

المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة

## Cognitive flexibility and its relationship to self-vitalization among university students

ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه

إشراف

إعداد

أ.د/ أحمد على بديوي

محمود محمد أحمد عبد الرحيم

أستاذ و رئيس قسم الصحة النفسية الأسبق

كلية التربية – جامعة حلوان

٢٠٢٢



## المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة

إعداد

إشراف

محمود محمد أحمد عبد الرحيم

أ.د/ أحمد على بديوي

أستاذ و رئيس قسم الصحة النفسية الأسبق

كلية التربية – جامعة حلوان

هدف البحث إلي التعرف عن العلاقة بين المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة ، وقد تكونت عين الدراسة من (٣٠٠) طالب و طالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان ، و اشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة المعرفية ، إعداد / الباحث ، و مقياس الحيوية الذاتية ، إعداد الباحث ، و توصلت النتائج إلي توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة ، وعدم وجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) ، ولا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحيوية الذاتية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) .

الكلمات المفتاحية : المرونة المعرفية – الحيوية الذاتية – طلاب الجامعة .

## Cognitive flexibility and its relationship to self-vitalization among university students

The aim of the research is to identify the relationship between cognitive flexibility and subjective vitality among university students. The study sample consisted of (300) male and female students from the Faculty of Education, Helwan University, and the study tools included the cognitive flexibility scale, the preparation / researcher, and the vitality scale. Subjectivity, prepared by the researcher, and the results concluded that there is a statistically significant correlation between cognitive flexibility and subjective vitality among university students. Statistically significant differences between the mean scores of university students on the

Keywords: cognitive flexibility – subjective vitality – university students.

## مقدمة

تعد الجامعة ومؤسساتها العلمية والتربوية والبحثية التابعة لها من العناصر الأساسية في قيادة المجتمع وتوجيهه التوجيه الصحيح والتفاعل نحو التطور والرقي واللاحق بعجلة التغيير المتسارعة في العالم؛ لكي يواكب هذا المجتمع تلك التطورات ويتعامل معها ويستجيب لإفرازاتها في جوانب الحياة المختلفة، ويستثمرها في عملية البناء والتنمية الاجتماعية الشاملة في مختلف الميادين. وبذلك أصبح الدور الذي تقوم به الجامعة ينمو ويتعاظم مع تعقد حركة الحياة والتطورات الحاصلة فيها، وأصبح هذا الدور لا يقتصر علي تقديم المعارف والمعلومات العلمية فقط للطالب كونه عضو متفاعل في المجتمع، وإنما تعدي هذا الدور وتوسع ليشمل تعليم الطلاب كيف يبحثون ويوفرون ويستثمرون المعرفة وبجودة عالية من خلال تنمية أساليب تفكيرهم وقدراتهم المعرفية.

ويواجه طلاب الجامعة العديد من المشكلات الأكاديمية والاجتماعية والأخلاقية، ويمرون بالكثير من المواقف الصعبة والضاغطة وغير المألوفة، مما يتطلب منهم التحلي بمجموعة من السمات الشخصية والقدرات العقلية ومنها المرونة المعرفية Cognitive Flexibility؛ حيث تساعدهم هذه المرونة علي إيجاد حلول متنوعة لكافة مشكلاتهم، وتغيير استراتيجياتهم وأساليبهم وربط الخبرات والمعلومات التي اكتسبوها بالمعلومات الجديدة في حل مشكلاتهم ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما تعد المرونة المعرفية أداة ووسيلة مهمة تفيدهم في عمليات التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين (Soltani, Shareh, Bahrainian, & Farmani, 2013: 88)

ولقد ظهر مفهوم المرونة المعرفية في التسعينيات من القرن الماضي، ويشير إلي وعي الفرد بالخيارات التي تتلاءم مع المواقف الجديدة والتكيف معها، وكذلك شعور الفرد بأن لديه استعداد وكفاءة مدركة عندما يكون مرناً، فالمرونة المعرفية تركز علي اعتقاد الفرد وإيمانه بكفاءته المدركة (Martin, & Rubin, 1995: 623)، كما توصف المرونة المعرفية بأنها قدرة الفرد علي التحول الذهني للتكيف

والتوافق مع المؤثرات البيئية المتغيرة (Dennis, & Vander Wal, 2010: 241). والمرونة المعرفية في أبسط معانيها هي القدرة علي تبني وتغيير الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة لحل المشكلات، كما أنها العامل الذي يسهل ويسر علي الفرد تكيفه مع الأحداث والمواقف الحياتية المختلفة (Biglan, 2009: 15; Dick, 2014: 13).

ويتسم الطلاب ذوو المرونة المعرفية المرتفعة بتوليد ذاتي للمعرفة لتحقيق أهداف محددة من خلال التعديل في المعرفة التي يستقبلونها في ضوء خبراتهم السابقة، فيتكيفون ويتوافقون بسهولة مع المواقف الجديدة (Stevens, 2009: 37). كما يتميز هؤلاء الطلاب بالقدرة علي مراجعة خططهم في مواجهة التحديات أو النكسات أو المعلومات الجديدة، بالإضافة إلي قدرتهم علي معالجة المعلومات والسرعة في إتخاذ القرارات (Purpura, Schmitt, & Ganley, 2017: 16). وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة كل من "كيرود ولينويفير وفرانك وفروم" (Kercood, Lineweaver, Frank, & Fromm, 2017). إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة المعرفية وكل من المهارات المعرفية والإنجاز الأكاديمي والاختيار المهني لدي طلاب الجامعة. وهذا أيضاً ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من "اونين وكوكاك" (Önen, & Koçak, 2015) التي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة المعرفية والتوجه الإيجابي نحو الدراسة.

ولقد ازدهر في السنوات الأخيرة من القرن الحادي والعشرين مفهوم جديد في علم النفس عُرف باسم علم النفس الإيجابي Positive Psychology، ويركز علي الجانب الإيجابي في كل أهداف وجوانب الصحة النفسية، سواء الوقائية أو الإرشادية أو العلاجية، وهذا العلم يهتم بدراسة متغيرات إيجابية عديدة كالتمساح والأخلاقيات والطموح والقدرة علي الاستبصار، لتمثل سداً وحصناً ضد وقوع الإنسان فريسة للإحباط والاضطراب النفسي والفشل، ومن ثم يتحقق للأفراد مستقبلاً أفضل لهم ولأسرهم ومجتمعاتهم علي السواء (Carr, 2004: 278). ومن أبرز هذه المتغيرات الحيوية الذاتية Subjective-Vitality، الذي

يستخدم علي نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل التنشيط والإثارة والطاقة النفسية الفعالة. ويوضح "أسامة راتب" (٢٠٠٤: ١٢٧) أنه يُنظر إلي الحيوية الذاتية علي أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الطاقة النفسية لوظائف العقل وأساساً للدافعية، كما أنها يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي، ويتوقف ذلك علي طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة؛ فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق والغضب مصدران للطاقة السلبية.

وقد عُولجت مفاهيم الحيوية والطاقة والهمة الذاتية بصورة عامة في إطار نظريات الدافعية بدءاً بـ "ديفيد ماكلياند" في نظريته الدافع للإنجاز، مروراً بـ "هنري موراي" في تصنيفه للحاجات، ثم التصنيف الهرمي للحاجات الإنسانية لدي "ابراهيم ماسلو"، إلي أن جاءت دراسات كل من "ريان وديسي" (١٩٨٥) عن نظرية الدافعية الداخلية لتقدم صياغة مفاهيمية للحياة الذاتية مغايرة لما كان سائداً في أدبيات علم النفس والصحة والنفسية في هذا الوقت، ليصبح بموجبها مفهوم الحيوية الذاتية مفهوماً له بنيته الخاصة الفارقة له عن الكثير من المفاهيم التي تشير إلي معاني الهمة والنشاط والفاعلية (Deci, & Ryan, 1985: 110).

وغالبا ما تعرّف الحيوية الذاتية في أدبيات علم النفس وفقاً لتصورات كل من "ريتشارد ريان وكريستينا فريديريك" (Ryan & Frederick, 1997: 529) بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس، ويمكن اعتبارها حالة تقدم مؤشراً مقبولاً للتنبؤ بالوضع الصحي العام للفرد من وجهة النظر الطبية، وللوضع النفسي العام للفرد من وجهة نظر المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي.

وتلعب الحيوية الذاتية دوراً محورياً في شعور الفرد بالفاعلية الذاتية والطاقة الإيجابية وقدرته علي ضبط وتنظيم انفعالاته وسلوكه وخفض مشاعر التوتر والقلق لديه (Kubzansky, & Thurston, 2007: 1393). وفي هذا السياق وفي ظل انتشار جائحة كورونا أُجري كل من "أرسلان ويلديرم

وايتاك". (2020). Arslan, Yildirim, & Aytaç. دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين القلق من فيروس كورونا وكل من الحيوية الذاتية والشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (356) طالباً وطالبة من طلاب الجامعات التركية عبر الانترنت، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الحيوية الذاتية والشعور بالقلق من فيروس كورونا لدى طلاب الجامعة. كما أشارت نتائج دراسة "جو" (2017) Ju, H. أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية وكل من النشاط البدني ومعنى الحياة. وهذا أيضاً ما اتفقت معه نتائج دراسة كل من "يوسال وساتيكي وساتيكي واكين" (2014) Uysal, Satıcı, Satıcı, & Akin, التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية وكل من الرضا عن الحياة والسعادة الشخصية.

من ناحية أخرى اتجهت بعض الدراسات إلى فحص العلاقة بين المرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، فقد أجري "الغرابي" (2020). Algharaibeh, دراسة هدفت إلى الكشف عن قدرة المرونة المعرفية كمؤشر للحياة الذاتية، وقد تألفت عينة الدراسة من (189) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة في الأردن، وقد أشارت النتائج إلى أن المرونة المعرفية تلعب دوراً هاماً في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة. وهذا أيضاً ما أيدته نتائج دراسة كل من "يانج ولي" Yang, & Lee, (2020)، والتي أجريت على (317) فرداً بالغاً تراوحت أعمارهم ما بين (40 - 60) سنة، حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة المعرفية وكل من الحيوية الذاتية والحالة الاقتصادية، كما توصلت إلى أن للمرونة المعرفية تأثير وساطة جزئي ذي مغزي في العلاقة بين قلق الشيخوخة والحيوية الذاتية.

**مشكلة الدراسة**

يشهد المجتمع في الألفية الثالثة تحولات اجتماعية وتغيرات ثقافية متسارعة ألقت بتداعياتها السلبية على الأفراد، فصار إيقاع حياتهم اليومية سريعاً، وأصبحت الضغوط النفسية عليهم أكثر حدة وشدّة، وهو الأمر الذي أدى إلى ظهور علامات انخفاض مستويات الهناء النفسي والحيوية الذاتية وجودة الحياة



وغيرها من الخصائص النفسية الإيجابية، ومما لاشك فيه أن طلاب الجامعة والذين هم في مرحلة المراهقة هم الفئة الأكثر تأثراً بهذه الأوضاع، كما أنهم عماد الأمة وقادة الغد ومؤسسي المجتمع في شتي المجالات.

إن أهم الجوانب في شخصية الطالب الجامعي هو الجانب المعرفي والذي يتعلق بمقدار المعلومات والمعارف التي يكتسبها، والخبرات التي يتعلمها من المواقف الحياتية، وقدرته علي تعديل سلوكه وتغيير أساليبه واستراتيجياته المعرفية في مواجهة التحديات و الأحداث المختلفة التي يواجهها، ولذلك فقد اهتم الكثير من الباحثين بدراسة المرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة في علاقتها بالعديد من المتغيرات النفسية؛ نظراً لدورها الهام في مساعدة الطلاب علي حل مشكلاتهم ومواجهة الأحداث الضاغطة والتوافق معها، وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة "محمد عاطف" (٢٠٢٠) والتي أجريت علي (٢٧) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية المتفوقين دراسياً، إلي وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية والكفاءة الأكاديمية المدركة لدي عينة الدراسة من طلاب الجامعة. كما توصلت نتائج دراسة كل من "آمنة قاسم، وسحر محمود" (٢٠١٨) إلي وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدي طلاب الدراسات العليا.

هذا وقد أشارت نتائج دراسة "الزوبي" Al-Zoubi, E. (2020) والتي أجريت علي (٣٢٥) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، إلي وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية وجودة الحياة لدي طلاب الجامعة. وفي السياق نفسه أشارت نتائج دراسة كل من "تورامان واوزديمير وكوسان واوراكسي" Toraman, Özdemir, Kosan, & Orakci, (2020) والتي أجريت علي (١٥٧٣) طالباً وطالبة من طلاب جامعة أنقرة، إلي وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية وكل من جودة الحياة المدركة، وأساليب التعلم، والتحصيل الأكاديمي لدي طلاب الجامعة.

ومن جهة أخرى تعتبر الحيوية الذاتية دعماً واثماً ضد الضغوط النفسية، ومحفزاً للصحة النفسية الإيجابية، ومؤشراً قوياً علي توافق الفرد نفسياً واجتماعياً، ووفقاً لما يراه كل من "ريان وديسي" (Ryan & Deci, 2000) تعد الحيوية الذاتية من الخصائص الأساسية الدافعة للفرد باتجاه تحقيق ذاته والتقدير الإيجابي لها، وفي نفس الوقت تحقيق استقلاليته والتقليل من احتمالات معاناته من القلق والاكتئاب والضغوط، ولذلك فإن الافتقاد للحوية الذاتية يفضي إلي زيادة احتمالات معاناة الفرد خاصة في بيئتي التعليم والعمل.

وقد اتجهت العديد من الدراسات إلي دراسة الحيوية الذاتية لدي طلاب الجامعة، فقد أجرت "عفراء إبراهيم" (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلي دراسة الحيوية الذاتية لدي طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات كال تخصص الدراسي والمرحلة الدراسية والنوع، وقد تألفت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة من التخصصات العلمية والأدبية، وقد أشارت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائياً في الحيوية الذاتية تُعزي إلي متغير النوع وذلك في اتجاه الطلاب الذكور، كما توصلت النتائج إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الحيوية الذاتية تُعزي إلي متغيري التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية. كما أشارت نتائج دراسة كل من "أكين وأكين" (Akin, A., & Akin, U. (2015) إلي وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الخبرات الأكاديمية والحوية الذاتية لدي طلاب الجامعة في تركيا، وأن التجارب والخبرات الأكاديمية قد فسرت ما قيمته (٤٤%) من التباين المفسر في الحيوية الذاتية. كما أشارت نتائج دراسة "عبد العزيز إبراهيم" (٢٠١٦) إلي وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وكل من سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.

وفي ضوء الطرح السابق استشعر الباحث الحاجة إلي إجراء البحث الحالي، والذي يستهدف دراسة المرونة المعرفية في علاقتها بالحوية الذاتية لدي طلاب الجامعة .

وتتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤلات الأربعة الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحيوية الذاتية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة بمعلومية أدائهم على مقياس المرونة المعرفية؟

### أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي:

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة .
- ٢- الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
- ٣- الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحيوية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
- ٤- الكشف عن إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة بمعلومية أدائهم على مقياس المرونة المعرفية .

## أهمية البحث

### أولاً: الأهمية النظرية للبحث

- ١- قلة البحوث والدراسات- في حدود إطلاع الباحث - التي تناولت المرونة المعرفية في علاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
  - ٢- كما تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال تناولها لموضوع المرونة المعرفية الذي يعد من المطالب الرئيسية التي يحتاج إليها الأفراد، وعلي الأخص طلاب الجامعة؛ لكي يتمكنوا من التعامل بمرونة والتوافق مع الظروف والمتغيرات البيئية المحيطة بهم، وتغيير طريقة تفكيرهم وفقاً لمتطلبات سوق العمل.
  - ٣- قد تسهم الدراسة الحالية في إثراء التراث النظري لكل من المرونة المعرفية والحيوية الذاتية والهناء النفسي، الأمر الذي من شأنه إثارة الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.
  - ٤- وتكتسب الدراسة الحالية أهمية إضافية، كونها تُجري علي طلاب الجامعة، وما لهذه المرحلة من أهمية بالغة؛ حيث يمتلك الشباب طاقات وإمكانات غير محدودة في العطاء والبناء تؤهلهم نحو المواقع المتقدمة في كافة المجالات.
- ثانياً: الأهمية التطبيقية: تتمثل فيما يأتي:-
- ١- قد تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه اهتمام المسؤولين والقائمين علي العملية التربوية إلي أهمية المرونة المعرفية وقدرتها علي التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، والاستفادة من ذلك في إعادة النظر حول طبيعة المناهج الدراسية والتخصصات المطلوبة للمجتمع.

٢- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية مناسبة لتنمية الحيوية الذاتية والهناء النفسي لدي طلاب الجامعة، بهدف الوصول بهم إلي مستوي مناسب من الصحة النفسية، مما يسهم في بناء مجتمع إيجابي مفعم بالحيوية والنشاط.

٣- تقدم الدراسة الحالية إلي التراث السيكولوجي أداتين لقياس المرونة المعرفية والحيوية الذاتية والهناء النفسي لدي طلاب الجامعة، مما يتيح الاستفادة من هذه الأدوات في دراسات وبحوث مستقبلية.

### مصطلحات البحث

#### أولاً: المرونة المعرفية: - *Cognitive Flexibility*

يعرف كل من "جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاقي" (١٩٨٩ : ٦٤٦) المرونة المعرفية بأنها مصطلح من مصطلحات علم النفس التربوي يشير إلي قدرة الفرد علي التقدير الموضوعي السليم والتصرف السليم في المواقف المختلفة، وهذه المرونة تتضمن الموضوعية وعدم التحيز. ويعرف "بيلجن" (Biligin, 2009: 351) المرونة المعرفية بأنها العامل الذي يسهل وييسر علي الفرد تكيفه مع الأحداث والمواقف، كما أن هذا العامل يسهم مساهمة كبيرة في حل مشكلات التواصل والتفاعل الاجتماعي.

كما يصف "دايك" (Dick, 2014: 13) المرونة المعرفية باعتبارها القدرة علي حل المشكلة التي تواجه الفرد بطريقة ما ثم الانتقال إلي حل مشكلة مماثلة بطريقة مختلفة من خلال إدراك أوجه الشبه والاختلاف بينهما.

ويعرف الباحث المرونة المعرفية في إطار الدراسة الحالية بأنها قدرة الطالب الجامعي علي التحول الذهني وتغيير الوجهة العقلية والاستراتيجيات المعرفية في مواجهة المواقف الصعبة والمشكلات الجديدة، وتوليد حلول وبدائل متنوعة لتلك المواقف والمشكلات.

ويمكن تحديد المرونة المعرفية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي علي مقياس المرونة المعرفية المستخدم في الدراسة الحالية.

### ثانياً: الحيوية الذاتية :- *Subjective vitality*

يعرف "جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاي" (١٩٩٦ : ٤١٥٧) الحيوية *Vitality* باعتبارها مصطلح يشير إلي نمط من أنماط السلوك الذي يتسم بالقوة والحماس والنشاط والمثابرة، ودرجة أكبر علي الحركة والفعل والقوة.

ويعرف قاموس أكسفورد (Oxford English Dictionary, 2012) مصطلح الحيوية بأنه حالة من الشعور بالقوة والنشاط، وقوة دافعة باتجاه الاستمرار في الحياة بهمة وفاعلية.

ويصف كل من "بيترسون وسليجمان" (Peterson & Seligman, 2004: 273) الحيوية الذاتية بأنها حالة من التمتع بمستوي مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والنشوة لا تتضح مؤشراتهما في زيادة معامل الإثمار الذاتي للفرد فقط، بل تتعدي ذلك إلي تنشيط الآخرين وإلهامهم وتحفيزهم للإقبال علي الحياة بهمة ونشاط.

ويعرف الباحث الحيوية الذاتية في ضوء الدراسة الحالية بأنها شعور الطالب الجامعي بالإيجابية وجودة الحياة والطاقة والحماس والشعور بالافتتار والفاعلية والانتاجية، مما يساعده علي الإقبال علي الحياة بهمة ونشاط.

ويمكن تحديد الحيوية الذاتية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي علي مقياس الحيوية الذاتية المستخدم في الدراسة الحالية.

## المفاهيم النظرية والدراسات السابقة:

أولاً: المرونة المعرفية:-

مفهوم المرونة المعرفية :

ويرى ( ٩٦ : ٢٠٠٥ ) Canas , et . al أن المرونة المعرفية تعني " القدرة علي تغيير الإستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة المواقف الجديدة " . وهذا التعريف يتضمن ثلاثة عناصر أساسية : أولها أن المرونة المعرفية قدرة ، ثانيها : تغير الإستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد والتي تعتبر سلسلة من العمليات لحل المشكلة ، وثالثها : أن هذا يحدث لمواجهة المواقف والظروف الجديدة وغير المتوقعة .

وتعرفها " لانا يوسف " ( ٤٢ : ٢٠٠٩ ) بأنها " القدرة علي رؤية الأشياء من خلال زوايا مختلفة لعمل تلك الأشياء باستخدام إستراتيجيات متنوعة ، وتمثل هذه القدرة في العمليات العقلية التي من شأنها أن تُميز بين الفرد الذي لديه إمكانية تغيير اتجاه تفكيره من زاوية لآخري بشكل إيجابي عن الفرد الذي يجمد تفكيره في اتجاه واحد " .

يعرف ( ٣٥١ : ٢٠٠٩ ) Bilgin المرونة المعرفية بأنها " العامل الذي ييسر علي الفرد التكيف مع المواقف والأحداث ، كما أنه يسهم في حل المشكلات وفي التفاعل الاجتماعي .

ويعرفها ( ٤٥٥ : ٢٠١٠ ) Bennet& Muller بأنها " القدرة علي التنقل بين الاستجابات والعمليات العقلية لتوليد إستراتيجية جديدة " . .

وهي كذلك " قدرة الفرد على التحول الذهني للتكيف والتوافق مع مؤثرات البيئة المتغيرة ، والقدرة على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة " ( ٢٤٢ ، ٢٠١٠ ، Dennis & Vander ) .

تعرفها " مروة جابر " ( ١٠٦٨ : ٢٠١٥ ) بأنها " القدرة على تبنى وتغيير الإستراتيجيات المعرفية المستخدمة لحل المشكلات ومعالجة المواقف الطارئة وغير المتوقعة " .

وتعرفها بليل وحجازي ( ٢٠١٦ ، ٦٠ ) هي قدرة لدى الفرد تساعده على التعامل والتكيف مع المواقف الحياتية الجديدة والمتغيرة عن طريق تغيير الطرق والإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لمواجهة تلك المواقف ، وكذلك توليد بدائل جديدة عند مواجهة المشكلات واختيار البديل المناسب للموقف الراهن " . كما يعرفها ( ٢٣ ، ٢٠١٦ ) Rivera بأنها قدرة الفرد على مراجعة طريقة تفكيره من أجل التكيف مع التغيرات البيئية .

ويشير " السيد بريك " ( ٢٠١٧ : ٩٦ ) أن المرونة المعرفية تتمثل في " قدرة الشخص علي تطوير إستراتيجياته المعرفية بحيث يستطيع معالجة المواقف الجديدة ليكون أكثر إنسجاماً معها " . ويعرفها كل من ( Rozell , 2017 , 375 ) Rhodes and بأنها القدرة على استيعاب المعلومات والمفاهيم التي تم تعلمها مسبقاً لتوليد حلولاً جديدة لمشكلات جديدة . ويعرفها الباحث إجرائياً :بأنها قدرة الطالب على التكيف مع المواقف الجديدة والتفكير بمرونة ،وربط المعرفة السابقة بالمعلومات الجديدة ،وإنتاج حلول بديلة ومتعددة للمشكلات المعقدة وغير المتوقعة التي يواجهها.

### أبعاد المرونة المعرفية :

#### ١ - إدراك الحاجة للتغير :

يقصد به رغبة الفرد للتغير نتيجة إدراكه للمنفعة المحتملة منورائه، في تعرف علي وجهات النظر المتعارضة والعلاقات بين المتغيرات الجديدة للموقف و أوجه الشبه و الاختلاف بينها .

#### ٢ - توليد البدائل :

يقصد به القدرة علي إنتاج أكبر عدد من الاستجابات المتنوعة استنادا إلى المثيرات والمعلومات المتوفرة في الموقف . حيث يستطيع الفرد كشف الاختلافات لرؤية الخيارات البديلة والبحث عن الأدلة والبراهين المؤكدة لاختلاف نسق البدائل عن المعارف الموجودة مسبقاً .



٣ - التعديل والبناء المعرفي :

يقصد به معالجة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة، من خلال إعادة النظر في الأفكار القائمة والمعارف السابقة وتعديلها مع مراقبة هذا التغير وضبط فعاليته، فيشعر الفرد بإيجابية هذه الأفكار .

٤ - التنوع والتكيف الإستراتيجي :

يقصد به قدرة الفرد علي التنقل بين الإستراتيجيات والعمليات المعرفية لتوليد إستراتيجيات جديدة بناء علي الظروف والمواقف المختلفة، ووصولاً إلي حلول متعددة تتلاءم مع المواقف الجديدة وغير المتوقعة . يشير ( Vander & Dennis ( ٢٠١٠ ) إلي أن المرونة المعرفية تتمثل في القدرة علي التحول الذهني للتكيف مع المؤثرات البيئية المتغيرة والقدرة علي إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة : والمرونة المعرفية تتكون من مستويين من العمل العقلي الذي يقوم بها لفرد، الأول : هو تجاوز الفرد لمعتقداته وأفكاره القديمة، والثاني : التكيف مع المواقف الجديدة بهدف إحداث نوع من التكيف مع الأوضاع الجديدة مع توافر الرغبة في ذلك ( السيد بريك، ٢٠١٧ : ٩٦ ) .

ووفقاً لما أشار له ( ٦٧ - ٦٤ : ٢٠٠٨ ) Cartwright تصنف المرونة المعرفية إلي نوعين ، يطلق

على النوع الأول المرونة التكيفية Adaptive Flexibility وتشير إلي قدرة الفرد علي تغيير أساليب

تفكيره، فحينما يواجه الفرد مشكلة معينة تتطلب حلاً يقوم الفرد بتغيير بنيتها لمعرفة للتوصل إلي حلول

غير تقليدية للمشكلات ، أما النوع الآخر فيتمثل في المرونة التلقائية Spontaneous Flexibility والتي

تعرف بأنها قدرة الفرد علي إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار المتنوعة والانتقال من فكرة إلي أخرى .

فالمرونة التكيفية تعني قدرة الفرد علي تعديل بنيته المعرفية والتغيير فيها، أما المرونة التلقائية فتعني

اعتماد الفرد علي بنيته المعرفية و استخدامها في إنتاج أفكار متعددة ومتنوعة دون حدوث أي تعديلاً

وتغيير فيها .

ولقد توصلا كل من ( ٣٤١ : ٢٠١٠ ) Dennis & Vander في دراستهما من خلال التحليل العاملي لوجود بُعدين للمرونة المعرفية تُمثل البعد الأول في التحكم وقياس الميل إل بإدراك تعقيدات المواقف الصعبة، والبعد الثاني هو بعد البدائل الذي يقيس القدرة علي إدراك التفسيرات المتعددة والبديلة للمواقف الصعبة والقدرة علي إنتاج البدائل .

وعلي هذا فالمرونة المعرفية تتضمن بعدين هما : البعد التحكمي Control الذي يتعلق بميل الفرد إلي إدراك المواقف الصعبة علي أنها مقيدة، والبعد الثاني البدائل Alternatives والذي يتضمن قدرة الفرد علي إدراك التفسيرات البديلة المتعددة للأحداث والمواقف الحياتية، وقدرته علي إنتاج حل ولبديلة متعددة للمواقف الصعبة .

### ثانياً: الحيوية الذاتية :-

#### تعريف الحيوية الذاتية لغة :

الثقافة العربية نجد أن التعبير الأكثر تداولاً للدلالة على الحيوية هو تعبير الهممة" حيث عرفت القواميس اللغوية الهممة على النحو التالي: الهممة واحده الهم، والمهمات من الأمور الشدائد المحرقة " إلى أن يقول: "وهم بالشيء يهم هما نواه وأراده وعزم عليه، وفعله من الهم، وهو مبدأ الإرادة، ولكن خصوصاً بنهاية الإرادة ، واله مبدؤها، والهممة نهايتها، والهممة: بالكسر العزم، وتطلق على العزم القوي، فيقال له: هممة عالية (ابن منظور، ١٩٩٥).

ويعرف قاموس أكسفورد مصطلح الحيوية بأنه "حالة من الشعور بالقوة والنشاط، قوة دافعة باتجاه الاستمرار في الحياة بهمة وفاعلية (Oxford English Dictionary, 2013). بهذا المعنى توجد الحيوية في أي كائن حي ولكن بدرجات متفاوتة.

### مفهوم الحيوية الذاتية اصطلاحاً :

وفي الاصطلاح يستخدم مفهوم الحيوية الذاتية في العديد من السياقات والنظم العلمية، ويحمل معانٍ متباينة وفقاً لذلك، إلا أن المجال الرئيس الذي يتكرر فيه هذا المفهوم بصورة مكثفة في الوقت الراهن هو مجال علم النفس الإيجابي؛ على اعتبار أن الشعور بالحيوية والنشوة العامة والإقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط جانباً مهماً الخبرة البشرية ومؤشراً رئيسياً من مؤشرات جودة الحياة النفسية. وعادة ما يتحدث البشر في بعض الأحيان عن شعورهم بالحيوية والطاقة والنشاط في ظروف معينة أو عقب مرورهم بأحداث معينة، وفي أحيان أخرى يعبرون عن شعورهم بالإعياء والبلادة أو ما يصح تسميته بفتور الهمة و فقدان الحيوية في ظروف وأحداث أخرى (Ryan, M. & Frederick, C., 1997). كما تعرف الحيوية الذاتية على أنها: " حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والنشوة لا تتضح مؤشراتهما في زيادة معامل الإثمار الذاتي للشخص فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنشيط الآخرين وإلهامهم وتحفيزهم للإقبال على الحياة بهمة ونشاط (Peterson, C. & Seligman, 2004, 273). كما تشير الحيوية الذاتية إلى الطاقة المدركة والناבעة من الفرد نفسه، وشعوره الإيجابي بامتلاك هذه الطاقة وقدرته على استخدامها، فهي سمة تعكس الوجود المليء للفرد، والذي يتضح في القيام بوظائفه اليومية بفاعلية (Greenglass, R., 2006, 66). كما تعرف على أنها: طاقة نفسية داخلية تمكن الفرد من ضبط وتنظيم أفكاره ومشاعره وسلوكياته والتصرف بطرق هادفة قائمة على روح المبادرة والفاعلية الذاتية واليقظة الذهنية والالتزام الذاتي، وفي نفس الوقت المواجهة الإيجابية للضغوط والأحداث الحياتية العصبية بثبات واقتدار (Hanton, S., & Connaughton, D, 2007). وعرفت أيضاً على أنها: " حالة من شعور المرء بالطاقة والتحمس والفاعلية الشخصية والهمة الذاتية مقترنة بقدرته على ضبط وتنظيم انفعالاته وما ينتج عن تلك الانفعالات من سلوكيات، فضلاً عن

تمتعه بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والاندماج في الحياة والاهتمام بها" (Kubzansky, L.&Thurston, R., 2007, 55)

كما أن الحيوية الذاتية تشير إلى على أنها شعور الفرد بالحياة واليقظة كي يستطيع استيعاب أكبر طاقة ممكنة لنفسه، وبالتالي هي جانب مهم من الرفاهة الجسمية وكذلك تمثل جانب من الشعور بالرفاهة الممتعة (Salama, M, 2011, 94).

وبالتالي يصح الادعاء أن الحيوية الذاتية حالة وليست سمة بمعنى أنها ليست شعورًا يتعايش معه الإنسان على نحو دائم بل هي حالة يخبرها الإنسان في مواقف وظروف معينة وعند تصديه لمهام أو أعمال معينة يشعر معها بالتحمس والنشوة والهمة والنشاط، وهي وفقًا لذلك خبرة ذاتية تعاش وتوصف من قبل من يشعر بها أو يتعايش معها. وغالبًا ما وصف خبرة الحيوية الذاتية في علاقتها بمتغيرات سيكولوجية مثل الاستقلالية والاعتماد على الذات والاندفاع الإيجابي نحو تحقيق الذات؛ لكونها حالة نفسية تحرر الشخص من الصراعات ومن الضغوط الخارجية، وتجعله يشعر في نفس الوقت بالقدرة على التأثير في مسار الأحداث الحياتية بهمة وفاعلية، حيث يعرفها "عبد العزيز إبراهيم سليم" على أنها: "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالاعتدال، كما يعتقد أنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً (عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦، ١٨٥-١٨٦).

كما تعبر الحيوية الذاتية عن خبرة الفرد الشعورية الواعية بامتلاك مصدر الطاقة Vivacity والتي تعتبر الجزء المدرك الممتع للرفاهة النفسية، فالإحساس بالطاقة والحيوية هي سمات الصحة السليمة Perfect health والتي تعكس الحالة العضوية، والتي تتأثر أيضاً بالعوامل النفسية والجسمية للفرد). (Couto, N., Antunes,R., Monteiro,D., Moutão,J, Marinho,D& Cid.,L.. 2017, 261) وأيضاً عرفت الحيوية الذاتية على أنها: حالة الامتلاء بالسعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة كل من الضغط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول إلى الأداء الأفضل والتطلع بحماس

للمستقبل وتنشيط الدافعية الإيجابية فضلا عن التمتع بالسلامة البدنية لتحقيق الأهداف المرجوة(عفراء إبراهيم، ٢٠٢٠، ٢٩).

#### أبعاد الحيوية الذاتية :

يطرح رون كورتوس (٢٠١٢) تصوراً عاماً لمفهوم الحيوية يتضمن تعريفه وأبعاده ، إذ يرى أن الحيوية كمفهوم عام يشير إلى حالة "إمتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والإقبال عليها بهمة وفاعلية ، مع توافر مستوى مرتفع من الشعور اللياقة البدنية والعقلية والإنفعالية يحفزه بإتجاه الإندفاع الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة " ، ويشير كذلك إلى أن الحيوية الذاتية عاملاً رئيسياً في وصول الشخص إلى حالة الرفاهة النفسية والرضا عن الذات ، وفيما يتعلق بأبعاد الحيوية الذاتية يرى ( Kurtus , 2012 ) أنها تدور حول الأبعاد التالية :

#### (الحيوية البدنية )اللياقة البدنية : Physical vitality

وهي تجسيد لحالة الصحة والعافية البدنية الممدة للشخص بالطاقة الحيوية لإنجاز المهام والأنشطة بهمة ونشاط ، وهي حالة ليست مطلوبة في الأنشطة الرياضية فقط ، بل هي أكثر أهمية في واقع الأمر لتمكين الشخص من العمل المثمر وأداء مهام الحياة اليومية . وتجدر الإشارة إلى إصابة الشخص بإعاقة ما لا تعني فقدانه للحيوية البدنية ، إذ أن المحدد العام للحيوية بالمعنى السابق شعور الشخص بحسن الحال من الناحية الصحية ، وعدم معاناته من الإصابات والأمراض المعيقة للنشاط والفاعلية .

#### (الحيوية الذهنية )اللياقة العقلية : Mental vitality

وتعني امتلاك الشخص للقدرة واللياقة والطاقة الذهنية التي تمكنه من التفكير المتزن الهادئ مع اليقظة العقلية والحساسية للثغرات والمشكلات والتوجه المعرفي المرتكز على حل المشكلات ؛ وبالتالي فهي حالة من اليقظة والتنبه والفاعلية العقلية . والحيوية الذهنية دالة في جزء منها للحيوية البدنية إذ أن التدفق

التلقائي لكمية مناسبة من الأوكسجين والعناصر الغذائية بالدم الواصلة إلى الدماغ أمراً حتمياً لسلامة عمل الدماغ ولتنشيط العمليات المعرفية الأساسية والمتقدمة ، فضلاً عن العمليات ما وراء المعرفية .

### (الحيوية الانفعالية) (اللياقة الانفعالية) : Emotional vitality

وهي دالة لمدى نضج الشخص انفعاليا ، كما تتضح في مستوى كفاءته الانفعالية وما يكمن وراءها من مهارات الحساسية الانفعالية ، والضبط الانفعالي ، والتعبير الانفعالي على المستويين اللفظي وغير اللفظي ، فضلاً عن تبني الشخص لاتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة تجعله مبتهجاً ومتحمساً وراضياً وشاعراً بالسكينة وراحة البال بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية . ويعرف كارلوس تاجير ( ٢٠١٢ ) (الحيوية الانفعالية بأنها "التعلق النشط بالعالم مع قدرة عالية على الضبط والتنظيم الانفعالي مصحوباً بالشعور بحسن الحال والرضا العام ( 325 : 2012 , Tajer ) . "

### الحيوية الاجتماعية : Social Vitality

يشير ناثان شيدروف ( 2010 ) في سياق تناوله لمشكلات التصميم إلى بعد رابع للحيوية الذاتية هو الحيوية الاجتماعية Social Vitality ، ويرى أن الانفعالات سواء كانت سلبية أو إيجابية تأتي من التواصل الاجتماعي في عالم من الخبرة الاجتماعية المتنوعة والواسعة ؛ فلدى البشر حاجات اجتماعية مدمجة في بنيتهم العقلية ، وأن الانفعالات البشرية الإيجابية والسلبية لا يتم التعايش معها أو خبرتها إلا في مواقف اجتماعية وأثناء التفاعل الاجتماعي الفعلي أو المتخيل مع البشر ، ( 26 : 2010-27 ) ( Nathan Shedroff ) .

والحيوية الاجتماعية وفقاً لذلك دالة لحالة التيقظ والتنبه والتفهم والاستبصار العام التي تتواجد لدى بعض البشر أثناء التفاعل الاجتماعي وتزيد من معامل تأثيرهم في الآخرين ، وترقى في نفس الوقت من مكانتهم الاجتماعية داخل الجماعة . وترتبط الحيوية الاجتماعية الإيجابية بالمعنى السابق بما يسميه الطاقة الروحية ؛ إذ أن الطاقة الروحية أحد أهم مصادر ما يصح تسميته بالمتغيرات النفس - اجتماعية

الإيجابية مثل الحساسية الاجتماعية Sensitivity Social، البصيرة الاجتماعية Insightfulness، التعاطف Empathy، التجدد والانطلاق الاجتماعي Fitness، السلوك الإيثاري Altruistic behavior تشجيعاً وحثاً للآخرين على تفعيله في Social Social - سلوكياتهم .

### الحياة الروحية : Spiritual Vitality

يضيف كيفين كيزير ( ٢٠١٣ ) بعداً خامساً للحياة في إطار تصنيفه لأبعادها هو الحياة الروحية Spiritual vitality ويقصد بها "قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير وجدير بالقيمة والتقدير في العالم والكون . ( Kevin Kaiser , 2013 )"

ويرى الباحث أن مؤشرات الحياة الروحية تتمثل في الاندفاع النشط الإيجابي التلقائي من قبل الفرد لتأصيل قيم الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي لحياة الآخرين في إطار القيم الروحية العليا المرتبطة بنسق الاعتقاد ، مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة .

### الدراسات السابقة :-

### أولاً: دراسات تناولت المرونة المعرفية :-

- دراسة العنزي والجاسر ( ٢٠١٩ ) والتي هدفت إلى تحديد مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة الكويت في جميع مراحلهم الدراسية ، وإلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات لدى تلك الفئة من المجتمع الكويتي ، والتي استهدفت عينة مكونة من ( ٣٨٠ ) طالباً وطالبة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، طبق عليهم مقاييس السعادة النفسية والمرونة المعرفية وتقدير الذات ( من إعداد الباحثان ) ، بعد التحقق من صدقها وثباتها ، وقد أظهرت النتائج أن طلاب وطالبات الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة المعرفية .

- ودراسة المالكي ( ٢٠١٩ ) التي هدفت إلى الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في درجة المرونة المعرفية لدى الطلبة المتفوقين بمحافظة أضم تبعاً للمتغيرات ( الجنس - المرحلة الدراسية ) ،

واستهدفت عينة مكونة من ( ١٢٠ ) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية ، طبق عليهم مقياس المرونة المعرفية من إعداد الباحث بعد التحقق من صدقه وثباته ، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للجنس ، فيما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية تعزى للمرحلة الثانوية .

### ثانياً دراسات تناولت الحيوية الذاتية:-

- دراسة: " فاطمة الزهراء محمد المصري " ( ٢٠٢٠ ) بعنوان: " الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة سيكومترية كLINيكية " هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق التي تعزى لبعض المتغيرات الديموجرافية (المرحلة الدراسية- الحالة الوظيفية- الحالة الاجتماعية) في الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا، بالإضافة إلى الكشف عن الخصائص الدينامية المميزة للحالات الطرفية (مرتفعى ومنخفضى الحيوية الذاتية)، وتكونت عينة البحث الأساسية من (١٤٠) طالب وطالبة، وقد تراوحت أعمارهم بين (٢٢-٣٧ عاماً) بمتوسط عمري قدره (٢٨.٧)، وانحراف معياري قدره (٣.٤) في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٩، وأعدت الباحثة مقياس الحيوية الذاتية، وتوصل البحث إلى عدد من النتائج تتلخص في: وجود فروق تعزى للمرحلة الدراسية في الحيوية الذاتية في اتجاه مجموعة الدكتوراه، ووجود فروق تعزى للحالة الوظيفية في اتجاه الطلاب الذين يعملون، وعدم وجود فروق تعزى للحالة الاجتماعية، كما أثبتت نتائج الدراسة الكLINيكية وجود خصائص دينامية مميزة لمرتفعى ومنخفضى الحيوية الذاتية.

- دراسة أسماء فتحي لطفي (٢٠٢٠). بعنوان " الامتتان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا : دراسة سيكومترية " ، الحالية لتعرف مدى إسهام الامتتان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، والتعرف على الاختلاف في الحيوية الذاتية



بين الذكور والإناث، والتعرف على مدى اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعاً والأقل انخفاضاً في الحيوية الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنيا، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من الامتتان وجودة النوم، وتوجد فروق غير داله إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الحيوية الذاتية، اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر حيوية ذاتية عن الحالة الأقل حيوية ذاتية من منظور المنهج الكلينيكي باستخدام اختبار تفهم الموضوع T.A.T.

### ثالثاً : دراسات جمعت بين المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية:

- دراسة أزهار محمد محمد (٢٠٢٠)٠ النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، والتي هدفت إلى سعى البحث الحالي إلى التحقق من نموذج بنائي مقترح للعلاقات السببية بين كل من الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية وذلك لدى عينة ضمت في صورتها النهائية (٤٢٠) تلميذ وتلميذه من تلاميذ المرحلة الإعدادية، منهم (٢٠٩) تلميذاً (٢١١) تلميذه تراوحت أعمارهم ما بين (١٣ إلى ١٤) عاماً وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم إعداد مقياس الخبرات التعليمية وترجمة مقياس المرونة المعرفية الذي طوره ((Dennis&Vander,2010) مقياس الحيوية الذاتية، وقد توصل البحث إلى التحقق من النموذج البنائي المقترح الذي يوضح العلاقات السببية بين متغيرات البحث الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية، وكذلك يوجد تأثيرات مباشرة وكلية ودالة إحصائياً بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية، ويوجد تأثيرات مباشرة وكلية ودالة إحصائياً بين الخبرات التعليمية والحيوية الذاتية

## فروض البحث:-

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية .
٢. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
٣. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحيوية الذاتية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

## حدود البحث:

وتتمثل تلك المحددات فيما يلي:

١. **حدود موضوعية:** تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي: المرونة المعرفية، الحيوية الذاتية، طلاب الجامعة، النوع (ذكور، إناث).
٢. **حدود بشرية:** تم تطبيق أدوات البحث على طلاب الجامعة .
٣. **حدود زمنية:** طُبّق البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.
٤. **حدود مكانية:** طُبّق البحث في جامعة حلوان.

## إجراءات البحث

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

## منهج الدراسة:

تقتضي طبيعة الدراسة الحالية استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية؛ كونها تسعى إلي دراسة العلاقة بين متغيرين (المرونة المعرفية، والحيوية الذاتية) لدي طلاب الجامعة.

### أدوات الدراسة:

- ١- مقياس المرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة "إعداد الباحث".
- ٢- مقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة "إعداد الباحث".

### عينة الدراسة:

تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية علي (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، من الفئتين الأولى والرابعة، ومن التخصصات الأدبية والعلمية.

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية و مقياس الحيوية الذاتية :

### ❖ أساليب المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ver.22 في إجراء التحليلات الإحصائية ،  
والأساليب المستخدمة في نتائج هذا البحث هي:

- معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لتحديد العلاقة الارتباطية بين درجات الأفراد عينة البحث في مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم في مقياس الحيوية الذاتية.

- حساب قيمة (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent Sample t-Test، ومدى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (الذكور - والإناث) في مقياس المرونة المعرفية.

- حساب قيمة (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent Sample t-Test، ومدى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (الذكور - والإناث) في مقياس الحيوية الذاتية.

يتم - فيما يلي - عرض للنتائج التي أسفرت عنها تجربة البحث الميدانية وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة البحث واختبار صحة كل فرض من فروض البحث ، ثم تفسير ومناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة.

**أولا : التحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث**

والذي ينص على أنه : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لتحديد

العلاقة الارتباطية بين درجات الأفراد عينة البحث في مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم في مقياس الحيوية الذاتية ، كما هو مبين بالجدول ( ١ ) :

جدول ( ١ )

معاملات الارتباط بين المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة

(ن=١٥٠)

مقياس الحيوية الذاتية				المتغيرات	مقياس المرونة المعرفية
المقياس ككل	الحياة الانفعالية	الحياة الذهنية	الحياة البدنية		
**٠.٨٤٥	**٠.٨١٩	**٠.٨٠٤	**٠.٨٢١	التكيف مع المواقف	
**٠.٨١٧	**٠.٧٨٨	**٠.٧٨٨	**٠.٧٨٦	التوازن المعرفي	
**٠.٧٧١	**٠.٧٤٢	**٠.٧٤٨	**٠.٧٣٩	التحكم	
**٠.٨١٩	**٠.٧٨٤	**٠.٧٨٨	**٠.٧٩٦	تقبل وجهات نظر الآخرين	
**٠.٨٧٩	**٠.٨٤٧	**٠.٨٤٦	**٠.٨٤٩	المقياس ككل	

(\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١))

يتضح من الجدول السابق ( ١ ) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية (طردية) بين درجات طلاب الجامعة في أبعاد مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم في أبعاد مقياس الحيوية الذاتية كل بعد على حدة؛ وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، أي أن أبعاد متغير المرونة المعرفية

وأبعاد متغير الحيوية الذاتية مرتبطين ارتباط طردي قوي فكلما زاد أحدهما زاد الآخر والعكس صحيح.

- وجود علاقة ارتباطية (طردية) بين درجات طلاب الجامعة في مقياس المرونة المعرفية ككل ودرجاتهم في مقياس الحيوية الذاتية ككل؛ حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٨٧٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، أي أن متغير المرونة المعرفية ككل ومتغير الحيوية الذاتية ككل مرتبطين ارتباط طردي قوي فكلما زاد أحدهما زاد الآخر والعكس صحيح.

ويعنى هذا قبول الفرض الأول من فروض البحث، ويشير هذا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (٠.٠١) بين تنمية المرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة وتنمية الحيوية الذاتية لديهم.

- تشير النتائج المستخلصة في مجملها إلي : ارتباط كل من المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليها دراسة أزهار محمد محمد (٢٠٢٠) النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، والتي هدفت إلى سعى البحث الحالي إلى التحقق من نموذج بنائي مقترح للعلاقات السببية بين كل من الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية و وقد توصل البحث إلى التحقق من النموذج البنائي المقترح الذي يوضح العلاقات السببية بين متغيرات البحث الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية، وكذلك يوجد تأثيرات مباشرة و كلية ودالة

إحصائياً بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية، ويوجد تأثيرات مباشرة وكلية ودالة إحصائياً بين الخبرات التعليمية والحيوية الذاتية.

- وهذا يدل على وجود علاقة طردية بين المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية كما جاء في دراسة "الغرايبي" (2020). Algharaibeh, التي هدفت إلي الكشف عن قدرة المرونة المعرفية كمؤشر للحيوية الذاتية، ، حيث أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطيه بين المرونة المعرفية وكل من الحيوية الذاتية والحالة الاقتصادية، كما توصلت إلي أن للمرونة المعرفية تأثير وساطة جزئي ذي مغزي في العلاقة بين قلق الشيخوخة والحيوية الذاتية.

ثانيا : التحقق من صحة الفرض الثاني من فروض البحث

- والذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) لمجموعتين مستقلتين ومدى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات طلاب مجموعتي الذكور والإناث في مقياس المرونة المعرفية، وجدول ( ٢ ) يوضح ذلك :

جدول ( ٢ )

قيمة "ت" ومستوى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس المرونة المعرفية

الأبعاد	المجموعة	عدد الطلاب (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية (ج.د)	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
التكيف مع المواقف	ذكور	٧٥	١٧.٤٧	١١.٨٧٩	١٤٨	٠.٤٩٩	غير دالة عند مستوى ٠.٠١
	إناث	٧٥	١٦.٥١	١١.٦٦١			
التوازن المعرفي	ذكور	٧٥	١٧.٢٠	١٢.١٠٤	١٤٨	٠.١٧٣	غير دالة عند مستوى ٠.٠١
	إناث	٧٥	١٦.٨٧	١١.٤٧١			
التحكم	ذكور	٧٥	٢٠.٣٥	١٢.٣٤١	١٤٨	٠.٦٥٠	غير دالة عند مستوى ٠.٠١
	إناث	٧٥	٢١.٧٢	١٣.٤٩٩			
تقبل وجهات نظر الآخرين	ذكور	٧٥	١٧.٧٩	١١.٤٦١	١٤٨	٠.١٥٦	غير دالة عند مستوى ٠.٠١
	إناث	٧٥	١٧.٤٩	١١.٥٤٦			
الأبعاد ككل	ذكور	٧٥	٧٢.٨٠	٤٣.١٥٠	١٤٨	٠.٠٢٩	غير دالة عند مستوى ٠.٠١
	إناث	٧٥	٧٢.٥٩	٤٥.٥٦٣			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٦٠٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٧٦

يتضح من الجدول السابق ( ٢ ) :

- تقارب متوسط درجات مجموعة الذكور ومتوسط درجات مجموعة الإناث في أبعاد مقياس المرونة المعرفية كل بعد على حدة، كما إن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين (الذكور، والإناث) في أبعاد مقياس المرونة



المعرفية كل على حدة كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢.٦٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (١٤٨)؛ وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات طلاب مجموعتي الذكور والإناث في أبعاد مقياس المرونة المعرفية كل بعد على حدة.

- تقارب متوسط درجات مجموعة الذكور ومتوسط درجات مجموعة الإناث في مقياس المرونة المعرفية ككل، حيث حصلت مجموعة الذكور على متوسط (٧٢.٨٠) بانحراف معياري قدره (٤٣.١٥٠)، بينما حصلت مجموعة الإناث على متوسط (٧٢.٥٩) بانحراف معياري قدره (٤٥.٥٦٣)، وقيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين (الذكور، والإناث) في مقياس المرونة المعرفية ككل والتي بلغت (٠.٠٢٩) أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢.٦٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (١٤٨)؛ وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات طلاب مجموعتي الذكور والإناث في مقياس المرونة المعرفية ككل.

ويعنى هذا رفض الفرض الثاني من فروض البحث، وقبول الفرض الصفري الذي يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس

أي أن المرونة المعرفية لا تتأثر بمتغير الجنس و إنما تعتمد على قدرة الفرد سواء ذكور أو إناث علي تطوير إستراتيجياته المعرفية بحيث يستطيع معالجة المواقف الجديدة ليكون أكثر انسجاما معها ."

وذلك يتفق مع ماجاء في دراسة العنزي والجاسر ( ٢٠١٩ ) والتي هدفت إلى تحديد مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة الكويت في جميع مراحلهم الدراسية ، وإلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات لدى تلك الفئة من المجتمع الكويتي ، وقد أظهرت النتائج أن طلاب وطالبات الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة المعرفية .

و يتفق أيضًا مع دراسة المالكي ( ٢٠١٩ ) التي هدفت إلى الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في درجة المرونة المعرفية لدى الطلبة المتفوقين بمحافظة أضم تبعاً للمتغيرات ( الجنس - المرحلة الدراسية ) ، ، طبق عليهم مقياس المرونة المعرفية من إعداد الباحث بعد التحقق من صدقه وثباته ، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للجنس ، فيما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية تعزى للمرحلة الثانوية .

وهذا يدل علي أن متغير الجنس ليس له علاقة بتنمية المرونة المعرفية حيث أن أهم الجوانب في شخصية الطالب الجامعي هو الجانب المعرفي والذي يتعلق بمقدار المعلومات والمعارف التي يكتسبها، والخبرات التي يتعلمها من المواقف الحياتية، وقدرته علي تعديل سلوكه وتغيير أساليبه واستراتيجياته المعرفية في مواجهة التحديات و الأحداث المختلفة التي يواجهها.

ثالثا : التحقق من صحة الفرض الثالث من فروض البحث

- والذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحيوية الذاتية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) لمجموعتين مستقلتين ومدى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات طلاب مجموعتي الذكور والإناث في مقياس الحيوية الذاتية ، وجدول ( ٣ ) يوضح ذلك :

جدول ( ٣ )

قيمة "ت" ومستوى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس الحيوية الذاتية

الأبعاد	المجموعة	عدد الطلاب (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية (د.ح)	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
الحيوية البدنية	ذكور	٧٥	٢٣.١٢	١٢.٩٧٩	١٤٨	٠.٠٨٨	غير دالة عند مستوى ٠.٠١
	إناث	٧٥	٢٣.٣١	١٣.١٣٨			
الحيوية الذهنية	ذكور	٧٥	٢٤.٢٣	١٢.٩٢٤	١٤٨	٠.٣٦٤	غير دالة عند مستوى ٠.٠١
	إناث	٧٥	٢٤.٩٩	١٢.٦٣٣			
الحيوية الانفعالية	ذكور	٧٥	٢٤.٢٣	١٣.٤٠٣	١٤٨	٠.٢٥٢	غير دالة عند مستوى ٠.٠١
	إناث	٧٥	٢٣.٦٧	١٣.٨٣٧			
الأبعاد ككل	ذكور	٧٥	٧١.٥٧	٣٨.٠٧٠	١٤٨	٠.٠٥٢	غير دالة عند مستوى ٠.٠١
	إناث	٧٥	٧١.٩٦	٣٨.٠٢٥			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٦٠٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٧٦

يتضح من الجدول السابق ( ٣ ) :

- تقارب متوسط درجات مجموعة الذكور ومتوسط درجات مجموعة الإناث في أبعاد مقياس الحيوية الذاتية كل بعد على حدة، كما إن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين (الذكور، والإناث) في أبعاد مقياس الحيوية الذاتية كل على حدة كانت أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢.٦٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (١٤٨)؛ وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب مجموعتي الذكور والإناث في أبعاد مقياس الحيوية الذاتية كل بعد على حدة.
- تقارب متوسط درجات مجموعة الذكور ومتوسط درجات مجموعة الإناث في مقياس الحيوية الذاتية ككل، حيث حصلت مجموعة الذكور على متوسط (٧١.٥٧) بانحراف معياري قدره (٣٨.٠٧٠)، بينما حصلت مجموعة الإناث على متوسط (٧١.٩٦) بانحراف معياري قدره (٣٨.٠٢٥)، وقيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين (الذكور، والإناث) في مقياس الحيوية الذاتية ككل والتي بلغت (٠.٠٥٢) أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢.٦٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (١٤٨)؛ وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب مجموعتي الذكور والإناث في مقياس الحيوية الذاتية ككل. ويعنى هذا رفض الفرض الثالث من فروض البحث، وقبول الفرض الصفري الذي يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحيوية الذاتية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

ومن خلال استقراء نتيجة الفرض السابق يتضح أن الحيوية الذاتية حالة غير مرتبطة بنوع وليست سمة بمعنى أنها ليست شعورًا يتعايش معه الإنسان على نحو دائم بل هي حالة يخبرها الإنسان في مواقف وظروف معينة وعند تصديه لمهام أو أعمال معينة يشعر معها بالتحمس والنشوة والمهمة والنشاط، وهي وفقا لذلك خبرة ذاتية تعاش وتوصف من قبل من يشعر بها أو يتعايش معها. وغالبًا ما وصف خبرة الحيوية الذاتية في علاقتها بمتغيرات سيكولوجية مثل الاستقلالية والاعتماد على الذات والاندفاع الإيجابي نحو تحقيق الذات؛ لكونها حالة نفسية تحرر الشخص من الصراعات ومن الضغوط الخارجية، وتجعله يشعر في نفس الوقت بالقدرة على التأثير في مسار الأحداث الحياتية بهمة وفاعلية، حيث يعرفها "عبدا لعزیز إبراهيم سليم" على أنها: "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالاعتقاد، كما يعتقد انها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشيطاً (عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦، ١٨٥-١٨٦).

وهذا يتفق مع دراسة أسماء فتحي لطفى (٢٠٢٠). بعنوان " الامتتان وجودة النوم

في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا : دراسة سيكومترية " ، الحالية لتعرف مدى إسهام الامتتان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، والتعرف على الاختلاف في الحيوية الذاتية بين الذكور والإناث، والتعرف على مدى اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعاً والأقل انخفاضاً في الحيوية الذاتية، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من الامتتان وجودة النوم، وتوجد فروق غير داله إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الحيوية الذاتية، اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر

حيوية ذاتية عن الحالة الأقل حيوية ذاتية من منظور المنهج الكلينيكي باستخدام اختبار

تفهم الموضوع T.A.T.

توصيات الدراسة :

من خلال الإطلاع على نتائج البحث يوصي الباحث :

- تصميم برامج إرشادية لتنمية المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية لما لها من دور في شعور الفرد بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة .
- نشر الوعي من خلال وزارتي الشئون الاجتماعية و الإعلام بأهمية تنمية المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية مما ينعكس ايجابياً على أداء الطلاب في المرحلة الجامعية.
- توجه الدراسة بضرورة إجراء المزيد من الأبحاث و البرامج الخاصة بالمرونة المعرفية و الحيوية الذاتية لما لها من أثر ايجابي على حياة الفرد .

**مقترحات الدراسة :**

- فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية المرونة المعرفية و أثرها في تحسين الحيوية الذاتية لدي طلاب الجامعة في ضوء المتغيرات الديموجرافية .
- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوي الحيوية الذاتية و المرونة المعرفية لدي عينة من طلاب الجامعة .
- المرونة المعرفية كمنبئ بالحيوية الذاتية .
- المرونة المعرفية كمتغير وسيط في العلاقة بين الرضا عن الحياة و الحيوية الذاتية .
- نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية و المناعة النفسية و التفكير في أحداث المستقبل لدي عينة من طلاب الجامعة .

## المراجع

### قائمة المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد عكاشة (٢٠٠٨). الطب النفسي المعاصر، ط٤، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤). تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي.
٣. أمينة قاسم إسماعيل قاسم، وسحر محمود محمد عبد اللاه (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ع (٥٣)، ص ص ٨٠ – ١٤٥.
٤. جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاقي (١٩٨٩). معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الثاني، القاهرة: دار النهضة العربية.
٥. جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٦). معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الثامن، القاهرة: دار النهضة العربية.
٦. رافد صباح التميمي، وأشواق صبر ناصر (٢٠١٩). الشخصية المبدعة وعلاقتها بالهناء النفسي لدي طلبة كلية التربية الأساسية، مجلة العلوم الاجتماعية والتربوية، جامعة بغداد، مج (٦)، ع (٣)، ص ص ٥٦ – ٧٥.
٧. رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد، ومحمد السيد عبد الرحمن، ومحمد أحمد سرفان (٢٠١٩). الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدي طلاب الجامعة، المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مج (٣)، ع (١٠)، ص ص ١٢٠ – ١٥٣.
٨. شيماء شكري خاطر (٢٠١٢). دور التدفق النفسي والروحانية في التنبؤ بالهناء الشخصي لدي عينة من طلبة الجامعة، مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مج (٨)، ع (٨)، ص ص ١ – ٦٢.
٩. عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدي معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، الجزء الأول، ع (٤٧)، ص ص ١٧٢ – ٢٦٢.

١٠. -عبد الرحمن، بدوي (١٩٧٣). دراسات في الفلسفة الوجودية ببيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر .
١١. عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدي طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، جامعة بغداد، مج (٢)، ع (١)، ص ص ٢٠ - ٤٤.
١٢. لبني إبراهيم الخطيب، وجهاد سليمان القرعان (٢٠٢٠). مستوي الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدي طلبة جامعة مؤتة، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، مج (١٩)، ع (١)، ص ص ١ - ١٧.
١٣. محمد عاطف محمد محمد (٢٠٢٠). المرونة المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الأكاديمية المدركة لدي الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية، دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، مج (٢٦)، ع (٤)، ص ص ١٣٤ - ١٦٦.
١٤. -منسي عبد الحليم محمود وكاظم ،علي المهدي، (2006)، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، بحث منشور ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس .



ثانياً: المراجع الأجنبية:

15. *Akin, A., & Akin, U. (2015). Do School Experiences Predict Subjective Vitality in Turkish College Students? Education Sciences & Psychology, 34(2).*
16. *Algharaibeh, S. A. S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. Cypriot Journal of Educational Sciences, 15(5), 923-936.*
17. *Al-Zoubi, E. M. (2020). Quality of Life and Its Relationship with Cognitive Flexibility among Higher Education Students. Journal of Educational and Social Research, 10(4), 156-156.*
18. *Arslan, G. (2020). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. Journal of Positive School Psychology.*
19. *Arslan, G., Yildirim, M., & Aytac, M. (2020). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. Death studies, 1-10.*
20. *-Athwale, R. (2004): (culture gender and socio - diffrence in the time perspective - among adolescents, magister scientiae, faculty of humanities, university of the freestate.*
21. *Biglan, A. (2009). Increasing psychological flexibility to influence cultural evolution. Behavior and Social Issues, 18(1), 15-24.*
22. *Cardak, M. (2013). Psychological well-being and Internet addiction among university students. Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 12(3), 134-141.*
23. *Carr, A. (2004). Positive psychology: New worlds for old.*

24. **Chew, N. W., Ngiam, J. N., Tan, B. Y. Q., Tham, S. M., Tan, C. Y. S., Jing, M., & Sharma, V. K. (2020).** *Asian-Pacific perspective on the psychological well-being of healthcare workers during the evolution of the COVID-19 pandemic. BJPsych open, 6(6).*
25. **Cobo-Rendón, R., Pérez-Villalobos, M. V., Páez-Rovira, D., & Gracia-Leiva, M. (2020).** *A longitudinal study: Affective wellbeing, psychological wellbeing, self-efficacy and academic performance among first-year undergraduate students. Scandinavian Journal of Psychology.*
26. **Çutuk, Z. A. (2020).** *Relationship between multidimensional perfectionism and cognitive flexibility in university students. Journal of Human Sciences, 17(4), 1263-1274.*
27. **Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985).** *The general causality orientations scale: Self-determination in personality. Journal of research in personality, 19(2), 109-134.*
28. **Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010).** *The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive therapy and research, 34(3), 241-253.*
29. **Dick, A. S. (2014).** *The development of cognitive flexibility beyond the preschool period: an investigation using a modified Flexible Item Selection Task. Journal of experimental child psychology, 125, 13-34.*
30. **Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003).** *Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annual review of psychology, 54(1), 403-425.*

31. **Garg, N., & Sarkar, A. (2020).** *Vitality among university students: exploring the role of gratitude and resilience. Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance.*
32. **Gökçen, G., Arslan, C., & Tras, Z. (2020).** *Examining the Relationship between Patience, Emotion Regulation Difficulty and Cognitive Flexibility. Online Submission, 7(7), 131-152.*
33. **Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2017).** *Clarity of mind: Structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity and psychological well-being. Personality and individual differences, 106, 334-339.*
34. **Ju, H. (2017).** *The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. Archives of Gerontology and Geriatrics, 73, 120-124.*
35. **Kercood, S., Lineweaver, T. T., Frank, C. C., & Fromm, E. D. (2017).** *Cognitive Flexibility and Its Relationship to Academic Achievement and Career Choice of College Students with and without Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Journal of Postsecondary Education and Disability, 30(4), 329-344.*
36. **Kubzansky, L. D., & Thurston, R. C. (2007).** *Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning. Archives of general psychiatry, 64(12), 1393-1401.*
37. **Magno, C., Galang, M. J. A., Paterno, V. C., & Roldan, A. E. (2011).** *Meaning in life, flow, and subjective well-being: a perspective on Filipino High School Students. Philippine Journal of Counseling Psychology, 13(1), 1-1.*
38. **Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995).** *A new measure of cognitive flexibility. Psychological reports, 76(2), 623-626.*

39. **Moore, A., & Malinowski, P. (2009).** *Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. Consciousness and cognition, 18(1), 176-186.*
40. **Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020).** *The Relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. International journal of environmental research and public health, 17(13), 4778.*
41. **Muyan-Yılık, M., & Demir, A. (2020).** *A pathway towards subjective well-being for Turkish University students: The roles of dispositional Hope, cognitive flexibility, and coping strategies. Journal of Happiness Studies, 21(6), 1945-1963.*
42. **Önen, A. S., & Koçak, C. (2015).** *The effect of cognitive flexibility on higher school students' study strategies. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 191, 2346-2350.*
43. **Ozcan, N. A., & Yaman, N. (2020).** *The mediating role of spiritual orientation and subjective vitality in university students. Cypriot Journal of Educational Sciences, 15(5), 909-922.*
44. **Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004).** *Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press.*
45. **Purpura, D. J., Schmitt, S. A., & Ganley, C. M. (2017).** *Foundations of mathematics and literacy: The role of executive functioning components. Journal of Experimental Child Psychology, 153, 15-34.*
46. **Røysamb, E. (2002).** *Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. Personality and individual differences, 32(2), 211-223.*

47. **Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000).** *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.* *American psychologist*, 55(1), 68.
48. **Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997).** *On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being.* *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
49. **Satici, S. A. (2020).** *Hope and Loneliness Mediate the Association Between Stress and Subjective Vitality.* *Journal of College Student Development*, 61(2), 225-239.
50. **Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., & Farmani, A. (2013).** *The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression.* *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96.
51. **Stevens, A. D. (2009).** *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children.* *Seattle Pacific University.*
52. **Suh, E. M., & Oishi, S. (2002).** *Subjective well-being across cultures.* *Online readings in psychology and culture*, 10(1), 1-11.
53. **Tingaz, E. O. (2020).** *The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes.* *Current Psychology*, 39(4), 1208-1214.
54. **Toraman, Ç. Özdemir, H. F., Kosan, A. M. A., & Orakci, S. (2020).** *Relationships between Cognitive Flexibility, Perceived Quality of Faculty Life, Learning Approaches, and Academic Achievement.* *International Journal of Instruction*, 13(1), 85-100.
55. **Uysal, R., Satici, S. A., Satici, B., & Akin, A. (2014).** *Subjective Vitality as Mediator and Moderator of the Relationship between*

- Life Satisfaction and Subjective Happiness. Educational Sciences: Theory and Practice, 14(2), 489-497.*
56. **Yang, O. J., & Lee, S. L. (2020).** *The Relationship between Aging Anxiety and Psychological Well-Being in Mid-life Adults: The Moderated Mediation Effect of Cognitive Flexibility and Subjective Economic Status. The Journal of the Korea Contents Association, 20(7), 491-502.*
57. **Yıldırım, M. (2019).** *Irrational happiness beliefs: conceptualization, measurement and its relationship with well-being, personality, coping strategies, and arousal (Doctoral dissertation, University of Leicester).*
58. **Yıldız-Akyol, E., & Boyacı, M. (2020).** *Cognitive flexibility and positivity as predictors of career future in university students. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 10(57), 297-320.*
59. **Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020).** *Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. Psychology, Health & Medicine, 25(1), 25-36.*