وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

مجلــة
العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــة معتمـدة

تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة

رقــم الإيــداع 614 / 1994/ الرمز الدولي 1790 – 1816

المجلد (37) – العدد (2)– الجزء(2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــــة معتمـــدة تصدر عن مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي

المجلد : 37 العدد : 2 الجزء: 2

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران / 2026

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. بشرى عثمان احمد

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية / العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق

أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق
أ.د. محمد حبشي حسين	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	مصر
أ.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق
أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
أ.م.د. بشرى عثمان احمد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق
أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة ( ) سنة ابتداءاً من .....

الأسم : .....

العنوان : .....

قيمة الاشتراك : .....

طريقة الدفع :- نقدا ( ) شيك ( ) حوالة بريدية ( )

رقم: تأريخ / /

التوقيع : ..... : التأريخ .....

قيمة الأشتراك لعدد واحد	الأفراد :(150.000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) $ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق (96) $ او ما يعادلها خارج العراق

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثة منشور أو قدم للنشر.
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعا على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.

7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون البحث قبل نشره بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.
8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.
- الحاشية السفلى 4,50 سم.
- الحاشية اليمنى 3,75سم.
- الحاشية اليسرى 3,75سم.
- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و (12) للجداول.
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.
- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).
- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.
- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو jpg.
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وانما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم

الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره(150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.
- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع إسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة

1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات – الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1.	التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى مدرسات المرحلة الإعدادية	أ.م.د. مؤيد حامد جاسم الجُميلي	24-1
2.	العدوى الانفعالية وعلاقتها باجترار الأفكار لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية	أ.م اسماء صالح علي	54-25
3.	المواطنة الرقمية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة	م.د عبير دهام صالح	86—55
4.	تأثير الاسلوب الارشادي الوعي بـ (هنا- الان) في تخفيض هزيمة الذات لدى الطلاب الراسبون	م.د جابر موسى عبد الله	114-87
5.	الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا	م.د هديل علي جبر	142-115
6.	أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي في تنمية التعاطف المعرفي لدى المدرسين في المدارس الاعدادية	م. علاء خضير نصيف	174-143
7.	الوعي الذاتي وعلاقته بالسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية	م.م أيام منصور الزاملي م.م هاشم حمزه جبر	206-175
8.	الاستقطاب الاخلاقي لدى طلبة الجامعة	م.م رؤى عباس علي م.م رسل محمود شنيح م.م عباس قيس عباس	222-207
9.	المرونة المعرفية وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتياً لدى المراهقين	م.م حازم رحيم شلتاغ الساعدي	240-223

10	الغموض الأخلاقي لدى طلبة الجامعة	م.م. اية جواد كاظم	264-241
11	الحصانة النفسية وعلاقتها بأصالة الذات لدى طلبة الجامعة	م.م.زينب علي كاظم م.م.نصر ثابت محمد	292-265
12	دور الذكاء العاطفي في تحسين العلاقات التنظيمية والحد من الصراعات النفسية بين الموظفين دراسة تحليلية في مستشفى بغداد التعليمي/بغداد/العراق	م.م فاطمة باسم فاضل	316-293
13	استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وعلاقته بالشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة	منى فهمي عواد حردان أ.م.د. مثنى اسماعيل تركي	346-317
14	الشخصية ذاتية الغرض وعلاقتها بالحكمة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة	مصطفى راضي حسن علي أ.م.د. عمر خلف رشيد الشجيري	378-347

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظـة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية – مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

ص.ب. 47041 جادرية – بغداد – العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد ـ العراق

الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا

م.د هديل علي جبر
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية
Hadeelali798@gmail.com

المستخلص:

يهدف البحث الحالي للتعرف على الرشاقة المعرفية لدى طلبة الدراسات العليا والفروق حسب (الجنس - التخصص - المرحلة) ،وكذلك يهدف الى التعرف على الامل لديهم والفروق حسب (الجنس - التخصص - المرحلة) واخيرا التعرف الى العلاقة الارتباطية بين الرشاقة ت\المعرفية والامل لدى طلبة الدراسات العليا، ولتحقيق تلك الاهداف اعدت الباحثة مقياس الرشاقة المعرفية بالاعتماد على نظرية Good (2009) مكون من (18) فقرة، واعدت مقياس الامل على اساس نظرية Snyder (2002) مكون من (20) فقرة، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، فكانت عينة البحث طلبة الدراسات العليا في الجامعة المستنصرية وتم تحديد (278) طالبا وطالبة باستخدام معادلة ستيفن ثامبسون واختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، وكانت النتائج تبين تمتع طلبة الدراسات العليا بالرشاقة المعرفة ، والفروق كانت لصالح التخصص العلمي بينما لا توجد فروق في الجنس والمرحلة في الرشاقة المعرفية، بالاضافة الى تمتع العينة بالامل ولا توجد فروق في الجنس والتخصص وانما كانت فروق في المرحلة ولصالح طلبة الدكتوراه، والنتائج النهائية اشارت الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الرشاقة المعرفية والامل.

الكلمات المفتاحية : الرشاقة المعرفية ، الامل، طلبه الدراسات العليا

Cognitive agility and its relationship to hope For postgraduate students

PH.D Hadeel Ali Jabr
Ministry of Higher Education and Scientific Research / Psychological Research Center
Hadeelali798@gmail.com

The current research aims to identify cognitive agility of postgraduate students and the differences according to gender, specialization, and academic year. It also aims to identify hope in postgraduate students and the differences according to gender, specialization, and academic year. Finally, the study aims to identify the correlation between cognitive agility and hope of postgraduate students. To achieve these objectives, the researcher developed a cognitive agility scale based on Good's (2009) theory, consisting of (18) items, a scale to examine hope based on Snyder's (2002) theory, consisting of (20) items. Using a descriptive correlational approach, the research sample consisted of postgraduate students at Al-Mustansiriya University, and (278) male and female students were identified using the Stephen Thompson formula and selected using stratified random sampling. The results showed that postgraduate students possessed cognitive agility, with differences favoring those in scientific specialties. No differences were found in cognitive agility based on gender or academic year. Additionally, the sample possessed hope, with no differences based on gender or specialization, but differences were found based on academic year, favoring doctoral students. The final result indicated a direct correlation between cognitive agility and hope.

Keywords: cognitive agility, hope, postgraduate students

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

ان فترة الدراسات العليا تعد من اكثر المراحل الاكاديمية تطلبا وارهاقاً، حيث يواجه فيها الطلبة عدة ضغوط نفسية وانفعالية ومعرفية وبشكل متزايد، فهم مطالبون باستيعاب كماً هائلا من المعلومات والافكار وتوليد افكار جديدة، والقيام بنقد الابحاث السابقة، فضلا عن انجاز اطاريحهم ورسائلهم بمدة زمنية محددة.

تتطلب بيئة التعلم الديناميكية الثرية بالمعلومات ان يكون الطالب لديه القدرة على البحث وتركيز الانتباه وفقا لاحتياجات البيئة المتغيرة، لان عمق المعلومات قد يكون حاسما يمكنه من تحقيق اهداف عملية التعلم (Good & Yeganeh, 2021:16)

وقد اكدت دراسة عبد العال (2023) ان الرشاقة المعرفية تُشخص طبيعة المشكلة، وتعطي معنى للمعلومات حتى لو كانت غير واضحة او متضاربة، وترصد المشكلات، وتتنبأ بالاحداث واثارها بالموقف الحالي وتقدم حلول بديلة (عبد العال، 2023: 1340)، وان حدوث أي خلل قد يؤدي الى تراجع مستوى الانتباه، وصعوبة ايجاد الحلول، وبالتالي فقدان الامل بالنجاح وتجاوز العقبات.

والامل يعد بناء نفسي تحفيزي يعمل كخريطة ومحرك لسلوك الانسان في وقت واحد، بالافراد الذين يتسمون بالامل يرفضون التقييد ويبحثون دائما عن فرص افضل تناسب طموحهم ودافعيتهم وشغفهم للحياة والانجاز، ويعتبرون الصعوبات حالة طبيعية وفرصة للتعلم وتعديل السلوك، وهم عكس الافراد منخفضي الامل الذين يرون الازمات هي نهاية الحياة ولا يمكن تجاوزها.

وان المشكلة الاساسية تكمن في الدراسات التي اشارت الى ارتفاع نسبة الاجهاد الاكاديمي وحتى التسويف بين طلبة الدراسات العليا لكن لم توضح الاسباب العميقة لهذه الظاهرة، هل كانت نتيجة فجوة بين المواد الدراسية وامكانية الطلبة النفسية للتعامل مع هكذا ضغوط او انخفاض الرشاقة المعرفية لديهم او هناك اسباب اخرى، وتحاول هذه الدراسة الاجابة على السؤال التالي: هل توجد علاقة بين الرشاقة المعرفية والامل لدى ان طلبة الدراسات العليا ؟

أهمية البحث

ان طلبة الدراسات العليا يمثلون فئة مجتمعية مهمة تحملت مسؤولية بناء المستقبل من خلال قيامهم بدورهم الحيوي داخل منظومة البحث العلمي، وهم يسعون بصورة مستمرة لنقد المعرفة وتطويره ، واعاده انتاجها ولا يكتفون بعرض المعارف فق ، وبالتالي هذا يجعلهم حلقة الوصل بين النظريات الاكاديمية والتطبيق العملي لدفع عجلة التقدم في المجتمع.

فالرشاقة المعرفية تساهم في المعالجة المعرفية لدى الفرد، ومكونات السلوك المهمة

كالوعي بالذات، والتجريب، والتأمل، ويرى Good (2009) ان الرشاقة المعرفية تحقق التكامل والتوازن بين القدرات العقلية والمعرفية للمتعلم في بيئات التعلم، وتمكنه من تكييف ادائه مع متطلبات المهمة التعليمية تحت اي ضغط في الوقت المحدد لها، فضلا انها تزيد من ادراكه للبيئة الموجود فيها، ويستجيب للتحديات الغامضة التي لا يمكن التنبؤ بها (Vurdelja, 2011:47)

وكان يرى كلا من فرج وبدر (2023) ان المتعلم الرشيق معرفيا يسعى بكل ما هو جديد ويطور باستمرار ذاته لمواكبه مجالات الحياة المختلفة، فضلا عن ان اصدار القرارات لا يتم الا بعد المامه بجميع جوانب المشكلة فينتقي المثيرات التي يريدها، بينما اعتبره Ross. etal, (2018) ان تمتع المتعلم بالذكاء العاطفي والقدرة على اتخاذ القرار الديناميكي الذي يعزز من مهارات التواصل الشخصي هي من امكانيات ذوي الرشاقة المعرفية (Ross et al., 2018: 75)

وقد اكدت نتائج دراسة Prado. etal (2023) ان الرشاقة المعرفية تمكن الفرد من الاداء الجيد في الظروف المتشابكة والمعقدة، بينما بينت دراسة كلا من Njoga & Abeka (2022) على اهمية الرشاقة المعرفية في انها تنمي قدرة الفرد على الاداء المعرفي الاكمل، فهي حاجز ضد المشكلات النفسية والاجتماعية والعقلية، والتشوهات المعرفية، وضغوط الحياة ومشاكلها كالتذمر المستمر والانتحار، فتدفع الفرد للامام والتقدم، والامل امام كل عقبة يواجهها ليتجح ويطور مستوى قدراته ومهاراته (Njoga & Abeka,2002: 60).

فالامل يعطي للفرد معنى لحياته ويساعده في تحقيق اهدافه وطموحاته، وله تاثير ايجابي على الصحة النفسية، فيقلل من قلقه على مستقبله ويجعله قادرا على مواجهه الازمات، فيشير Snyder (2002) ان الامل يساعد الفرد في التفكير بنوعية الاهداف الشخصية وزيادة دافعيته لتحقيق تلك الاهداف (Snyder, 2002 :255)

اختلفت اراء بعض العلماء في تفسير مفهوم الامل، فالبعض يرى انه اتجاه عاطفي او انفعالي، والبعض الاخر يرى انه اتجاه بناء معرفي، فيرى عبد الحميد وكفافي (1992) ان الامل عاطفي تنشأ من اتجاهات يغلب عليها الرغبة في الوصول لهدف معين مع اعتقاده بقدرته على ذلك (عبد الحميد وكفافي، ١٩٩٢ :١٥٦٦)، بينما وصفه Dufault & Martocchio (1985) بانها عملية ميزتها بقدرتها على توقع النتائج رغم التناقض بين الثقة وعدم التأكد الا انه يمثل ميزة واقعية وممكنة للشخص (Dufault & Martocchio, 1985: 381)

اما فروم قدم الامل بانه حالة من ضمن حالات الوجود الانساني، يرتبط بوعي الانسان ومشاعره ، فهو استعداد داخلي قوي للحياة (جودة، ٢٠١٥: ٧٠)، وفي دراسة Webster (2003)التي اجراها على (75) طالب جامعي كشف مساهمة الامل في التحكم بالسلوك الاخلاقي، فكان الامل يمثل حالة تتوسط بين مصدر الضبط لدى الفرد وسلوكه الاخلاقي في التعامل مع الاخرين في المجتمع (Webster, 2003: 88)

اما Yurkewicz (2008) وضع من خلال دراسته على مجموعة من المراهقين، ان

الامل لدى هذه الفئة يعد منبئ للصحة النفسية، ومستوى تقدير الذات، والانجاز الاكاديمي، فضلا عن انه ينبئ بالتحكم الشخصي في مواقف الحياة، ويساعد على التعامل معها بأيجابية (Yurkewicz, 2008: 672)

وبناء على ما تقدم يمكن توضيح اهميه البحث بما يلي:

- تناول هذا البحث فئه مهمة في المجتمع وهي طلبة الدراسات العليا.
- ركز على مفهوم الامل الذي يعد من المفاهيم التي تحتاج الى توضيح وتفسير مدى تاثيرها على الاخرين .
- اعد مقاييس يمكن الاستفادة منها في دراسات مستقبلية.
- يسهم في تكوين رؤية واضحة عن مفهوم الرشاقة المعرفية.
- تفسير طبيعة العلاقة بين متغيري البحث ونتائجه في الواقع .

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى:

1. الرشاقة المعرفية لدى طلبة الدراسات العليا.
2. الفروق في الرشاقة المعرفية لدى طلبة الدراسات العليا حسب (الجنس - التخصص - المرحلة).
3. الامل لدى طلبة الدراسات العليا.
4. الفروق في الامل لدى طلبة الدراسات العليا حسب (الجنس - التخصص - المرحلة).
5. العلاقة الارتباطية بين الرشاقة المعرفية والامل لدى طلبة الدراسات العليا.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2025-2026) في الكليات العلمية والانسانية ومن كلا الجنسين.

تحديد المصطلحات

الرشاقة المعرفية (Cognitive Agility)

تعريف Good (2009) : هو تكوين معرفي مركب يبين مدى الانسجام بين ثلاث قدرات عقليه لدى الفرد(الانفتاح المعرفي، المرونة المعرفية، تركيز الانتباه) عند اداء العمل في بيئات تحتوي على مهام دينامية، فتمكنه من تكييف ادائه ليناسب التغيير الذي يحدث اثناء الاستجابة (Good, 2009:19).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف Good(2009) تعريفا نظريا للبحث لاعتمادها على نظريته في اعداد المقياس.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المجيب من خلال اجابته على الفقرات المُعدة من قبل الباحثة للمقياس.

الامـل Hope

تعريـف Snyder (2002) : حالـة دافعيـة لـدى الفـرد تتضـمن قدرتـه علـى التفكيـر فـي اهدافـه مـن الحيـاة مقترنـة بدافعيتـه لتحقيـق تلـك الاهـداف، بـالتخطيط والعمـل المسـتمر ووضـع الاستراتيجيات المناسبة (Snyder, 2002: 17)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Snyder (2002 تعريفا نظريا للبحث.

التعريـف الاجرائـي: هـي الدرجـة التـي يحصـل عليهـا المجيـب مـن خـلال اجابتـه علـى فقـرات المقياس الذي قامت الباحثة بأعداده.

الفصل الثاني
الإطار النظري والدراسات السابقة

الرشاقة المعرفية Cognitive Agility

ان مفهـوم الرشـاقة المعرفيـة يعـد حـديثا فـي مجـال علـم الـنفس وهـو يجمـع بـين القابليـة للتكيـف والمرونـة العقليـة ويوضـح التـوازن والتكامـل بـين قـدرات معرفيـة متعـددة فـي ظـل ظـروف بيئيـة متغيـرة بافضـل صـورة، ولهـذا فهـو يعبـر عـن المسـتوى العقلـي (المعرفـي) للمـتعلم والذي يمكنه من تكييف ادائه مع اي مهمة تعرض عليه (Adamo ,2017: 4)

فالرشـاقة المعرفيـة هـي تكـوين معرفـي مركـب يقـوم الفـرد باسـتخدامه بصـفة طارئـة ليـتمكن مـن تكييـف ادائـه لاي عمـل ديناميـت، وتكـون الاسـتجابة مطلوبـة خـلال مـدة زمنيـة محـددة (dGoo، 2009: 15)، ويـرى Hutton & Tuner (2020) ان الرشـاقة المعرفيـة هـي قـدرة المـتعلم علـى اسـتخدام انمـاط بديلـة مـن التفكيـر عنـدما يـدرك انـه بحاجـه الـى التغيير حسـب الوضـع الحـالي للمهمـة التـي يقـوم بهـا وكـذلك فـي ضـوء المعلومـات المتاحـة ومسـتوى خبرتـه الخاصة والوقت المستوى (Tuner & Hutton, 2020: 78)

وتمثـل الرشـاقة المعرفيـة اداة يسـتخدمها بعـض الافـراد بـذكاء لتحسـين مسـتوى ادائهـم مـن خـلال إتاحـة الفرصـة لهـم للعمـل بمرونـة عاليـة بـين الانتبـاه المركـز والانفتـاح المعرفـي، وتسـمح لهم بالتحكم باستجاباتهم التي يصدرونها (الفيل، 2020: 65)

- نظرية (Good) لتفسير الرشاقة المعرفية

قـدم Good (2014) تفسـيرا للرشـاقة اكثـر عمقـا للرشـاقة المعرفيـة مـن خـلال طرحـه ثـلاث مكونـات للرشـاقة المعرفيـة، بـالرغم مـن وجـود نمـاذج اخـرى تناولـت هـذا المفهـوم لكـن الباحثة تبنت نموذج (Good) كونه الاقرب للتفسير من النواحي المعرفية، والمكونات هي:

اولا: الانفتـاح المعرفـي (Openness Cognitive): يشـير الـى تقبـل الافكـار والتجـارب الجديـدة، وكـذلك مـدى رغبـة المـتعلم فـي الانخـراط للاستكشـاف، والحاجـة المسـتمرة لزيـادة الخبـرة، كـذلك فهـو يزيـد مـن اعجـابهم بالمشـكلات الفكريـة المعقـدة التـي تتطلـب البحـث عـن الحلـول الابداعيـة التـي تمكـنهم مـن التكييـف مـع الظـروف المتغيـرة المحيطـة بهـم. ان الشـخص الـذي يتسـم بالانفتـاح المعرفـي يميـل لمعالجـة المعلومـات بطـرق غيـر منحـازة لاتجـاه معـين، بـل يهـتم بكـل الاراء ووجهـات نظـر الاخـرين المختلفـة حتـى التـي تتعـارض مـع ارائـه وأفكـاره (Haupt et al., 2017: 47)

ثانيا: المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility): يشير الى قدرة الفرد على إعادة تهيئة سريعة للعقل عند التحرك والانتقال بين مختلف المهام، والقدرة على التحكم المعرفي رغم التغير المستمر، فالمرونة المعرفية هي تغير الاستراتيجيات السلوكية وايجاد خطط بديلة عند تغيير البيئة (Wang et al.,2021:13).

ويرى Fu & Chow (2016) ان للمرونة دورا في التفكير بحلول بديلة وتفسيرات جديدة تناسب صعوبة الموقف وتمكن الفرد من التحكم به، وتوظف تلك الحلول بشكل فعال للتكيف مع هذه المواقف (Fu & Chow,2016: 28).

ثالثا: تركيز الانتباه (Attention Focused): هو قدرة الفرد على توجيه اهتمامه وحواسه اتجاه المثيرات المتعلقة بالمهمة الحالية فقط واهمال المثيرات الاخرى، اي قدرته على تصفية المعلومات، اما اذا فشل في تركيز الانتباه فهذا يعني ضعف القدرة على المعالجة ذات الصلة بالموضوع (Knox،2019: 51)

وهناك بعض المصطلحات مرتبطة بتركيز الانتباه منها: الانتباه المستدام، الانتباه الانتقائي، وان تركيز الانتباه اشمل واعم من الانتباه الانتقائي لان الاخير يقتصر على التركيز بالمثيرات المرغوبة. وتركيز الانتباه يعد عمليه انتقائية يتحكم فيها نظام تنفيذي للحفاظ على مستوى جيد من التركيز العقلي لفترة زمنية طويلة (الفيل، 2020: 65)

ومن خلال العرض لهذه الابعاد الثلاثة للرشاقة المعرفية فان الفرد الذي يتمتع بها لديه قدرة التنقل بين هذه الابعاد بكل سهولة ودقة وسرعة، فيستطيع تكيف ادائه لاي مهمة، وتقديم المعارف بمرونة عالية بين الانفتاح المعرفي وتركيز الانتباه.

وقد استنتجت الباحثة مجموعة من الخصائص التي يتمتع بها ذوي الرشاقة المعرفية وهي:

- القدرة على استثمار الفرص.
- السرعة على التكيف مع المواقف المعقدة والجديدة.
- امكانيه الانتقال بين اكثر من فكرة بسهولة.
- القدرة على حل المشكلات تحت اي ضغط.
- الدقة في معالجة المعلومات.
- القدرة على اتخاذ القرار في البيئات الدينامية المتغيرة.
- التمتع بمهارات التواصل الفعال.
- احترام التنوع الفكري لدى الاخرين، وتقبل النقد البناء.

الامل Hope

ان الامل من المفاهيم الاساسية في علم النفس الايجابي، فهو يمثل عملية تساهم بفعالية عالية لاستمرار سعي الافراد وراء اهدافهم وله اثار ايجابيه عن المستوى النفسي والجسدي.

واشار (Menninger (1959 الى ان الامل بالرغم من كونه خبرة حياتية نفسية يعيشها الفرد بشكل يومي الا انه في بعض الاحيان يساء تعريفه ، ويعد ضعف الامل مؤشرا

لعدة اضطرابات نفسية، وان علاج تلك الاضطرابات يتضمن التشجيع على الامل والتعامل معه كشيء اساسي (Menninger, 1959:488)

ويرى كلا من نادية وثينهينان (2023) ان الامل هو مجموعة مكونات لزيادة التفكير الايجابي لتحقيق هدف محدد بالاعتماد على قدرة الفرد في توجيه تفكيره، ووضع الخطط للوصول الى الهدف النهائي (نادية وثينهينان، 2023: 154).

وفي موسوعة علم النفس يفسر الامل على انه ميل نفسي او اتجاه عكس اليأس، والبعض كان يرى ان الامل عاطفة مشتقة قائمة على الرغبة لتحقيق هدف معين مع اليقين بأن هذه الرغبة ستتحقق، وهذا بالتالي يضيف نوع من المتعة للواقع(جودة، 2015: 70)

- نظرية سنايدر Snyder لتفسير الامل

اقترح سنايدر (1991) نموذج معرفي للامل يقوم بالتركيز على بلوغ الاهداف والتخطيط والتحفيز، وهو حالة تحفيزية ايجابية تقوم على اساس الشعور بالنجاح، وتعتمد على الاقتدار واختيار سبل النجاح.

فالاشخاص مرتفعي الامل لديهم تفكير مستمر في اهدافهم المستقبلية، وكان يرى ان الامل يمثل تجسيد لقدرة الفرد في تصور اهدافه المستقبلية وصياغتها بوضوح، فضلا عن تحديد مسار تحقيقها بالرغم من العقبات التي قد يتعرض لها، مع التمتع بمستوى عالي من المثابرة والالتزام والدافعية في مسارات تلك الاهداف (Snyder, 2000 :134) .

ويرى Snyder (2005) ان هناك اربعة ابعاد للامل وهي:

اولا :الأهداف (Goals) :وهي تمثل المحدد الاساسي للسلوك، ويبدأ من خلال وجود هدف او غاية يريد الانسان الوصول اليها ، فيشترط ان تكون هذه الاهداف ذات معنى وقيمة وواضحة ليتمكن من توجيه السلوك .

ثانيا :التفكير القائم على المسارات (Pathways Thinking): ويشير الى الاساليب او الطرق التي يسلكها الفرد ليحقق اهدافه، وهذا البعد يمثل الجانب التخطيطي للامل، ويوضح مدى ادراك الفرد لقدرته على رسم خارطة طريق ووضع استراتيجيات للوصول للهدف المنشود، فضلا عن قدرته على ايجاد طرق (مسارات) بديلة عند وجود عقبة تعترض طريق تحقيق الهدف.

ثالثا :التفكير المستند الى الارادة (Agency based thinking)

وهذا البعد يمثل الجانب التحفيزي في نظرية سنايدر ، ويشير الى دافعية الفرد وشحن طاقته ومهاراته وامكاناته نحو البحث في المسارات التي تؤدي لتحقيق اهدافه، حيث وضع عبارة تمثل هذا البعد وهي(انا استطيع) وهي تعكس مدى ثقة الفرد بقوة ارادته وعزيمته للوصول لنهاية الرحلة بنجاح .

رابعا :العقبات (Barriers) : وتشير الى الاخطار والصعوبات التي تعترض طريق الفرد نحو هدفه ، بحيث تفرض عليه اما يتراجع عن حلمه ومساره او العكس من خلال اعاده طريق تفكيره والبحث عن مسارات بديلة وبذل الجهد والمثابرة المستمرة ليحقق الهدف المرغوب

(Snyder et al., 2005: 246) (Rand & Heavens, 2009)

ومن خلال عرض الابعاد الاربعة للامل فلكي يتمكن الفرد من تحقيق هدفه (الامل) حسب نظرية Snyder فهو يجب ان يجمع هذه الابعاد ويجعلها تعمل كمنظومة او مصفوفة ثابتة، فيحدد الهدف ويبدأ بالبحث عن مسارات وطرق لكي يصل لنتيجة ترضيه، والذي يساعده رغم الصعوبات التي قد تعترضه هي قوة ارادته التي تحركه نحو الهدف، فالامل هو حالة او مزيج من التوازن بين وضوح الخطة والرغبة في النجاح.

الدراسات السابقة

الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الرشاقة المعرفية

- دراسة الفتلاوي (2022): الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالذكاء المنظومي لدى طلبة الدراسات العليا

هدفت الدراسة التعرف على الرشاقة المعرفية والذكاء المنظومي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعات (القادسية- بابل- الكوفة) وقامت الباحثة باعداد مقياس الرشاقة المعرفية بالاعتماد على نظرية (Good, 2009) وبعد تطبيق المقياس على العينة المذكورة واجراء التحليل الاحصائي، كانت النتيجة ان طلبة الدراسات العليا يتمتعون بالرشاقة المعرفية، ولا توجد بينهم فروق في التخصص والمرحلة، اما في الجنس فكانت الفروق لصالح الإناث. (الفتلاوي، ٢٠٢٢)

- دراسة Emmert. etal, (2022) :

Cognitive Agility in Higher Education: Relationship With Self-Regulated learning and Academic Success

هدفت الدراسة التعرف على مستوى الرشاقة المعرفية ومهارات التعلم المنظم ذاتيا ومدى قدرتهم على التنبؤ بالنجاح لدى طلبة الجامعة، فكانت عينه البحث(450) طالب جامعي، وبعد تطبيق المقياس الذي تم اعداده وفقا لابعاد الرشاقة المعرفية الثلاثة، كانت النتائج تشير الى وجود مستوى مرتفع من الرشاقة المعرفية لدى العينة، فضلا عن ان هناك علاقة ارتباطية ما بين الرشاقة ومهارات التعلم (Emmert et al., 2022)

الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الامل

- دراسة Rand & Cheavens (2009) :

Optimism and Hope as Predictors of Academic Performance in Law students

هدفت الدراسة التعرف على مدى قدرة الامل والتفاؤل بالتنبؤ بالنجاح الاكاديمي لطلاب السنة الاولى في كليه الحقوق في الولايات المتحدة الامريكية، واعدت الباحثة مقاييس البحث، وكانت النتائج تشير الى تمتع الطلبة بالامل، فضلا عن ان الامل كان متنبئ قوي بالنجاح الاكاديمي لديهم (Rand & Cheavens, 2009: 323)

- دراسة الدواش، وابو حلاوة (2019): الامل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الاني لدى طلاب الجامعة

هدفت الدراسة التعرف على الامل لدى الطلبة والعلاقة بينه وبين مكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العملي الالي، وكانت عينة البحث تتكون من (١٥٠) طالب جامعي في مصر، وبعد تطبيق المقاييس التي تم اعتمادها، واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة كانت النتائج تشير الى تمتع الطلبة بالامل، بالاضافة الى وجود علاقة بين الامل وبين مكونات الوعي العمدي الاني ومكونات اعتقاد التحكم الشخصي (الدواش وابو حلاوة ، ٢٠١٩).

الفصل الثالث :إجراءات البحث

لتحقيق اهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث، لكون المنهج الوصفي يمثل وصفا للظاهرة وتحديد طبيعتها لبحث تلك الظاهرة، فضلا عن العوامل التي كانت السبب في ذلك ، وفيما يلي عرض لتلك الاجراءات:

اولا : مجتمع البحث:

ان المجتمع البحث الحالي يتمثل بطلبة الدراسات العليا في الجامعة المستنصرية في الكليات العلمية والانسانية للعام الدراسي (٢٠٢٥- ٢٠٢٦) ومن كلا الجنسين، حيث بلغ عدد أفراد المجتمع (١٠٠٤) طالبا وطالبة، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (1)
مجتمع البحث

الكليات الانسانية	ماجستير		دكتوراه		المجموع
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
التربية الاساسية	44	63	22	14	143
التربيـــة البدنيـــة وعلـــوم الرياضة	15	6	9	3	33
التربية	21	63	25	24	133
الاداب	31	61	19	17	128
العلوم السياسية	9	18	9	6	42
القانون	6	13	2	3	24
العلوم السياحية	13	12	6	5	36
المجموع	139	236	92	72	539
الكليات العلمية	ماجستير		دكتوراه		المجموع
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
الطب	3	18	2	3	27
طب الاسنان	13	28			41
العلوم	23	73	15	25	136
الصيدلة	13	28	5	8	54
الهندسة	30	41	13	17	101
الادارة والاقتصاد	28	49	12	17	106
المجموع	111	237	47	70	465
المجموع الكلي	250	473	139	142	1004

ثانيا : عينة البحث

تكونت عينة البحث من طلبة الدراسات العليا في الجامعة المستنصرية ،حيث بلغ عدد افراد عينة البحث(278) طالبا وطالبة وتم اختيار هذا العدد باستخدام معادلة (ستيفن ثامبسون)، اما اختيار افراد العينة فكان بالطريقة العشوائية الطبقية وبالاسلوب المتناسب، وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)
عينة البحث

الكليات الانسانية	ماجستير		دكتوراه		المجموع
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
التربية الاساسية	20	25	10	8	63
العلوم السياسية	2	8	3	2	15
القانون	2	7	2	2	13
الاداب	15	25	10	8	58
المجموع	39	65	25	20	149
الكليات العلمية	ماجستير		دكتوراه		المجموع
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
الطب	1	12	2	1	16
العلوم	5	30	4	8	47
الهندسة	13	14	4	5	36
الادارة والاقتصاد	12	10	3	5	30
المجموع	31	66	13	19	129
المجموع الكلي	70	131	38	39	278

ثالثا :أداة البحث

- مقياس الرشاقة المعرفية

لاعداد هذا المقياس تم اتباع الخطوات التالية:

- تحديد مفهوم الرشاقة المعرفية بالاعتماد على نظرية Good (2009) والذي عرفه :هو تكوين معرفي مركب يبين مدى الانسجام بين ثلاث قدرات عقليه لدى الفرد (الانفتاح المعرفي، المرونة المعرفية، تركيز الانتباه) عند اداء العمل في بيئات تحتوي على مهام دينامية، فتمكنه من تكييف ادائه ليناسب التغيير الذي يحدث اثناء الاستجابة.
- تحديد مكونات الرشاقة المعرفية (الانفتاح المعرفي،المرونة المعرفية، تركيز الانتباه)
- من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بمفهوم الرشاقة المعرفية قامت الباحثة باعداد فقرات مناسبة لمقياس البحث الحالي.
- صياغة عدد من الفقرات لكل مكون من مكونات الرشاقة المعرفة في الاعتماد على النظرية والاطار النظري الخاص بالبحث.

صاغت الباحثة (18) فقرة بصيغتها الاولية موزعة على المكونات الثلاثة للرشاقة المعرفية، وكل مجال مكون من (6) فقرات، وكانت بدائل المقياس اربعة هي (دائما -

احيانا -غالبا- نادرا)

الصدق

الصدق الظاهري: للتعرف على صلاحية الفقرات عرضت الباحثة المقياس بصيغته الاولية على عدد من المحكمين والمختصين في مجال العلوم النفسية لابداء ارائهم حول مدى صلاحية الفقرات ومدى تمثيلها لمتغير البحث(الرشاقة المعرفية)، وكان عدد المحكمين (8) وعدد فقرات المقياس (18) فقرة موزعة على ثلاثة مكونات، فقد اعتمدت الباحثة على قيمة مربع كاي المحسوبة وتم مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) باعتباره محك لقبول الفقرة او رفضها وهو ما يعادل (80%) واعلى بالنسبة لقبول اراء المحكمين، حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات، وبهذا تم تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي.

التحليل الاحصائي للمقياس

اولا :القوة التمييزية(المجموعتين المتطرفتان) : بعد تطبيق المقياس وتصحيح الاجابات تم ترتيب الدرجات تنازليا، وتحديد (27%) من مجموع الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات و(27%) من مجموع الاستمارات الحاصلة على اقل الدرجات، وكان عدد استمارات التحليل الاحصائي(75) استمارة لكل مجموعة، اي عدد استمارات المجموعتين (150) استمارة، وتم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج ان جميع الفقرات دالة احصائيا لان القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (148) وجدول (3) يوضح ذلك ، وعليه فان عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (18) فقرة

جدول(3)

القوة التمييزية لمقياس الرشاقة المعرفية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.538	0.526	1.463	0.654	11.092	دالة
2	2.850	0.163	1.551	0.738	14.884	=
3	2.332	0.537	1.830	0.562	5.592	=
4	2.273	0.037	1.846	0.524	7.039	=
5	2.356	0.442	1.183	0.702	12.245	=
6	2.648	0.172	1.006	0.826	16.854	=
7	1.720	0.553	0.461	0.013	19.711	=

=	13.339	0.883	1.157	0.159	2.539	8
=	15.440	0.306	1.031	0.332	1.836	9
=	14.865	0.263	1.001	0.560	2.063	10
=	8.491	0.243	0.586	0.721	1.332	11
=	13.762	0.918	0.025	0.514	1.697	12
=	11.504	0.637	0.329	0.430	1.350	13
=	8.947	0.387	0.553	0.264	1.037	14
=	14.386	0.664	0.464	0.259	1.648	15
=	11.240	0.752	0.029	0.850	1.502	16
=	8.951	0.910	0.433	0.527	1.520	17
=	17.107	0.263	1.126	0.442	2.142	18

ثانيا: صدق الفقرات (الاتساق الداخلي)

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من المقياس والدرجة الكلية لمعرفة التجانس الداخلي لمقياس الرشاقة المعرفية لعينة البحث البالغة (278) ،وكانت النتائج ان معاملات الارتباط دالة احصائيا جميعها عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.124) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (276) وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات الارتباط لدرجات الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.538	6	0.679	11	0.581	16	0.453
2	0.339	7	0.420	12	0.639	17	0.499
3	0.586	8	0.412	13	0.538	18	0.501
4	0.486	9	0.406	14	0.550		
5	0.704	10	0.517	15	0.535		

ثالثا :علاقة المجال بالمجالات الاخرى

للتعرف على درجة المجال وعلاقته بالمجالات الاخرى لمقياس الرشاقة المعرفية، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون على عينه البحث وعددها (278) ، وبينت ان معاملات الارتباط دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.124)عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (276) جدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)
معاملات ارتباط المجال بالمجالات الاخرى

المجالات	الانفتاح المعرفي	المرونة المعرفية	تركيز الانتباه	الدرجة الكلية
الانفتاح المعرفي	1			0.743
المرونة المعرفية	0.635	1		0.652
تركيز الانتباه	0.620	0.488	1	0.769
الدرجة الكلية	0.743	0.652	0.769	1

الثبات:

للتعرف على ثبات مقياس الرشاقة المعرفية استخدمت الباحثة معادلة الفا كرونباخ على عينة البحث الكلية، وكان معامل الثبات (0.80) وهو يمثل معامل ثبات جيد.

- مقياس الامل

لاعداد مقياس الامل تم اتباع الخطوات التالية:

1- تحديد مفهوم الامل على اساس نظرية Snyder (2002) وعرفه :حالة دافعية لدى الفرد تتضمن قدرته على التفكير في اهدافه من الحياة مقترنة بدافعيته لتحقيق تلك الاهداف، بالتخطيط والعمل المستمر ووضع الاستراتيجيات المناسبة.

2- تحديد ابعاد الامل وهي كانت أربعة ابعاد بحسب وجهة نظر Snyder (2005) وهي (الأهداف - التفكير القائم على المسارات - التفكير المستند الى الارادة - العقبات).

3- صياغة عدد من الفقرات لكل بعد من ابعاد الامل بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس الخاصة مفهوم الامل، حيث تم اعتماد على نظرية سنايدر كأطار نظري للبحث واعداد الفقرات.

وقد صاغت الباحثة (20) فقرة بصيغتها الاولية، موزعة على ابعاد الامل وكل بعد مكون من (5) فقرات، وكان عدد بدائل المقياس اربعة بدائل وهي (دائما- احيانا - غالبا - نادرا)

الصدق

الصدق الظاهري :لتحقيق هذا الشرط والتعرف على الصدق الظاهري قامت الباحثة بعرضه الى عدد من المحكمين المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية للتعرف على ارائهم حول صلاحية فقرات المقياس وبدائله الاربعة، وقد اعتمدت للتحقق من اراء المحكمين على قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) للحكم بقبول الفقرة او رفضها، وكانت القيم المحسوبة كل الفقرات اعلى من الجدولية، وبهذا فأن جميع الفقرات صالحة للقياس

التحليل الاحصائي لمقياس الامل

اولا :القوة التمييزية (المجموعتين المتطرفتان): بعد تطبيق المقياس والتصحيح اجابات العينة، تم ترتيب الدرجات بشكل تنازلي واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات وما يقابلها من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات، وبهذا فأن عدد الاستمارات في كلا المجموعتين (150) استمارة من مجموع استمارات عينة البحث (278)، وتم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين، فأن النتائج تشير الى ان الفقرات جميعها دالة احصائيا لان القيمة التائية المحسوبة اعلى من الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (148) جدول (6) يوضح ذلك ، وعليه فان فقرات مقياس الامل بصيغته النهائية مكون من (20) فقرة

جدول (6)

القوة التمييزية لمقياس الامل

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.537	1.621	1.437	0.407	10.881	دالة
2	3.865	1.433	1.207	0.076	16.040	=
3	2.684	0.647	1.879	0.148	10.503	=
4	2.905	1.032	1.732	0.465	8.974	=
5	2.753	1.427	0.532	0.821	11.683	=
6	3.032	0.725	1.754	0.518	12.421	=
7	2.164	1.532	0.624	0.208	8.626	=
8	2.953	1.076	1.648	0.843	8.268	=
9	2.654	0.426	1.964	0.378	10.492	=
10	2.763	1.593	1.075	0.468	8.804	=
11	2.890	1.443	1.538	0.231	8.012	=
12	2.235	1.550	1.053	0.620	6.131	=
13	3.473	1.115	1.936	0.463	11.025	=
14	3.053	1.825	1.157	0.742	8.334	=
15	3.726	1.154	1.064	0.843	16.131	=
16	3.803	1.543	1.652	0.165	12.004	=

17	3.307	1.275	1.773	0.614	9.387	=
18	3.163	1.835	1.042	0.400	9.780	=
19	3.063	0.483	1.623	0.634	15.646	=
20	2.831	1.077	1.953	0.053	7.051	=

ثانيا : صدق الفقرات (الاتساق الداخلي)

للتعرف على العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، وان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي (278) استمارة وكانت النتائج تبين وجود علاقة ارتباطية دالة عند مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية البالغة (0.124)عند مستوى دلالة(0.05) درجة حرية (276) جدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الامل

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.535	6	0.626	11	0.407	16	0.511
2	0.394	7	0.553	12	0.484	17	0.566
3	0.426	8	0.585	13	0.552	18	0.632
4	0.581	9	0.483	14	0.616	19	0.404
5	0.504	10	0.423	15	0.400	20	0.486

ثالثا :علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى

للتعرف على علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى لمقياس الامل، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لعينة البحث البالغة (278) وكانت معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (0.124) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (276) جدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معاملات ارتباط المجال بالمجالات الاخرى

المجالات	الاهداف	التفكير القائم على المسارات	التفكير المستند الى الارادة	العقبات	الدرجة الكلية
الاهداف	1				0.699
التفكير القائم على المسارات	0.581	1			0.582
التفكير المستند الى الارادة	0.644	0.431	1		0.521
العقبات	0.591	0.402	0.480	1	0.618
الدرجة الكلية	0.699	0.582	0.521	0.618	1

الثبات

لمعرفه ثبات مقياس الامل استخدمت الباحثة معادلة الفاكرونباخ على عينة البحث وكان معامل الثبات (0.82) وهو يعد معاملا جيدا للثبات.

الفصل الرابع

النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الاول: التعرف على الرشاقة المعرفية لدى طلبة الدراسات العليا

للتحقق من الهدف الاول طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث (278) ، وبعد تصحيح اجاباتهم كان المتوسط الحسابي للعينة (49.652) والانحراف المعياري (5.914)، ولمعرفة دلالة الفرق عند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كان الفرق دال إحصائيا للمتوسط الحسابي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (19.050) وهي اعلى من الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (277) جدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الرشاقة المعرفية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
278	49.652	5.914	45	19.050	1.96	دالة

ومن خلال الجدول اعلاه يتضح ان عينة البحث تتمتع بالرشاقة المعرفية وذلك يعود

الى ان طلبة الدراسات العليا في هذه المرحلة الدراسية استقبلوا الكثير من الخبرات والمعلومات، ومنفتحين لاكتساب اي معلومة جديدة، ويكون انتباههم متوجه بشكل فعال اتجاه المهام والتحديات الاكاديمية، فضلا عن ان قدرتهم على التعامل مع الظروف المتغيرة تتم بسرعة ومرونة عالية وبالتالي تساعدهم على ترتيب وتنظيم افكارهم لتحقيق الاهداف المطلوبة.

وهذا ما اكد عليه (Good (2009 بوصفه للرشاقة المعرفية بأنها بنية فريدة من نوعها تدفع الطالب الى اداء تكيفي لمهمة ديناميكية بسرعة من اجل تحقيق السلوك التكيفي ليناسب الاحتياجات المتغيرة للبيئة بشكل منهجي ومنظم (Good,2009: 94)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الفتلاوي (2022) ودراسة (Emmert et al, 2022).

الهدف الثاني: تعرف الفروق في الرشاقة المعرفية لدى طلبة الدراسات العليا حسب (الجنس ـ التخصص ـ المرحلة)

للتحقق من الهدف اعلاه فقد تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات مقياس الرشاقة المعرفية حسب متغير الجنس والتخصص والمرحلة جدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10)

الوصف الاحصائي لقيم مقياس الرشاقة المعرفية

الجنس	المرحلة	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	ماجستير	علمي	46.84	5.083	31
		انساني	43.12	4.784	39
		المجموع	42.04	7.250	70
	دكتوراه	علمي	43.63	6.032	13
		انساني	43.74	5.951	25
		المجموع	45.23	5.620	38
	المجموع	علمي	42.20	5.775	44
		انساني	44.77	5.230	64
		المجموع	42.10	5.713	108
اناث	ماجستير	علمي	42.55	5.842	66
		انساني	45.21	5.419	65
		المجموع	44.78	6.432	131
	دكتوراه	علمي	42.03	4.884	19
		انساني	44.74	5.053	20
		المجموع	43.70	5.439	39

85	5.184	43.62	علمي	المجموع	
85	5.339	44.21	انساني		
170	6.065	44.98	المجموع		
97	6.442	42.06	علمي	ماجستير	المجموع
104	5.320	44.15	انساني		
201	5.421	43.27	المجموع		
32	6.632	43.75	علمي	دكتوراه	
45	5.740	43.22	انساني		
77	5.554	45.82	المجموع		
129	5.295	42.92	علمي	المجموع	
149	5.007	43.77	انساني		
278	5.384	42.98	المجموع		

وللتعرف على الفروق بين المتوسطات لدرجات المقياس تم استعمال تحليل التباين الثلاثي(There Way Anova Analysis)، واظهرت النتائج ان القيمة الفائية المحسوبة للتخصص (4.287) هي اعلى من القيمة الفائية الجدولية (3.84) وهذا يدل على وجود فروق بالتخصص ما بين التخصص العلمي والانساني، اما الفروق في المتغيرات الاخرى كانت غير دالة احصائيا عند درجة حرية (٢٧٧/١) ومستوى دلالة (0.05) جدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

تحليل التباين الثلاثي للتعرف لدلالة الفروق حسب (الجنس - التخصص - المرحلة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
الجنس	27.105	1	27.105	2.147	غير دال
التخصص	578.421	1	578.421	4.287	دال
المرحلة	991.284	1	991.284	1.281	غير دال
الجنس × التخصص	11.143	1	11.142	0.466	غير دال
الجنس × المرحلة	401.715	1	401.715	1.942	غير دال
التخصص × المرحلة	359.057	1	359.057	2.873	غير دال
الجنس × الجنس × المرحلة	0.411	1	0.411	0.015	غير دال
الخطأ	28435.917	270	53.176		
الكلي	314001.528	277			

ولمعرفة دلالة الفروق تبعا لمتغير التخصص، تم استعمال المقارنات المتعددة وكانت هنالك فروق في الرشاقة المعرفية لصالح التخصص العلمي، حيث كان المتوسط الحسابي للتخصص العلمي اكبر من المتوسط الحسابي للتخصص الانساني جدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

المقارنات المتعددة للمتوسطات الحسابية حسب متغير التخصص

التخصص	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	الخطأ المعياري للفروق	الدلالة
علمي	45.415	0.511	1.605	0.910	دالة
انساني	43.810	0.584			

من خلال النتائج في الجدول اعلاه كانت الفروق لصالح التخصص العلمي لدى طلبة الدراسات العليا في مستوى الرشاقة المعرفية، ويمكن تفسير ذلك ان طلبة التخصصات العلمية اكثر انفتاحا على العلوم الاخرى وبلغات غير اللغة العربية وهذا زاد من حب الاستطلاع ومرونتهم المعرفية التي ادت الى رفع مستوى الرشاقة المعرفية لديهم اكثر من طلبة التخصصات الانسانية.

وتظهر الرشاقة المعرفية بقدرة الطلبة على الانفتاح المعرفي وملاحقة الافكار والمعلومات والخبرات الحديثة بأستمرار (Good & Yeganwh, 2012: 10)، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة الفتلاوي (2022) التي توصلت الى عدم وجود فروق في التخصص.

الهدف الثالث: التعرف على الامل لدى طلبة الدراسات العليا

لتحقيق هذا الهدف ومعرفة مستوى الامل لدى طلبة الدراسات العليا تم تطبيق مقياس الامل على عينه البحث (278) ، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان هنالك فروقا دالة، حيث كانت القيمة التائية المحسوبة (21.810) اعلى من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية (277) وهذا يعني ان عينة البحث تتمتع بدرجة جيدة من الامل جدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لمقياس الامل

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
278	57.253	7.024	50	21.810	1.96	دال

وتفسير النتيجة يوضح تمتع العينة بالأمل حسب جدول (13) وهذا يعود الى ان طلبة الدراسات العليا لديهم الكثير من الاهداف والخطط التي يسعون لتحقيقها، وخاصة في هذه المرحلة الدراسية التي فتحت الطريق امامهم للنجاح الاكاديمي وتحقيق الاهداف المستقبلية من خلال المثابرة وتحفيز الذات والابتعاد عن الافكار السلبية لإكمال الرسالة او الاطروحة، بالاضافة الى مواجهة الاحباط والتأخير والعقبات التي تعترض طريقهم اثناء البحث والكتابة، والتفكير بمسارات وبدائل تمكنهم من الوصول والانجاز رغم الضغوط النفسية والظروف الاقتصادية.

ويرى Snyder (2000) ان الاشخاص مرتفعي الامل يتعرضون لمواقف حزن وتعب لكن هذا يدفعهم لانتاج افكار وتجاوز الصعوبات والتعامل مع الفقد بأنه وقود للامل والتقدم والتطور (Snyder, 2000: 33) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Rand & Cheavens (2009) و دراسة الدواش وابو حلاوة (٢٠١٩)

الهدف الرابع: تعرف الفروق في الامل لدى طلبة الدراسات العليا حسب (الجنس - التخصص - المرحلة)

ولتحقق من هذا الهدف فقد تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات افراد العينة على مقياس الامل موزعة حسب متغير الجنس والتخصص والمرحلة جدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14)

الوصف الاحصائي لقيم مقياس الامل

الجنس	المرحلة	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
ذكر	ماجستير	علمي	55.76	7.835	31
		انساني	53.66	5.784	39
		المجموع	53.53	5.186	70
	دكتوراه	علمي	52.60	5.953	13
		انساني	54.01	6.184	25
		المجموع	55.82	5.907	38
	المجموع	علمي	54.30	5.254	44
		انساني	52.73	5.153	64
		المجموع	52.88	6.883	108
انثى	ماجستير	علمي	52.12	6.074	66
		انساني	54.77	7.431	65
		المجموع	54.08	7.384	131
	دكتوراه	علمي	55.76	7.420	19
		انساني	54.12	7.329	20

			المجموع		39
	المجموع	علمي	53.18	5.015	85
		انساني	55.28	6.154	85
		المجموع	53.83	6.284	170
المجموع	ماجستير	علمي	54.99	5.820	97
		انساني	54.17	5.408	104
		المجموع	54.65	7.183	201
	دكتوراه	علمي	54.19	5.739	32
		انساني	53.90	5.284	45
		المجموع	54.75	5.883	77
	المجموع	علمي	53.08	5.736	129
		انساني	53.93	6.294	149
		المجموع	53.74	6.361	278

ولمعرفة الفروق بين متوسطات تلك الدرجات بالجدول اعلاه تم استعمال تحليل التباين الثلاثيThree Way Anova Analysis ، وكانت النتائج تبين بوجود فروق في المرحلة حيث كانت القيمة الفائية المحسوبة للمرحلة (4.990) اعلى من القيمة الفائية الجدولية (3.84) ، بينما كانت الفروق بين المتغيرات الاخرى والتفاعل فيما بينهم غير دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٢٧٧/١) وجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15)

تحليل التباين الثلاثي لدلالة الفروق حسب متغير (الجنس- التخصص- المرحلة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
الجنس	38.415	1	38.415	2.093	غير دال
التخصص	71.241	1	71.241	2.108	غير دال
المرحلة	52.107	1	52.107	4.990	دال
الجنس × التخصص	44.123	1	44.123	0.671	غير دال
الجنس ×المرحلة	59.255	1	59.255	1.225	غير دال
التخصص × المرحلة	81.062	1	81.062	1.813	غير دال
الجنس × التخصص × المرحلة	23.214	1	23.214	2.717	غير دال
الخطأ	22150.215	270	49.628		
الكلي	21159.083	277			

للتعرف على دلالة الفروق في متغير المرحلة (ماجستير - دكتوراه)، تم استخدام المقارنات المتعددة، وكان المتوسط الحسابي للدكتوراه (56.419) اعلى من المتوسط الحسابي للماجستير (54.552) وهذا يدل على ان الفروق كانت لصالح مرحلة الدكتوراه جدول (16) يوضح ذلك .

جدول (16)

المقارنات المتعددة للمتوسطات الحسابية لدرجات مقياس الامل حسب متغير المرحلة

المرحلة	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	الخطأ المعياري للفروق	الدلالة
ماجستير	54.552	1.005	2.133	1.148	دالة
دكتوراه	56.419	1.531			

ان تفسير وجود فروق في الامل ولصالح طلبة الدكتوراه، فأن الطلبة في هذه المرحلة اصبحت لديهم خبرة التعامل مع الظروف والمواقف الصعبة، بالإضافة الى زيادة خبراتهم الاكاديمية والبحثية بسبب مرورهم بتجارب علمية سابقة عززت من ثقتهم بإمكاناتهم ورغبتهم في النجاح وتحقيق اهدافهم المستقبلة، لان نجاحهم في هذه المرحلة فسح المجال امامهم للدخول في العمل الاكاديمي والاداري والحصول على لقب علمي، واتساع فرصهم في الحصول على ترقية وظيفية، ويرى سنايدر ان البحث المستمر عن البدائل وتغير المسارات للحصول على افضل النتائج ادى الى زيادة الامل لدى الافراد.

الهدف الخامس :تعرف العلاقة الارتباطية بين الرشاقة المعرفية والامل لدى طلبة الدراسات العليا

للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الرشاقة المعرفية والامل لدى طلبة الدراسات العليا، تم استعمال معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيري البحث عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (276) حيث كانت قيمة معامل الارتباط اعلى من القيمة الجدولية (0.124) جدول (17) يوضح ذلك.

جدول (17)

العلاقة الارتباطية بين الرشاقة المعرفية والامل

معامل الارتباط	القيمة الجدولية	الدلالة
0.326	0.124	دالة

ان وجود علاقة ارتباطية بين الرشاقة المعرفية والامل لدى طلبة الدراسات العليا

يمكن تفسيره بأن الطلبة التي تمتلك مرونة التفكير والتكيف مع المواقف والمشكلات الاكاديمية هم اكثر قدرة على السعي لتحقيق اهدافهم المستقبلية والحفاظ على مستوى جيد من الامل، فالاشخاص ذوي الرشاقة المعرفية يستطيعون التفكير ببدائل متعددة، وتغير الاستراتيجيات والخطط عند مواجهة الصعوبات، والتمكن من ادارة المواقف بصورة فاعلة، وتجاوز العقبات الدراسية والبحثية، وبالتالي فأن تلك الخصائص تتفق مع نظرية Snyder (2004) التي تؤكد ان الامل يعتمد على قدرة الفرد بإيجاد المسارات المناسبة وتوليد حلول وبدائل عند الفشل او الاحباط ليحقق اهدافه، فضلا عن امتلاكه الدافعية العالية للاستمرار اتجاه تلك الاهداف (Snyder, 2004: 180)

التوصيات:

بناءً على النتائج توصي الباحثة بالتالي:

1- استدامة البيئة الداعمة وضرورة المحافظة على البيئة الاكاديمية المحفزة التي تعطي فرصة لطلبة الدراسات العليا مرونة التفكير وحرية الاختيار، فيضمن استمرار وتعزيز الرشاقة المعرفية لديهم.
2- انشاء منصات علمية لتبادل الخبرات بين الطلبة الجدد والخريجين لنقل تجاربهم الناجحة واعطاء الامل من خلال وجود نماذج واقعية تخطت الصعوبات والتحديات.
3- اعداد برامج ارشادية من قبل اقسام ووحدات الارشاد النفسي الجامعي لتساعد الطلبة من اجل تعزيز مستوى الامل والتكيف النفسي لديهم.
4- توفير بيئة اكاديمية داعمة ومشجعة للانجاز وتركز على التغذية الراجعة الايجابية لترفع من الامل لدى الطلبة.
5- تعزيز استخدام اساليب التعلم الحديثة لتنمية المرونة المعرفية.

المقترحات

1- اجراء دراسة مماثلة على عينات اخرى.
2- اجراء دراسة للرشاقة المعرفية مع متغيرات اخرى مثل (التفكير الهرمي- عادات العقل).
3- اجراء دراسة للامل مع متغيرات اخرى (المثابرة ، الذكاء الشخصي)

المصادر References

- جودة، امل (2009): محاضرات في علم النفس الايجابي، مكتبة الطالب الجامعي، غزة.
- الدواش، فؤاد محمد وابو حلاوة، محمد السعيد (2019): الامل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الاني لدى طلبة الجامعة، مجلة الدراسات

التربوية والانسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، مجلد (11) العدد (3).

- عبد العال، ايمن حصافي (2023): نمذجة العلاقة بين الرشاقة المعرفية والشغف والاحتراق الاكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مجلد (89) العدد (3).
- الفتلاوي، اشواق فاضل (2022): الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالذكاء المنظومي لدى طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعة القادسية.
- الفيل، حلمي محمد (2020): فعالية نموذج التعلم القائم على التحدي في تحسين عقلية الانماء والرشاقة المعرفية لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الاسكندرية، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد (78).

- Adamo, L. (2015). The Influence of University Student Leader's Cognitive and Behavioral Agility on Organizational Member Commitment. PhD Dissertation, Florida Atlantic.
- Dufault, K.,& Martocchio , B.C.(1985). Hope:Its spheres anddimensions .Nursing Clinics of North America, 20(2), 379-391.
- Emmert.M. etal, (2022) : Cognitive Agility in Higher Education: Relationship With Self-Regulated learning and Academic Success ,journal of psychological Research in Education.
- Fu, F., & Chow, A., (2016). Traumatic exposure and psychological wellbeing: the moderating role of cognitive flexibility. Journal of Loss and Trauma, 22 (1), 24-35
- Good, D.J. (2009). Explorations of cognitive agility: A real time adaptive capacity, Unpublished Ph.D. dissertation, USA: Case Western Reserve University.
- Good, D.J. & Yeganeh, B. (2012). Cognitive Agility Adapting to

Real-time Decision Making at Work. Od Practitioner, 44(2), 13-17

- Haupt, A., Kennedy, Q., Buttrey, S., Alt, J., Mariscal, M., & Fredrick, L. (2017). Cognitive Agility Measurement in a Complex Environment. TRAC-Monterey Monterey United States.
- Hutton, R. & Tuner, P. (2020). Cognitive agility & the thinking approach space, Wavell Room Articles: Concepts and Doctrine, extracted from: https://wavellroom.com/2020/02/18/cognitive-agility the thinking approach.
- Knox, B.J. (2019). Slow education and cognitive agility: Improving military cyber cadet cognitive performance for better governance of cyber power, International. Journal of Cyber Warfare & Terrorism, 9 (1),48-67.
- Menninger, K. (1959). The academic lecture: Hope. The American Journal of Psychiatry, 116, 481–491.
- Njoga, D., Liyala, S., & Abeka, S. (2022). Influence of Cognitive Agility of Cyber Operatorson Situational Aware Cyberspace Protection. International Journal ofInnovative Research and Advanced Studies, 9 (3), 59-65.
- Rand, K. L., & Cheavens, S. (2009). Hope theory. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Oxford handbook of positive psychology, (2nd ed., pp. 323–333). New York: Oxford University Press.
- Ross, J. , Mi ller, L. , & Deuster, P. (2018). Cognitive Agility as a Factor in Human Performance Optimization. Journal of Speci al Operations.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). Handbook of hope: Theory, measures, and applications. Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind.

Psychological Inquiry, 13, 249–275.

- Snyder, C. R. Rand, K.L. and Sigmon, D.R (2005) Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family. In: Snyder and Lopez, Eds., Handbook of Positive Psychology ,Oxford University Press, NY.
- Vurdelja, I. (2011). How leaders think: Measuring cognitive complexity in leading organizational change. PhD Dissertation, Antioch University,Yellow Springs, Oh.
- Wang, X., Liu, X., & Feng, T., (2021). The continuous impact of cognitive flexibility on the development of emotion understanding in children aged 4 and 5 years: a longitudinal study. Journal of Experimental Child Psychology, 203, 1-15.
- Webster, A. F. (2003). Affective Predictors Of Ethical Behaviour. Ann Arbor: Proquest LLC.
- Yurkewicz, C. (2008). Happiness in adolescence: The contributions of self-control, hope, and personal strivings. Ann Arbor: Proquest LLC