وبعد مرور (14) يوما طبق المقياس على العينة ذاتها مرة أخرى حيث بلغ الثبات للمقياس بهذه الطريقة (0.80) وهو يعد معامل ثبات جيد (جدول 3)، وعلى هذا فقد بقي المقياس مكونا من (20) فقرة وكانت اعلى درجة للمقياس (100) درجة واول درجة (20) بمتوسط فرضي قدره (60) درجة.



جدول (3)

قيمة معامل الثبات للمقياسين

المتغير	الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار
تجاه الإخفاق الأكاديمي	0.77
التجنب المعرفي	0.80

- الوسائل الاحصائية:

معامل ارتباط بيرسون:

لاستخراج الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار، فضلا عن تعرف العلاقة الارتباطية بين المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي لدى افراد عينة البحث الحالي.

الاختبار التائي الخاص بمعامل الارتباط:

لتعرف معنوية دلالة معامل الارتباط بين المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي.

الاختبار التائي لعينة واحدة:

لتعرف المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والتجنب المعرفي لدى افراد عينة البحث الحالي.

- الفصل الرابع:

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

- الهدف الأول:- تعرف المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

بغرض تحقيق الهدف الأول، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (41.67) وبانحراف معياري (3.46)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (1.83) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (377) وجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
غير دال	1.96	1.83	3.46	42	41.67	378	المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي

يظهر من الجدول (4) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (1.83) هي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (377) وهذا يشير الى عدم وجود فرق دال احصائيا، ومن ثم يمكن القول ان طلبة الجامعة لا يتمتعون بمستوى كافٍ من المرونة النفسية تجاه الإخفاق الأكاديمي، الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة للشعور بالإحباط والقلق وفقدان الدافعية عند مواجهة الفشل



الدراسي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة وفقاً لنظرية التقرير الذاتي التي ترى وجود أنواع مختلفة من الدوافع بدءاً من الدوافع الذاتية (الانخراط في نشاط ما لتحقيق إشباع ذاتي) وصولاً إلى الدوافع الخارجية (الانخراط لتحقيق نتائج متفرقة)، وتقرح أن نوعية الدوافع وليس كميتها، هي التي تُحدد النتائج التكيفية، فالطلبة الذين ليس لديهم مرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي فإن حاجاتهم الاجتماعية ودوافعهم ليست ملبأة أو ليست متحققة، كما تفسر الباحثة هذه النتيجة أن هنالك ضغوط نفسية وأكاديمية، إذ يمكن أن يتعرض الطلبة لضغط الامتحانات وتراكم الواجبات والالتزامات، ما يؤدي إلى ضعف قدرتهم على التكيف مع الفشل أو الإخفاق عند حدوثه، فضلاً عن ضعف المهارات التكيفية، فالكثير من الطلبة يفتقرون لمهارات مواجهة الضغوط (مثل إعادة التقييم الإيجابي أو إدارة الوقت)، فيلجؤون إلى الانسحاب أو تجنب التحديات بدلاً من المثابرة، وأيضاً يعانون من ضعف الدعم في الجامعة المتمثل بغياب برامج إرشاد نفسي أو أكاديمي فعالة وهذا يقلل من قدرة الطلبة على استعادة توازنهم النفسي بعد الإخفاق الذي يتعرضون له، ومن ثم فإن غياب المرونة النفسية تجاه الإخفاق الأكاديمي لدى الطلبة يعكس تداخلاً بين العوامل الشخصية (كالإرادة والقدرات النفسية) والعوامل البيئية (كالبيئة الجامعية). وتختلف نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة كل من مارتن ومارش (2006) Martin and Marsh ودراسة راحات وإلهان Rahat and Ilhan (2016) اللتان أشارتا إلى وجود مرونة نفسية تجاه الإخفاق الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث.

- الهدف الثاني:- تعرف التجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة.

بغرض تحقيق الهدف الثاني، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (60.28) وبانحراف معياري (3.39)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (1.64) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (377) وجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس التجنب المعرفي

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
غير دال	1.96	1.64	3.39	60	60.28	378	التجنب المعرفي

يظهر من الجدول (5) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (1.64) هي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (377) وهذا يشير الى عدم وجود فرق دال احصائياً، ومن ثم يمكن القول بان طلبة الجامعة ليس لديهم تجنباً معرفياً وهذا يعكس ضعف استراتيجيات الحماية النفسية التي تساعد على التوازن في مواجهة الإخفاق الأكاديمي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة وفقاً لنظرية التجنب المعرفي للقلق بالقول ان الطلبة من عينة البحث قد لا يعانون من القلق المفرط، فالقلق يعمل كاستراتيجية معرفية تجنب الفرد الصور العاطفية المؤلمة، والإثارة الفسيولوجية، والتأثير السلبي، فبدلاً من مواجهة الصور الذهنية الواضحة للمواقف المخيفة، ينخرط الأفراد في قلق لغوي لفظي (أي التفكير بالكلمات بدلاً من الصور)، وهو أقل إثارة عاطفية، وبالتالي يُخفف الضيق مؤقتاً، ويُفهم هذا التحول من التحيل إلى التفكير اللفظي على أنه آلية تجنب معرفية، وهذا قد يعني أن الطلبة يواجهون المواقف الأكاديمية الصعبة بشكل مباشر بدلاً من الهروب منها والشعور بالقلق المفرط، وقد يكون غياب التجنب المعرفي مرتبطاً بعدم وجود آليات دفاعية أو أساليب لتخفيف القلق الناتج عن الفشل، أي أنهم يواجهون الضغوط بشكل مباشر دون امتلاك أدوات مناسبة للسيطرة عليها، وهذا قد يؤدي إلى



زيادة التوتر النفسي والشعور بالعجز إذا لم تُدعم المواجهة بأساليب فاعلة كإعادة التقييم المعرفي أو مهارات إدارة الضغوط. واختلفت نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة كل من فرحان (2021) ودراسة مجيد (2023) اللتان أشارتا الى وجود تجنب معرفي لدى افراد عينة البحث.

- **الهدف الثالث:** - تعرف العلاقة الارتباطية بين المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي والتجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة.

يغرض تعرف العلاقة الارتباطية بين المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي والتجنب المعرفي لدى افراد عينة البحث، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الارتباط (0.11)، ولغرض تعرف دلالة معنوية معامل الارتباط المحسوب استعملت الباحثة الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون وكما مبين في جدول (6).

جدول (6)

القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط بين المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي والتجنب المعرفي

المتغير	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي والتجنب المعرفي	378	0.11	2.14	1.96	0.05 دال

يظهر من جدول (6) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (2.14) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (376) وهذا يشير الى وجود فرق دال احصائياً، ومن ثم يمكن القول بوجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي والتجنب المعرفي، وقد يرجع السبب في ذلك الى اختلاف طبيعة المتغيرين، فالمرونة النفسية تجاه الإخفاق الاكاديمي تقوم على المواجهة الإيجابية، والتكيف، وإعادة المحاولة بعد الفشل، أما التجنب المعرفي فهو أسلوب يهدف إلى الهروب الذهني من المواقف الضاغطة عبر صرف الانتباه أو كبح الأفكار السلبية، وبما أن أحدهما يعتمد على المواجهة والآخر على الهروب، فإن العلاقة بينهما غالباً ما تكون ضعيفة أو غير جوهرية، الى جانب ذلك، قد يكون هنالك تبايناً في استراتيجيات الطلبة التي يستخدمونها، فبعض الطلبة يمتلكون مرونة عالية دون الحاجة لاستخدام التجنب المعرفي، في المقابل، قد يستخدم طلبة آخرون التجنب كآلية مؤقتة لتقليل القلق دون أن يساهم ذلك في تعزيز مرونتهم الأكاديمية، فان هذا التنوع في الاستراتيجيات يمكن ان يقلل من قوة العلاقة الارتباطية، فضلاً عن ان التجنب المعرفي يساعد مؤقتاً في تقليل التوتر لكنه لا يعالج جذور المشكلة، بينما المرونة تجاه الإخفاق الاكاديمي تعني التعلم من الإخفاق وإعادة المحاولة، لذلك لا يُتوقع أن يرتبطا ارتباطاً قوياً، بل قد يكون التجنب أحياناً عائقاً أمام بناء المرونة.

- التوصيات:

1- توفير برامج تدريبية وإرشادية تهدف إلى تنمية مهارات التكيف مع الفشل، مثل إعادة التقييم المعرفي، وإدارة الضغوط الأكاديمية بطرق صحية.



2- تشجيع بيئة جامعية قائمة على التعاون بين الطلبة، ودعم من الأساتذة والأقران، بما يقلل من مشاعر العزلة عند مواجهة الإخفاق الأكاديمي.

3- بناء ثقافة جامعية إيجابية تجاه الفشل عن طريق ترسيخ مفهوم أن الإخفاق الأكاديمي جزء طبيعي من عملية التعلم، وتشجيع الطلبة على النظر إليه كتجربة تطويرية وليس كعائق.

4- تنمية مهارات الوعي الذاتي عبر ورش عمل تساعد الطلبة على إدراك أنماط تفكيرهم واستعمال التجنب المعرفي للتخلص من الأفكار السلبية وعدم التركيز عليها، مع تعزيز القدرة على إعادة التقييم الإيجابي.

5- تشجيع أساليب التدريس التفاعلية التي تحفز التفكير النقدي وحل المشكلات، وتدعم من لجوء الطلبة إلى التجنب المعرفي عند مواجهة المواقف الأكاديمية الصعبة.

- المقترحات:

1- دراسة العلاقة بين المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي والنجاح الأكاديمي من خلال نماذج تنبؤية توضح مدى إسهام المرونة في رفع التحصيل الدراسي.

2- اجراء دراسات في المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي مع متغيرات نفسية أخرى مثل القلق الأكاديمي، الكمالية، التفاؤل، والدافعية للتعلم، لفهم الأبعاد المتداخلة التي تؤثر في المرونة.

3- دراسة الفروق بين الجنسين في مستوى المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي، ومدى تأثرها بالعوامل النفسية والاجتماعية للطلاب.

4- اجراء دراسات تستكشف كيف يؤثر التجنب المعرفي على مستويات الإنجاز الأكاديمي، وهل يشكل عائقاً أمام التعلم الفعال عن طريق دراسة العلاقة بين التجنب المعرفي والتحصيل الأكاديمي.

5- الربط مع متغيرات نفسية أخرى عن طريق التوسع في دراسة التجنب المعرفي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل القلق الأكاديمي، الدافعية للتعلم، تقدير الذات.

6- اجراء دراسات للمقارنة بين التخصصين والجنسين عن طريق فحص الفروق في مستويات التجنب المعرفي بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية، وكذلك بين الذكور والإناث، لتحديد الفروق الديموغرافية.

- المصادر:

■ فرحان، رواء غازي. (2021). "التجنب المعرفي لدى عينة من طلبة الجامعة". كلية الاداب، جامعة بغداد. مركز بحوث الشرق الأوسط.

■ مجيد، مريم جبار. (2023). "ابعاد التفكير وعلاقتها بصراع الهدف والتجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة". كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى. أطروحة دكتوراه غير منشورة.

■ Ajjawi, R., Boud, D., Zacharias, N., Dracup, M., & Bennett, S. (2019). "How do students adapt in response to academic failure?". Student Success Journal, 10(3): 84–91.

■ Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). "Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder". In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S.



Mennin (Eds.), Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice. (pp. 77–108). New York: Guilford Press.

- Cassidy, S. (2015). "Resilience building in students: The role of academic self-efficacy". *Frontiers in Psychology*. 6(1781): 1–14.
- Cazan, A. M., & Stan, M. M. (2024). "Conceptul de adaptare academica". *Modele și teorii [The concept of academic adaptation. Models and theory]*. In A.-M. Cazan, C. Truța, M. M. Stan, & C. I. Maican (Eds.), *Adaptarea academică: Teorii, cercetări, intervenții [Academic adaptation: Theories, research, interventions]* (pp. 23–54). București: Trei.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). "Relations between personality and coping: A meta-analysis". *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6): 1080–1107.
- Debao An, Wang J., Xia Y. & Xing W. (2025). "The effect of cognitive avoidance on rumination in college students: the chain mediating role of perfectionism and stress". *Front. Psychol.* 16:1562927.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). "Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory". *European Psychologist*, 18(1):12–23.
- Gan, X.-R., Hao, Y.-B., Hu, W., & Tao, D. (2017). "The influence of parenting style on rumination among college students: an analysis of the mediating role of perfectionism and emotional intelligence". *Mod. Prev. Med.* 6, 1149–1152.
- Gunther, V., Strukova, M., Pecher, J., Webelhorst, C., Engelmann, S., Kersting, A. (2023). "Cognitive Avoidance Is Associated with Decreased Brain Responsiveness to Threat Distractors under High Perceptual Load". *Brain Sci.* 13, 618.
- Hartley, M. T. (2011). "Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students". *Journal of American College Health*, 59(7): 596–604.
- Mirza, M. S., & Arif, M. I. (2018). "Fostering academic resilience of students at risk of failure secondary school level". *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1).
- Morelli, M., Chirumbolo, A., Baiocco, R., & Cattelino, E. (2021). "Academic failure: Individual, organizational, and social factors". *Psicologia Educativa*, 27(2): 167–175.
- Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). "A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research



supporting a contrast avoidance model of worry". Clinical Psychology Review, 31(3): 371–382.

■ Rahat, E., & İlhan, T. (2016). "Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life". Educational Sciences: Theory & Practice, 16 (1): 187–208.

■ Rawle Fiona, Nicole Laliberté & Dan Guadagnolo (2025). "An interdisciplinary review of learning through failure in higher education". Educational Review.

■ Sitoiu, A. & G. Panisoara. (2024). "Academic Success, Failure and Resilience in Youth Education in a Digitized Society". Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series VII, Social sciences, law 17(66).Special Issue 131–142.

■ Williams, P. G., Rau, H. K., Cribbet, M. R., & Gunn, H. E. (2009). "Openness to experience and stress regulation". Journal of Research in Personality, 43(5): 777–784.

مقياس المرونة تجاه الإخفاق الأكاديمي

عزيزي الطالب- الطالبة:-

يرجى تفضلكم بالإجابة على الاسئلة الآتية بما يناسبكم وذلك عبر اختيار البديل الذي ترونه مناسباً، علماً ان اجاباتكم هي لأغراض البحث العلمي فقط وسوف لا يطلع عليها احد سوى الباحثة.

مع الشكر والامتنان.....

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	اعارض بشدة	اعارض بشدة
1	أستطيع التعافي بسرعة بعد تلقي نتائج أكاديمية ضعيفة.					
2	يُحَفِّزني الإخفاق الدراسي على بذل جهد أكبر في المرة القادمة.					
3	أبقى متفائلاً بمستقبلي حتى بعد تعرضي الى انتكاسات أكاديمية.					
4	أنظر للإخفاق الدراسي على انه عقبة مؤقتة وليس هزيمة دائمة.					
5	أعتقد أنني أستطيع تعلم دروس قيمة من الإخفاق الدراسي.					
6	أنا واثق من قدرتي على التغلب على الصعوبات الأكاديمية المستقبلية.					
7	حتى عندما أفشل دراسياً، لا أتخلى عن أهدافي طويلة المدى.					
8	يُعزِّز الإخفاق الدراسي عزمي على النجاح.					
9	أستطيع إدارة التوتر المصاحب للأداء					



					الأكاديمي الضعيف.
					10 أحافظ على هدؤني وثباتي عند مواجهة الفشل الدراسي.
					11 أبحث عن حلول واستراتيجيات بدلاً من الانغماس في الاخفاق.
					12 أحافظ على تقديري لذاتي حتى وان لم أحقق إنجازًا أكاديميًا.
					13 الاخفاق الدراسي لا يُضعف إيماني بقدراتي العامة.
					14 يمكنني ايجاد الدعم من الآخرين (الأصدقاء، العائلة، الاساتذة) عندما أواجه انتكاسات أكاديمية.

مقياس التجنب المعرفي

عزيزي الطالب- الطالبة:-

يرجى تفضلكم بالإجابة على الاسئلة الآتية بما يناسبكم وذلك عبر اختيار البديل الذي ترونه مناسباً، علماً ان اجاباتكم هي لأغراض البحث العلمي فقط وسوف لا يطلع عليها احد سوى الباحثة.

مع الشكر والامتنان.....

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي
		تماما	تماما	احيانا	علي	علي تماما
1	أحاول ألا أفكر في التجارب غير السارة.					
2	عندما يزعجني أمر ما، ألهي نفسي بأنشطة أخرى.					
3	أتجنب تذكر الأحداث السلبية من الماضي.					
4	أدفع الأفكار المزعجة بعيداً عن ذهني فور ورودها.					
5	أفضل أن أشغل ذهني حتى لا أفكر في المشاكل.					
6	أرفض الخوض في المشاكل الأكاديمية أو الشخصية المرهقة.					
7	أتجاهل الذكريات المؤلمة كلما ظهرت لي.					
8	أتجنب التفكير في الأمور التي تُقلقتني.					
9	أتجاهل المواقف التي قد تُذكرني بأخطاء الماضي.					
10	أستبدل الأفكار السلبية بأحلام يقظة لا علاقة لها بها.					



					11	أنسحب ذهنيًا عندما أواجه حقائق مُزعجة.
					12	أختار عدم التفكير بعمق في الأمور التي تُزعجني.
					13	أستخدم مُشتتات (مثل الموسيقى، أو وسائل التواصل الاجتماعي، أو الألعاب) لتجنب التفكير في المشاكل.
					14	أفنع نفسي بعدم التفكير فيما يُقلقني.
					15	أحاول تغيير الموضوع في ذهني عندما تظهر ذكريات سيئة.
					16	أتظاهر بعدم وجود مشاكل مُعينة عبر تجنب التفكير فيها.
					17	أركز على تفاصيل تافهة حتى لا أفكر في القضايا الجادة.
					18	"أغلق" تفكيري عندما تخطر ببالي فكرة مُرهقة.
					19	أتجنب التفكير في المشاعر المؤلمة.
					20	أتجنب الأفكار التي قد تُعكر مزاجي.