



المرونة المعرفية وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة ديالى
Cognitive Flexibility and Its Relationship with Psychological
Flourishing among Secondary School Students in Diyala

م.م زيد راضي عبد
وزارة التربية العراقية – مديرية تربية ديالى – ثانوية المهيمن المختلطة

Abstract

The present study aimed to identify the levels of cognitive flexibility and psychological flourishing, as well as to examine the correlational relationship between them, among secondary school students in Baqubah District, Diyala Governorate, for the academic year 2025–2026. To achieve the study objectives, the descriptive correlational approach was adopted, and scales for cognitive flexibility and psychological flourishing were developed/adapted after verifying their validity and reliability. The instruments were administered to a targeted purposive sample. The statistical analyses revealed high levels of both cognitive flexibility and psychological flourishing among the sample students, in addition to a statistically significant positive correlational relationship between the two variables. In light of these findings, a set of recommendations and suggestions was formulated.

Email: Zaidrade22@gmail.com

Published: 1- 9 -2026

Keywords: المرونة المعرفية،
الازدهار النفسي، طلبة المرحلة
الثانوية.

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0
(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

المخلص

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على مستوى المرونة المعرفية والازدهار النفسي والكشف عن العلاقة الارتباطية بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء بعقوبة بمحافظة ديالى للعام الدراسي 2025-2026. ولتحقيق أهداف البحث، تم تبني المنهج الوصفي الارتباطي وإعداد/تكييف مقياسي المرونة المعرفية والازدهار النفسي بعد التحقق من صدقهما وثباتهما. تم تطبيق الأدوات على عينة بؤرية مقصودة، وأسفرت المعالجات الإحصائية عن وجود مستوى مرتفع من المرونة المعرفية والازدهار النفسي لدى طلبة العينة، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين. وفي ضوء النتائج صيغت مجموعة من التوصيات والمقترحات.

المقدمة

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

مشكلة البحث:

تُعد المرحلة الثانوية من أكثر المراحل حرجاً في سلم النمو النفسي والمعرفي، حيث تواجه هذه الفئة تحولات النضج وتحديات البناء الأكاديمي والمهني (الخالدي، 2012، ص 88). وتزداد هذه التحديات تعقيداً في المناطق التي شهدت أزمات اجتماعية أو ظروفًا استثنائية كالمحافظات المحررة، مما يلقي بظلاله على القدرات التكيفية للطلبة. تُظهر الأدبيات النفسية أن الجمود المعرفي وغياب حيل التكيف المرن يؤديان إلى القلق الأكاديمي والانخفاض الحاد في العافية النفسية (العتيبي، 2017، ص 105). ومن خلال الملاحظة الميدانية لواقع المدارس الثانوية في قضاء بعقوبة، لوحظ وجود تباين واصل في استجابة الطلبة للضغط الدراسي؛ إذ يمارس بعضهم استراتيجيات تفكير متصلبة تؤدي للانسحاب والإحباط، بينما يتغلب آخرون على الضغوط بإيجاد بدائل تفكيرية وإعادة هيكلة مواقفهم المعرفية. تتحدد مشكلة البحث الحالي بالتساؤلات التالية:

1. ما مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء بعقوبة؟
2. ما مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء بعقوبة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة المعرفية والازدهار النفسي لدى عينة

البحث؟

أهمية البحث:

يُشكل علم النفس المعرفي والإيجابي ركيزة أساسية في تفسير الأداء البشري الأمثل وتطوير استراتيجيات التعلم والعمل النفسي (الأنصاري، 2015، ص 45). وتستمد هذه الدراسة أهميتها مما يلي:

• **الأهمية النظرية:** يسهم هذا البحث في إغناء المكتبة النفسية والتربوية بالتطرق لمتغيرين على قدر كبير من الأهمية؛ فالمرونة المعرفية تسلط الضوء على العمليات التنفيذية العليا التي تمكن الفرد من تعديل مساراته العقلية مواكبة للمتغيرات (قطامي، 2013، ص 142)، في حين يُعبر الازدهار النفسي عن أعلى مستويات الرفاهية والعمل النفسي الفعال (سليجمان، 2014، ص 32). كما يرفد البحث الأطر النظرية للنمو النفسي لمرحلة المراهقة في البيئة العراقية (الجنابي، 2018، ص 112).

• **الأهمية التطبيقية:** توفر الدراسة للمرشدين التربويين والنفسيين أداة تشخيصية ومؤشرات ميدانية لتطوير برامج التدخل الإرشادي المبني على تعزيز مهارات التفكير المرن والرفاهية النفسية (يونس، 2022، ص 76). كما تزود واضعي المناهج والقيادات التربوية بمعطيات تساعد على تكيف البيئة التعليمية لتكون محفزة على الانخراط والابتكار بدلاً من الحفظ والتصلب (الربيعي، 2020، ص 67).

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء بعقوبة.
2. التعرف على مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء بعقوبة.
3. التعرف على العلاقة الارتباطية بين المرونة المعرفية والازدهار النفسي لدى أفراد العينة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالحدود الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** المرونة المعرفية، الازدهار النفسي.
- **الحدود البشرية:** طلبة المدارس الثانوية (الرابع، الخامس، السادس الإعدادي).
- **الحدود المكانية:** المدارس الثانوية الإعدادية والمختلطة في قضاء بعقوبة / محافظة ديالى.
- **الحدود الزمانية:** العام الدراسي 2025-2026.

تحديد المصطلحات:

- **المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility):**

o تعريف مارتين وشاروبيل (*Rubin, 1995 & Martin*): "وعي الفرد بوجود بدائل اختيارية متعددة متوفرة في أي موقف، ورغبته في التكيف للتعامل مع الموقف، وشعوره بال كفاءة الذاتية في التكيف" (الطائي، 2021، ص 54).

o **التعريف الإجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على فقرات مقياس المرونة المعرفية المُعد لغرض البحث الحالي.

• الازدهار النفسي (Psychological Flourishing):

- o تعريف دينر وآخرون (Diener et al., 2010): "حالة إيجابية من الأداء النفسي والاجتماعي المتميز تتسم بالعمل النفسي الفعال، ووجود غاية في الحياة، وتكوين علاقات إيجابية، والشعور بالكفاءة والتحكم" (الشمري، 2019، ص 210).
- o التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على فقرات مقياس الازدهار النفسي المعتمد في هذا البحث.

الفصل الثاني: الإطار النظرية والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظرية

المحور الأول: المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility)

1. المفهوم والتطور التاريخي:

تُعد المرونة المعرفية واحدة من أهم الوظائف التنفيذية العليا للدماغ (Executive Functions) التي تشرف عليها القشرة الجبهية المخية (Prefrontal Cortex) الطائي، 2021، ص 54. (ويعود التأصيل النظري لهذا المفهوم إلى بزوغ اتجاهات علم النفس المعرفي التي ركزت على معالجة المعلومات وكيفية إدارة العقل للبنى الشفرية والتفكيرية عند مواجهة المواقف المعقدة (الخالدي، 2012، ص 88). تُعرف المرونة المعرفية بأنها قدرة الفرد على تحويل مسارات تفكيره وانتباهاه بسلاسة من استراتيجية إلى أخرى استجابة للتغيرات المفاجئة في البيئة أو متطلبات الموقف (المحياوي، 2016، ص 190). فالطالب الذي يتمتع بالمرونة المعرفية لا يتييس عند ظهور عوائق أكاديمية أو تغير نظام الاختبارات، بل يمتلك خفة حركة عقلية تمكنه من التخلي عن الاستجابات القديمة غير الفعالة وتبني استراتيجيات جديدة ملائمة (الربيعي، 2020، ص 67).

2. المكونات والأبعاد الرئيسة للمرونة المعرفية:

يتفق معظم الباحثين في مجال العلوم المعرفية (مثل Martin & Rubin) على أن المرونة المعرفية تنطوي على أبعاد متكاملة تعمل كمنظومة واحدة لتسهيل التكيف (العتيبي، 2017، ص 105)، وتتمثل في:

- إدراك البدائل المتعددة: (Alternatives) ويعني وعي الطالب الذاتي بوجود خيارات وحلول متعددة ومختلفة لمواجهة المشكلة الواحدة، وعدم الانغلاق على خيار أحادي جاف.
- السيادة والسيطرة المعرفية: (Control) وشعور الفرد بكفاءته الذاتية وقدرته على السيطرة والمقاومة الذهنية للمواقف الشاقة، والاعتقاد بأن الظروف الصعبة قابلة للحل والإدارة بالتحليل والجهد الموجه.

• إعادة الهيكلة المعرفية: (Reframing) وتتمثل في القدرة على تغيير زاوية النظر إلى المواقف الضاغطة أو خبرات الفشل المرحلي، واعتبارها فرصاً استثنائية للتعلم والنمو الذاتي بدلاً من التعامل معها كتهديدات مدمرة للذات.

3. أهمية المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية:

تكتسب المرونة المعرفية أهمية مضاعفة لدى طلبة المراهقة والمتوسطة/الثانوية نتيجة التحولات العقلية التي يمرون بها؛ حيث ينتقل الطالب وفق نظرية بياجيه من التفكير المادي الملموس إلى مرحلة العمليات المجردة والافتراضية (الجنابي، 2018، ص 112). وفي ظل الضغوط الدراسية والامتحانات المصيرية في البيئة العراقية، تعمل المرونة المعرفية كـ "مصد حماية عقلي" يحمي الطالب من الوقوع في فخ الجمود الفكري والتفكير الكارثي (Catastrophizing)، مما ينعكس إيجابياً على أدائه الأكاديمي وصحته النفسية (العتيبي، 2017، ص 105).

المحور الثاني: الازدهار النفسي (Psychological Flourishing)

1. المفهوم والجذور النظرية:

شهد النصف الثاني من التسعينات تحولاً جذرياً في علم النفس مع ظهور حركة "علم النفس الإيجابي" (Positive Psychology) بقيادة مارتن سليجمان (Seligman) وأدوار دينر (Diener) الأنصاري، 2015، ص 45. (وجاء مفهوم "الازدهار النفسي" ليتجاوز النظرة التقليدية للتقييم النفسي التي كانت تقتصر على غياب المرض أو الاضطراب، محددة السعادة في قمة العافية النفسية والعمل النفسي الفعال (سليجمان، 2014، ص 32). يُعرّف الازدهار النفسي بأنه حالة مركبة من النمو والرفاه السيكولوجي والاجتماعي تمكّن الفرد من استثمار أقصى طاقاته ومكامن قوته والشعور بالحيوية والإنجاز والمعنى في الحياة (الشمرى، 2019، ص 210).

2. الأبعاد الخمسة للازدهار النفسي وفق نموذج (PERMA)

قدم سليجمان خماسية الازدهار النفسي الشهيرة والمعروفة بنموذج (PERMA) لتفسير المكونات البنائية للرفاهية المكتملة (سليجمان، 2014، ص 32)، وتشمل:

1. المشاعر الإيجابية: (Positive Emotions) وتشمل تجارب التفاؤل، والامتنان، والأمل، والرضا التي يختبرها الطالب في مسيرته اليومية.

2. الاندماج والانخراط: (Engagement) ويتمثل في وصول الطالب إلى حالة "التدفق" (Flow) والاستغراق الكامل في الأنشطة الأكاديمية واللاصفية لشغفه بها.

3. العلاقات الإيجابية: (Relationships) وبناء روابط واشتراكات اجتماعية قائمة على الثقة والمشاعر المتبادلة والدعم مع الزملاء، والأسرة، والكوادر التدريسية.

4. **المعنى والغاية: (Meaning)** امتلاك الفرد هدفاً سامياً وإحساساً بأن لحياته ودراسته غاية تخدم شيئاً أكبر من ذاته الفردية.

5. **الإنجاز: (Accomplishment)** السعي المتواصل نحو تحقيق النجاح والتميز الأكاديمي والشخصي للشعور بالكفاءة والاعتداد بالذات.

3. العوامل المؤثرة في الازدهار النفسي داخل البيئة المدرسية:

يتأثر مستوى الازدهار النفسي لدى الطالب بالبيئة المدرسية والمناخ التعليمي؛ فالمدارس التي توفر الدعم النفسي والإرشاد الإيجابي وتعتمد على استراتيجيات التدريس الحديثة التي تشجع على الحرية الفكرية، تساهم في رفع معدلات الازدهار والتوافق الأكاديمي (يونس، 2022، ص 76؛ الشمري، 2019، ص 210).

العلاقة التكاملية بين المرونة المعرفية والازدهار النفسي:

تعد العلاقة بين المرونة المعرفية والازدهار النفسي علاقة سببية وتكاملية؛ فالأفراد الذين يمتلكون مرونة معرفية عالية يمتلكون القدرة على إعادة تقييم المواقف الضاغطة وإيجاد حلول بديلة للمشكلات الأكاديمية والشخصية، مما يحميهم من الوقوع في المشاعر السلبية كالقلق والإحباط (العتيبي، 2017، ص 105). وهذا التكيف الفكري يفتح المجال أمام الطالب لتجربة المشاعر الإيجابية والانخراط الفعال وتوطيد العلاقات الاجتماعية، وهي المكونات الجوهرية للازدهار النفسي (سليجمان، 2014، ص 32). فالمرونة المعرفية هي "الآلية العقلية المحركة"، بينما الازدهار النفسي هو "النتيجة السيكلوجية المثلى" لهذه الآلية.

ثانياً: الدراسات السابقة

حاول الباحث استعراض الأدبيات والدراسات التي تناولت متغيري البحث، وتم تقسيمها بحسب المحاور والاهتمامات إلى الآتي:

1. دراسات تناولت المرونة المعرفية:

• دراسة الفريجي: (Al-Frijawi, 2021)

o **الهدف:** استهدفت الدراسة الكشف عن مستوى المرونة المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الإعدادية في البيئة العراقية.

o **المنهج والأدوات:** اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (300) طالب وطالبة، مع استخدام مقياس المرونة المعرفية ومقياس قلق الامتحان.

o **النتائج:** أظهرت النتائج أن طلبة العينة يتمتعون بمستوى متوسط من المرونة المعرفية، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية وقلق الامتحان، مما يعني أن زيادة المرونة تسهم في خفض مستويات القلق الأكاديمي.

• دراسة دينيس وفاندر وال: (Dennis & Vander Wal, 2010)

- o الهدف: ركزت الدراسة على بناء وتطوير مقياس المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility Inventory – CFI) واختبار قدرته التنبؤية بالاضطرابات النفسية.
- o المنهج والأدوات: أجريت الدراسة على عينة جامعية في البيئة الغربية باستخدام مقياس المرونة المعرفية ومقاييس الاكتئاب والضغط النفسي.
- o النتائج: أثبتت النتائج أن المرونة المعرفية تتكون من بعدين رئيسيين (السيطرة وإدراك البدائل)، وأنها تعمل كمصد نفسي (Psychological Buffer) يقي الأفراد من أعراض الاكتئاب والاضطرابات التكيفية الناتجة عن أزمات الحياة.

2. دراسات تناولت الازدهار النفسي:

• دراسة الشمري: (2019)

- o الهدف: التعرف على مستوى الازدهار النفسي وعلاقته بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في العراق.
- o المنهج والأدوات: استخدمت المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (250) طالباً وطالبة، وطُبق عليهم مقياس الازدهار النفسي المتبنى عن (Diener et al.) ومقياس التوافق الأكاديمي.
- o النتائج: بينت النتائج أن الطلبة يمتلكون مستويات مرتفعة من الازدهار النفسي، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين الازدهار النفسي والتوافق الأكاديمي داخل البيئة التعليمية.

3. التعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها:

- من حيث الهدف والجهد: تتفق الدراسة الحالية مع دراسة الفريجي (2021) ودراسة دينيس وفاندر وال (2010) في الاهتمام بمتغير المرونة المعرفية بوصفه متغيراً حيوياً لتجاوز الضغوط، بينما تتفق مع دراسة الشمري (2019) في دراسة متغير الازدهار النفسي.
- من حيث المنهجية والأدوات: تتشابه جميع الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الأهداف والمجتمعات الدراسية، وكذا استخدام المقاييس الخماسية الصادقة والثابتة.
- ما تميزت به الدراسة الحالية: تتميز الدراسة الحالية بالربط المباشر بين المرونة المعرفية (كملف معالجة عقلي) والازدهار النفسي (كمخرج رفاه سيكولوجي) لدى طلبة المرحلة الثانوية وفي منطقة ذات خصوصية جغرافية واجتماعية (قضاء بعقوبة / محافظة ديالى)، مما يساهم في سد ثغرة بحثية في المكتبة النفسية والتربوية العراقية.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

1. منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي للائمته طبيعة أهداف البحث الحالي واكتشاف طبيعة العلاقة بين المتغيرين دون التدخل المباشر فيها.

2. مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المدارس الثانوية الحكومية (الرابع، الخامس، السادس الإعدادي) التابعة لمديرية تربية ديالى / قطاع بعقوبة للعام الدراسي 2025-2026.

3. عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بأسلوب العينة الطبقية العشوائية الممثلة للمجتمع بواقع (200) طالب وطالبة من مدارس قضاء بعقوبة.

4. أدوات البحث:

1. مقياس المرونة المعرفية: تم إعداد/تكييف المقياس بناءً على أدبيات (Rubin & Martin)

وتضمن (20) فقرة موزعة على أسلوب التدرج الخماسي (ليكاتر).

2. مقياس الازدهار النفسي: تم تبني وتكييف مقياس (Diener et al., 2010) وتكون من (16)

فقرة موزعة وفق تدرج خماسي.

الخصائص السيكومترية للأدوات:

• الصدق: تم التحقق من الصدق الظاهري (Face Validity) بعرض الأدوات على مجموعة من

المحكمين في العلوم التربوية والنفسية، وكذا صدق البناء عبر القوة التمييزية لل فقرات.

• الثبات: تم استخراج الثبات بطريقتين: إعادة الاختبار (Test-Retest)، ومعامل الاتساق

الداخلي (ألفا كرونباخ)، حيث بلغت معاملات الثبات مستويات عالية ومقبولة احصائياً

($0.80 <$).

التطبيق النهائي:

تم تطبيق الأدوات ميدانياً على عينة البحث الأساسية في قضاء بعقوبة مع مراقبة تطبيق الشروط

والتعليمات المحددة والتأكيد على السرية واستخدام البيانات لأغراض البحث العلمي حصراً.

الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتطبيق الاختبارات الآتية:

• الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample t-test).

• معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient).

• معامل ألفا كرونباخ للثبات.

• مربع كاي (2x)

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج ومناقشتها:

- **الهدف الأول:** التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء بعقوبة. أظهرت المعالجة الإحصائية (t-test لعينة واحدة) أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة أعلى من المتوسط الفرضي وبدلالة إحصائية عند مستوى (0.05). وتفسر هذه النتيجة بأن البيئة والتحديات المعيشية الصعبة التي مر بها الطلبة في قضاء بعقوبة أسهمت في بناء آليات تفكير مرنة وقادرة على توليد البدائل لمواجهة ضغوطات الحياة والتعليم.
- **الهدف الثاني:** التعرف على مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء بعقوبة. بينت النتائج الإحصائية حصول الطلبة على متوسط حسابي أعلى من المتوسط الفرضي بشكل دال إحصائياً. ويُعزى ذلك إلى دور المؤسسات التعليمية والدعم الأسري والاجتماعي في القضاء الذي يعزز الشعور بالانتماء والأمل في تحقيق مستقبل أفضل عبر النجاح الأكاديمي.
- **الهدف الثالث:** التعرف على العلاقة الارتباطية بين المرونة المعرفية والازدهار النفسي. أظهر معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات المرونة المعرفية ودرجات الازدهار النفسي. وتفسر النتيجة بأن امتلاك الطالب لمهارات التفكير المرن والقدرة على إعادة الهيكلة المعرفية يقللان من الانفعالات السلبية، مما يتيح له تجربة الانخراط وبناء العلاقات وتحقيق الغاية والازدهار.

الاستنتاجات:

1. يتمتع طلبة المرحلة الثانوية في قضاء بعقوبة بمستوى جيد من المرونة المعرفية والازدهار النفسي.
2. توجد علاقة طردية وثيقة؛ فكلما ازدادت مرونة التفكير المعرفي لدى الطالب، ارتفع مستوى ازدهاره ورفاهه النفسي.

التوصيات:

1. إقامة ورش عمل تدريبية للكوادر التعليمية والمرشدين التربويين في قضاء بعقوبة لتعزيز مهارات التفكير المرن لدى الطلبة.
2. دعم الأنشطة اللاصفية والإرشاد الإيجابي الموجه نحو نقاط القوة لدى طلبة المدارس الثانوية.

المقترحات:

1. إجراء دراسة مماثلة تتناول أثر برامج إرشادية قائمة على المرونة المعرفية في تحسين الازدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية.
2. إجراء دراسة تناوليّة تقارن بين المرونة المعرفية وعلاقتها بالازدهار النفسي وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أدبي).

الملاحق:

ملحق (1): استبانة أدوات البحث في صورتها النهائية

جمهورية العراق

وزارة التربية

مديرية تربية ديالى / قطاع بغقوبة

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

يضع الباحث بين أيديكم هذه الاستبانة التي تهدف إلى التعرف على (المرونة المعرفية وعلاقتها بالازدهار النفسي) لغرض البحث العلمي.

يرجى الإجابة عن جميع الفقرات بكل دقة وشفافية من خلال وضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن رأيك وشعورك الحقيقي. علماً بأن إجاباتكم تُعامل بسرية تامة ولا تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن واقعك.

شاكرين حسن تعاونكم ووقتكم الثمين.

إعداد الباحث: م.م زيد راضي عبد

أولاً: البيانات الأولية

- الاسم (اختياري):
- الجنس: () ذكر () أنثى
- الصف الدراسي: () الرابع الإعدادي () الخامس الإعدادي () السادس الإعدادي
- التخصص: () علمي () أدبي
- المدرسة:

ثانياً: مقياس المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility Scale)

تعليمات: يرجى قراءة كل فقرة بعناية، ثم اختيار البديل الذي ينطبق عليك بدرجة دقيقة.

ت	الفقرة	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ أبداً
1	أستطيع تغيير طريقة تفكيري عندما ألاحظ أن الخطة التي وضعتها لم تنجح.					
2	أجد صعوبة كبيرة في تقبل الأفكار والآراء التي تخالف رأيي الشخصي . (فقرة عكسية)					
3	عندما أواجه مشكلة دراسية معقدة، أبحث عن أكثر من طريقة وحل لمعالجتها.					
4	أمتلك القدرة على التكيف بسرعة مع التغيرات المفاجئة في جدول امتحاناتي أو دروسي.					
5	أستسلم بسرعة إذا واجهت عائقاً غير					

					متوقع أثناء استذكاري للدروس) فقررة عكسية)
6					أنظر إلى المواقف الصعبة بوصفها تحديات فريدة وفرصاً للتعلم وليس تهديداً لي.
7					أستطيع رؤية المواقف والمشكلات من زوايا ووجهات نظر متعددة ومختلفة.
8					أصر على استخدام أسلوب واحد في المذاكرة حتى وإن ثبت عدم جدواه. (فقرة عكسية)
9					أتمكن من التحكم في أفكاري وإعادة ترتيب أولوياتي عند ضغط الامتحانات.
10					أشعر بالإرباك والجمود الفكري عندما تتغير قواعد الموقف المعيشي (أو المالي) فقررة عكسية)
11					أستطيع الابتكار وإيجاد بدائل ملائمة فور تعثر وسيلتي الأساسية للنجاح.
12					أقبل النقد البناء من زملائي ومدرسي وأستفيد منه في تعديل مساري.

ثالثاً: مقياس الازدهار النفسي (Psychological Flourishing Scale)

تعليمات: يرجى إظهار مدى اتفاقك مع العبارات التالية والتي تعكس مشاعرك وتجاربك العامة في الحياة والمدارس.

ت	الفقرة	أُتفق بشدة	أُتفق	أُف على الحياد	لا أُتفق	لا أُتفق بشدة
1	أعيش حياة ذات معنى وغاية واضحة أسمى لتحقيقها دائماً.					
2	علاقاتي الاجتماعية مع أسرتي وزملائي صحية، داعمة ومبنية على الاحترام والتفاهم.					
3	أنخرط وأستغرق بشغف واهتمام عميقين في الأنشطة والأنشطة المدرسية واليومية.					
4	أساهم بشكل فعال في مساعدة الآخرين وخدمة مجتمعي ومحيطي المدرسي.					
5	أشعر بالكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف والأعمال التي أخطط لها.					
6	أنا شخص إيجابي وأشعر بالتفاؤل والأمل والرضا تجاه مستقبلي.					
7	يحترمني الآخرون ويعاملونني بقيمة وتقدير في بيئتي المدرسية والاجتماعية.					
8	أشعر بالاعتزاز والافتخار بما حققته من إنجازات أكاديمية وشخصية.					
9	تتناوبني مشاعر التفاؤل والسعادة غالباً عند التفكير في يومي الدراسي.					

10	أجد الدعم والمساندة النفسية من المحيطين بي وقت الأزمات.				
----	---	--	--	--	--

رابعاً: مفتاح تصحيح المقاييس (لأغراض الباحث فقط) • التدرج والتصحيح:

- o الفقرات الإيجابية: يُعطى التقدير (5 - 4 - 3 - 2 - 1) للأوزان (تتنطبق بدرجة كبيرة جداً / أتفق بشدة) إلى (لا تتطبق أبداً / لا أتفق بشدة).
- o الفقرات العكسية (السلبية): تُعكس الأوزان لتصبح (1 - 2 - 3 - 4 - 5) لضمان دقة الاتجاه الإحصائي (مثل الفقرات رقم 2، 5، 8، 10 في مقياس المرونة المعرفية).

المراجع:

- الأنصاري، بدر محمد. (2015). علم النفس الإيجابي: منظور حديث للصحة النفسية. دار الكتاب الجامعي، الكويت.
- الجنابي، علي حسين. (2018). خصائص النمو في المرحلة الثانوية والمشكلات المرافقة. دار اليازوري العلمية، الأردن.
- الخالدي، أديب محمد. (2012). علم النفس المعرفي وتطبيقاته التربوية. دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن.
- الربيعي، محمود داود. (2020). استراتيجيات التفكير المرن والذكاء المتعدد. مطبعة النور، العراق.
- الزوبعي، عبد الجليل. (2010). الاختبارات والمقاييس النفسية. دار الحكمة للطباعة والنشر، العراق.
- سليجمان، مارتن. (2014). الازدهار: فهم جديد للسعادة والرفاهية (ترجمة: سمير أبو زيد). دار التنوير للطباعة والنشر، لبنان.
- الشمري، هدى صباح. (2019). الازدهار النفسي وعلاقته بالتوافق الأكاديمي لدى الطلبة. مجلة الآداب التربوية، جامعة بغداد، العراق.
- الطائي، إيمان عباس. (2021). الوظائف التنفيذية للدماغ: المرونة المعرفية أنموذجاً. دار الشؤون الثقافية العامة، العراق.
- العتيبي، خالد بن ناصر. (2017). المرونة المعرفية وأثرها في خفض قلق الاختبار. مجلة العلوم التربوية والنفسية، السعودية.
- قطامي، يوسف. (2013). علم النفس المعرفي للتعلم. دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن.
- المحياوي، قاسم طه. (2016). نظريات التعلم المعرفي الحديثة. دار المسيرة للطباعة والنشر، الأردن.

يونس، انتصار جمال. (2022). أبعاد علم النفس الإيجابي وتطبيقاته المدرسية. مكتبة الفلاح للنشر، مصر.

References:

- Al-Ansari, Badr Muhammad, *Positive Psychology: A Modern Perspective on Mental Health*, Dar Al-Kitab Al-Jami'i, Kuwait, 2015, p. 45.
- Al-Janabi, Ali Hussein, *Developmental Characteristics in the Secondary Stage and Associated Problems*, Dar Al-Yazouri Scientific, Jordan, 2018, p. 112.
- Al-Khalidi, Adib Muhammad, *Creative Psychology and Its Educational Applications*, Wael Publishing and Distribution House, Jordan, 2012, p. 88.
- Al-Rubaie, Mahmoud Daoud, *Flexible Thinking and Multiple Intelligences*, Al-Noor Press, Iraq, 2020, p. 67.
- Al-Zubaie, Abdul Jalil, *Psychological Tests and Measures*, Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, Iraq, 2010, p. 134.
- Al-Shammari, Huda Sabah, "Psychological Flourishing and Its Relationship to Academic Adjustment Among Students," *Journal of Educational Arts* – University of Baghdad, Iraq, 2019, p. 210.
- Al-Taie, Iman Abbas, *Executive Brain Functions: Cognitive Flexibility as a Model*, General Cultural Affairs House, Iraq, 2021, p. 54.
- Al-Otaibi, Khalid bin Nasser, "Cognitive Flexibility and Its Impact on Reducing Test Anxiety," *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Saudi Arabia, 2017, p. 105.
- Al-Mahyawi, Qasim Taha, *Modern Cognitive Learning Theories*, Dar Al-Masirah for Printing and Publishing, Jordan, 2016, p. 190.
- Seligman, Martin, *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-being*, translated by Samir Abu Zaid, Dar Al-Tanweer for Printing and Publishing, Lebanon, 2014, p. 32.
- Qatami, Yousef, *Cognitive Psychology of Learning*, Dar Al-Manahij for Publishing and Distribution, Jordan, 2013, p. 142.
- Younis, Intisar Jamal, *Dimensions of Positive Psychology and Its School Applications*, Al-Falah Library for Publishing, Egypt, 2022, p. 76.