مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

# أثر التدريب على ما وراء الذاكرة في المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية لدي عينة من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر

إعداد

**د/ عبد الرحمن محمد عبدالرحمن مسعود**
مدرس علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي
كلية التربية – جامعة الأزهر بالدقهلية
Abdalrhmanmasoud.e20@azhar.edu.eg

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**الملخص:**

يهدف البحث إلى الكشف عن أثر التدريب على ما وراء الذاكرة في المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية لدي طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالدقهلية، وصمم الباحث مقياسًا للمرونة العقلية وجلسات التدريب فى ما وراء الذاكرة، وتكونت العينة من (٦٠) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: التجريبية وعددها (٣٠) طالباً، والضابطة وعددها (٣٠) طالباً، وأشارت نتائج الدراسة إلى:- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لمقياس المرونة العقلية".وايضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لمقياس الرفاهية الأكاديمية". وايضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المرونة العقلية (الأبعاد – الدرجة الكلية)." وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد – الدرجة الكلية)."وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في المرونة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية)."وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الرفاهية الأكاديمية ( الأبعاد – الدرجة الكلية)."

**الكلمات المفتاحية:** ما وراء الذاكرة – المرونة العقلية– الرفاهية الأكاديمية.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

# The Effect of Meta-memory Training on Mental Flexibility and Academic Well-being among a Sample of Students in Education Faculty at Al-Azhar University

**Dr. Abdul Rahman M. A. Masoud**
Lecturer at Educational psychology & statistics department
Faculty of Education – Al-Azhar University in Dakahlia

**Abstract**

The Research aimed to reveal the effect of meta-memory training on mental flexibility and academic well-being among students in Education Faculty، Al-Azhar University، in Dakahlia. The researcher designed a mental flexibility scale and meta-memory training sessions. The study sample consisted of (60) students. they were divided into two groups: the experimental group (30) students، and the control one (30) students. Results revealed statistically significant differences between the experimental and controlled groups in post measurement of mental flexibility. Results also indicated that there were statistically significant differences between the experimental and controlled groups in post measurement of academic well-being. There were also statistically significant differences in mean between pre–post measures of the experimental group in the total score of mental flexibility as well as all its dimensions. However، there were no statistically significant differences in mean between pre–post measures of the experimental group in the total score of academic well-being as well as all its dimensions. There were no statistically significant differences in mean between follow-up and post measures of the experimental group in the total score of mental flexibility as well as all its dimensions. Moreover، there were no statistically significant differences in mean between follow-up and post measures of the experimental group in the total score of academic well-being as well as all its dimensions.

**Keywords**: Meta-memory; Mental Flexibility; Academic Well-Being

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**مقدمة البحث:**

تعد متغيرات الذاكرة وما وراء الذاكرة أكثر الموضوعات جذباً لكثير من الباحثين والمفكرين نظراً لأنها ترتبط بسلوكيات الفرد وتعلمه وتفكيره وقدرته على حل المشكلات التى تواجهه وتشكيل البناء المعرفى لديه.

حيث يرى ( Heaker 2001، ) ان تطور عمليات الذاكرة والمراقبة لعمليات تخزين المعلومات ومعالجتها واسترجاعها مؤثر فعَال فى تنظيم الفرد لأفكاره وتوجيهها لتحقيق أهداف محددة وإنجاز مهام معرفية معينة وحل مشكلاته وتحقيق التكيف .

وتوصلت دراسة ( troyer&Ris٢٠٠٢، ) إلى أن ما وراء الذاكرة واستراتيجياتها يزيد من أداء وفاعلية الذاكرة اليومية وكثير من الأنشطة العقلية المختلفة كربط الخبرات والمعارف السابقة بالمعلومات الجديدة ومدي قدرة الذاكرة على التحول بين البدائل الصحيحة والاستجابة السريعة للمواقف الطارئة وتصحيح الاخطاء السابقة وعدم تكرارها.

ويرى (فتحى الزيات، ٢٠٠٦) أن ميدان علم النفس التربوى وعلم النفس المعرفى يهتمان بموضوع الذاكرة ومعيناتها وما وراء الذاكرة بما تتضمنه من استراتيجيات ومهارات وعمليات معرفية تؤثر على كافة الأنشطة العقلية التى يقوم بها الفرد أثناء حل المشكلات الحياتية التى تواجهه وكيفية استخدامه للإستراتيجيات والمهارات للتوصل للحلول .

وأوضح (Deak،2003 ) وأيضاً (chieu،2007) إلى أن المرونة العقلية تساعد الفرد على التعامل والتكيف مع المواقف الحياتية الجديدة والبيئةالمتغيرة ووضع الحلول والبدائل لهاعن طريق انتقاء الاستراتيجيات التى يستخدمها لمواجهة تلك المواقف، وبناء تمثيلات عقلية جديدة تضاف لذاكرته واستدعاء تمثيلات عقلية من الخبرة المخزنة فى ذاكرته.

وأشار(Bigian ٢٠٠٩،)، وأيضاً (صبحى عبدالفتاح وايمان وجيه ومروة نشأت ٢٠١٩،) أن المرونة العقلية تعد بمثابة العامل الذي ييسر على الطالب التكيف مع المواقف والأحداث لتي تواجهه، ويسهم في حل المشكلات التي يتعرض لها. وبمثابة عامل أساسى فى الانتباة وتجهيز المعلومات والتخزين والاستدعاء.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**يتضح مما سبق** أهمية تشكيل البناء المعرفى للفرد بصورة إيجابية وربطه بالخبرات والمشكلات التى تواجه الفرد وحلها، ولن يتم الاستعانة بالمخزون فى الذاكرة لحل المشكلات إلا بالوعى بالذاكرة وما وراء الذاكرة وما تتضمنه من استراتيجيات ومهارات.

لذا يوضح (نافز البقيعى،٢٠١٣) أن المرونة العقلية للفرد تعنى قدرته على تغيير الإستراتيجيات المعرفية التى يستخدمها لمعالجة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة ومن ثم فهى قدرة تكتسب من خلال التدريب فيتضمن سلسلة من العمليات التى تبحث فى حل المشكلة.

ويذكر (على قتاته، ٢٠١٧ ) أن المرونة العقلية هى قدرة قابلة للتعليم والتدريب، وأن تطورها يتطلب بيئة تعليمية مرنة ترتبط بنمط شخصية المتعلم والقدرة المتطورة التى يمتلكها للإفادة من الخبرة التى يواجهها حتى يستطيع اكتساب المرونة العقلية أثناء مواجهة المواقف المختلفة.

وتؤكد (عفاف الفريحات ،٢٠١٨: ١) على ما أشار إليه (معاوية أبو غزال،٢٠٠٧،٧٧) إلى أهمية ظهور مفهوم المرونة العقلية في علم النفس المعاصر، وذلك لما تتطلبه الحياة المعاصرة من سرعة في التغير والتبدل من وقت لآخر، والتى تتطلب أفراداً قادرين على التكيف مع متطلبات البيئة بكل مستجداتها، لذا يجب إثارة الدافعية لديهم لممارسة عمليات معرفية أكثر تعمقاً وتعقيداًوتنمية تفكيرهم ليصبحوا أقدر على مواجهة المشكلات التى تتحداهم وتوجيه سلوكهم نحو أهداف محددة.

**يتضح مما سبق** أن المرونة العقلية تعد قدرة قابلة للتدريب والتعليم وتغيير استراتيجياتها وأساليبها للوصول لحلول متعددة للمولقف والتحديات ولا يتمسك الفرد بالأحكام والبدائل التي تتسم بالثبات والجمود، وأيضاً أهمية المرونة العقلية في عملية التكيف مع المتغيرات الجديدة وغير المألوفة، وهنا يأتي الدور الإيجابي لإنتقاء الاستراتيجية المناسبة للموقف المشكل واستدعاء أنماط متنوعة من التمثيلات العقلية للخبرة المخزنة فى ذاكرة الفرد.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

ويري (حيدر كريم،٢٠١٠،٦٧) أن طريقة الطالب فى التعامل مع المعلومات تعتمد على قدرته فى التخزين والاسترجاع وضرورة التطوير لأساليب التنظيم لمكونات الموقف التعليمى والوعى بما وراء المعرفة ومن ثم ما وراء الذاكرة وهما على صلة وثيقة بالتعلم والوصول إلى الاستراتيجيات وضبطها ، وعمليات التفكير لدى المتعلم تمكنه من جعل عملية التعلم سهلة وجذابة ومن ثماختيار الطريقة المثلى للتعلم.

وتوصل (رمضان على ،٢٠١٥،٣٨٨) وأيضاً (Demirtes،2020،113) و (شلبى والقصيبى وحسن،٢٠٢٠،٨٠٥) إلى أن الطلاب الذين يرتفع لديهم المرونة العقلية يتسمون بمواجهة المواقف والمشاكل غير المألوفة واتباع طرق جديدة للتكيف وتعديل سلوكهم وإصدار الأحكام بموضوعية والرؤية الإيجابية للأمور مما يساعد فى الوصول للإتزان المعرفى ومن ثم الانخراط والاندماج فى الانشطة الاكاديمية ومواقف التعلم المختلفة فى الجامعة وبالتالى الرضا عن الحياة الاكاديمية وتحقيق الاهداف المرجوة ومن ثم توظيف الرفاهية وارتفاع مستوى رفاهية الطلاب فى المجال الاكاديمى ، حيث تعد الرفاهية الاكاديمية بعداً نوعيا من الرفاهية النفسية بشكل عام.

واوضحت (عفاف الفريحات،٢٠١٨،١٧٥) أن توفرالشعور بالفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة يؤثر على أدائهم الأكاديمى ويحفزهم نحو بذل الجهد والإصرار والمثابرة والقدرة على حل المشكلات الأكاديمية التى تواجههم وتوظيف الإستراتيجيات المعرفية ويسهم فى تنمية المرونة العقلية لديهم،.

ودلت نتائج عدد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية كدراسة (Marshau&Brockman 2016 ) ودراسة(Malkoc& 2019،Mutlu) ودراسة (2020،Demirtas) ودراسة ( 2021،Donnolly ) ودراسة ( رضا محروس، ٢٠٢١) على دور المرونة العقلية فى التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى المراهقين الراشدين ، وان المرونة العقلية لها تأثير مباشر على الرفاهية الأكاديمية، وبلغت نسبة إسهام المرونة العقلية ب٥٣%لرفع مستوى الرفاهية الاكاديمية، وتوسطت المرونة العقلية العلاقة بين الرفاهية النفسية والثقة بالنفس.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**يتضح مما سبق** أن هناك علاقة وثيقة بين المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية وأن كلا منهما يؤثر فى الأخر ويتنبأبه، ومدى اهمية التدريب على ما وراء الذاكرة فى المرونة العقلية لدى الطلاب لاستمرارية تكيفهم مع المستحدثات والتطورات التكنولوجية واندماجهم فى الانشطة المتنوعة وزيادة فاعليتهم الذاتية وثقتهم بأنفسهم وتحقيق أهدافهم الأكاديمية، ومساعدتهم في تنظيم معتقداتهم وسلوكياتهم ومكونات البيئة التعليمية من حولهم والتعامل معها بمرونة وفاعلية. وهذا يساعدهم على الشعور بالنجاح والسعادة أثناء حل المشكلات وإنجاز المهام .

**مشكلة البحث والتساؤلات:**

يعتبر احترام العقل الإنسانى مؤشراً لصعود المجتمعات، ويتم ذلك من خلال التشجيع للعقول المفكرة والتى تمتلك بدائل وحلول مبتكرة للمواقف والمشكلات والأحداث والمتغيرات والتي تتطلب منهم استجابات جديدة مختلفة عن الاستجابات الروتينية التي اعتادوا عليها، الأمر الذي استوجب معه إعداد جيل من الطلاب يمتلك عقلية ذات مرونة معرفية، وذلك للتكيف مع تلك المواقف والأحداث والمتغيرات الجديدة.

حيث اشارت دراسة (Torry،2003) أن الطلاب الذين لا يتمتعون بالمرونة العقلية عادة ما يكونوا غير قادرين على استخدام اساليب ووسائل تعليمية متطورة فى التعلم وينعكس سلبياً على تحصيلهم الدراسى.

وبينت دراسة( صالح محمد،ومحمد بكر،٢٠٠٧،٤٧٠) أن كثير من طلاب الجامعات يعانون من صعوبة تذكر المعلومات واسترجاعها، ولهذا أصبح من الضرورى البحث عن وسائل واساليب من شأنها ان تساعد الطلاب فى استرجاع المعلومات والخبرات التى تلقوها فى قاعات الدراسة، قاصدين حفظ المعلومات والوصول إلى تحصيل دراسى عالى.

ويوضح (موفق بشارة وخالدالعطيات،٢٠١٠) وأيضاً ( مروان الحربى،٢٠١٥)إلى ان مكونات ما وراء الذاكرة يؤثر فى العديد من المهارات الضرورية للنجاح الدراسى وحلول للمشكلات الأكاديمية والمواقف المتابينة لارتباطها بكفاءة التعلم، والذى يعتمد على استراتيجيات تجهيزومعلجة المعلومات وتخزينها وقدرة الذاكرة على استرجاعها.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**يتضح مما سبق** :ان قدرة الطلاب فى حل مشكلاته تعتمد بصفة أساسية على ما لديهم من خبرات ومعلومات مخزنة فى الذاكرة ، واستخدامها فى وضع الحلول والبدائل للمشكلات الأكاديمية التى تواجهه، وعندما ينخفض المخزون من الخبرات تقل خبرة الطالب ومرونته العقلية فى وضع البدائل ويتصف بالجمود والثبات الذهنى.

**ويرى الباحث** ان التدريب على ما وراء الذاكرة ومكوناتها وتوظيفها بصورة صحيحة للتخزين الجيد للمعلومات هذا من شأنه زيادة المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية للطلاب.

حيث أوصت دراسة(مجدى المشاعلة،٢٠٠٦) ودراسة ( Heacker،2001) إلى تطوير ما وراء الذاكرة وأثره فى المرونة العقلية،وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بينهما وتأثير كل منهما فى الاخر، لذا يركز الباحث فى دراسته على التدريب والتطويرلما وراء الذاكرة واثره فى المرونة العقلية والرفاهية الاكاديمية.

وأوضحت دراسة( Eagle،2004) وايضاً دراسة ( دعاء محمد مصطفى،٢٠٢٢) على أن المرونة العقلية عامل يسهم فى تحسين وارتفاع كفاءة التعلم وحل مشكلاته فى جميع المراحل التعليمية.

لذا يجب إخضاع الطلاب ذوى المعدلات المتوسطة والمنخفضة فى التحصيل الدراسى لرفع كفاءتهم وفاعليتهم الاكاديمية وإصرارهم ومثابرتهم على التعلم من خلال التدريب على ما وراء الذاكرة.

ومن خلال خبرة الباحث كمدرس فى الجامعة واندماجه مع الطلاب فى العملية التعليمية، لاحظ ان كثير من الطلاب لايتعدون فى اجابتهم على جميع الاسئلة مستوى الحفظ أى إجابات نمطية ولا يوجد تنوع فى الافكار لأجابتهم وهذا يعنى الثبات والجمود فى التفكير. أيضاً احساسهم بأن هذه المقررات واجب ثقيل يجب الانتهاء منه بأية طريقة ، لهذا فانهم لا يشعرون ببهجة التعلم وعدم اندماجهم بفاعلية ورضا عما يقومون به لذا تنخفض الرفاهية الاكاديمية لديهم.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

وأشارت دراسة( جمال رجب محمد،٢٠٢٢) إلى أن اتجاهات طلاب كلية التربية –جامعة الأزهر كانت متوسطة نحو الكتاب اللإلكترونى ومزاياه–ومرتفعة نحو التحديات للكتاب الإلكترونى.

وأفادت دراسة( زينب معوض الباهى، وشيماء حسين ربيع،٢٠٢٢) أن تطبيق نظام الكتاب الإلكترونى يحتاج لكثير من الإجراءات والتطوير لتطبيقه على الطلاب من وجهة نظر الطلاب وأعضاء هيئة التدريس بجامعة الفيوم.

لذا قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية لبعض طلاب كلية التربية بتفهنا الاشراف جامعة الازهر، ووضع لهم استبيان مفتوح لمشكلة الكتاب الإلكترونى ووضع حلول وبدائل لها ، وكانت نتائج التجربة الاستطلاعيةبعد تطبيقها على (٢٠٦طالب) بالكلية أن (١٧٥) طالباً لا يستطيعون وضع بدائل وحلول لهذه المشكلة بالنسبة لهم وان التفكير لديهم غير مرن، أى بنسبة (٨٤%) وهذا يشير إلى نقص فى المرونة العقلية لديهم.

**يتضح مما سبق:** أن المرونة العقلية تسهم بشكل كبير في وضع الحلول والمقترحات لكثير من المشاكل التى يواجهها الطالب، لما لها من دور إيجابي في تعديل وتغيير افكارهم ووجهة النظر الضيقة ومنحهم عناصر الخبرة، والتكيف مع المواقف الحياتية الجديدة والمتغيرة، مثل نظام الكتاب الالكترونى وما يواجهه من تحديات فى تطبيقة على أرض الواقع فى المجتمع المصرى، وعن طريق تدريب الطالب على ماوراء الذاكرة ورفع مخزون البناء المعرفى وتوظيفه من خلال الربط بينه وبين التحديات التى يواجهها، تزداد المرونة العقلية لديه ونتيجة لذلك تتحسن لديه الرفاهية الاكاديمية .

بناءاً على توصيات ونتائج البحوث والدراسات السابقة ونتائج الدراسة الاستطلاعية التى قام بها الباحث وخبرة الباحث فى مجال التصحيح لاوراق الإجابة لطلاب الجامعة ووالاحتكاك المباشر لطلاب الجامعة داخل قاعات الدراسة ، وفى حدود علم الباحث لاتوجد دراسة عربية استخدمت ما وراء الذاكرة لتحسين وتطوير المرونة العقلية والرفاهية الاكاديمية. ومن ثم كان ذلك من مبررات القيام بإجراء الدراسة الحالية. ولذا فإن الباحث يحدد مشكلة البحث فى التساؤل الرئيس التالى:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**ما أثر التدريب على ما وراء الذاكرة فى المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية لدى بعض طلاب كلية التربية –جامعة الأزهر بالدقهلية؟**

**ويتفرع من التساؤل الرئيس التساؤلات التالية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لمقياس المرونة العقلية".؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لمقياس الرفاهية الأكاديمية"؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المرونة العقلية الأبعاد والدرجة الكلية)."؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في المرونة العقلية الأبعاد والدرجة الكلية)."؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الرفاهية الأكاديمية الأبعاد والدرجة الكلية)."؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الرفاهية الأكاديمية الأبعاد والدرجة الكلية)."؟

**هدف البحث:**–تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف والوصف للمتدربين من الطلاب باستخدام ما وراء الذاكرة فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياسى المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية قبل وبعد التدريب ومن ثم تفسير الفروق فى ضوء الاطار النظرى والجلسات التدريبية والتنبؤ بما سيكون عليه أفراد العينة من حيث مرونتهم العقلية والرفاهية الاكاديمية لديهم.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**أهمية البحث:** تتمثل هذه الأهمية فيما يلى:

**الأهمية النظرية:**

- يعد مفهوم ما وراء الذاكرة من الركائز الاساسية للفرد في تحقيق نجاحات أكاديمية ومهنية، ومفهومى المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية وتناولهم بصورة تفصيلية يثري الجانب النظري المتعلق بهما، ويساهم في فهم طبيعتهما والاستفادة منهما.
- الإستعانة بالمفاهيم التى تزيد من جودة العملية التعليمية عند طلاب الجامعة كمفهوم المرونة العقلية والرفاهية اللأكاديمية.
- الخروج بمجموعة من النتائج والتوصيات تعين القائمين على التطوير وتحسين المنتج للعملية التعليمية فى الجامعة.
- التركيزعلى الفجوة البحثية الناتجة عن عدم الربط بين متغيرات الدراسة الحالية في المجال السيكولوجى، والتحقق من فروض الدراسة الحالية.
- الإهتمام بالبرامج والتدريبات على ما وراء الذاكرة فهذا من شأنه زيادة البناء المعرفى للطلاب ومقاومة النسيان لديهم.

**الأهمية التطبيقية:**

- الإسهام بإيجابية فى كيفية مواجهة المشكلات والتحديات داخل الجامعة وخارجها، والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة ، حتي يمكن استخدامها في العملية التعليمية بشكل أكثر فاعلية كلما أمكن ذلك.
- مساعدة وتوجيه المربين والقائمين على العملية التعليمية بإقامة الدورات التدريبية للطلاب فى التفكير المرن والاستمتاع والاندماج والرضا في التعليم لمواجهة الصعاب والوصول لبهجة التعلم.
- إعداد أدوات سيكولوجية تتمثل في مقياس المرونة العقلية بالإضافة إلى الجلسات التدريبية المعدة بإستخدام ما وراء الذاكرة.
- تطبيق النتائج والتوسيات لهذه الدراسة فى المؤسسات التعليمية وذلك بالتركيز على طرق وأساليب لزيادة المرونة العقلية والرفاهية الاكاديمية لدى طلاب الجامعة.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**مصطلحات البحث:**

**ما وراء الذاكرة Metamemory:- يعرفها الباحث بأنها**

إدراك الطالب الجامعى لأعمال الذاكرة وكيفية عملها لديه، ومدى رضاه عن الوظائف اليومية التى تؤديها، واستخدامه لإستراتيجيات ومعينات التذكر المختلفة ومناسبتها للمواقف الحياتية، وتقييمه لأداء ذاكرته من حيث القوة والضغف ، وملاحظته المستمرة لعمليات الإدخال ومعالجة وتجهيز المعلومات والتنبؤ بالنتائج المحتملة للنشاط العقلى مستقبلاً.

**المرونة العقلية Mental flexibility :**

**يعرفها الباحث** بأنها قدرة الطالب الجامعي على تشكيل البنية المعرفية لديه وتوظيفها بحرية تضمن توليد الأفكار المتعددة ، وتغيير الإستراتيجيات المعرفية المستخدمة لحل المشكلات ومعالجة المواقف الطارئة وغير المتوقعة عن طريق تغيير الظروف البيئية،وحتى يستطيع التوافق مع الأحداث البيئية والمواقف الحياتية الجديدة ، مع سلاسة التفكير والبعد عن الجمود الذهنى، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة العقلية المعد لهذه الدراسه.

**الرفاهية الأكاديمية Academic Will-Being:-**

مجموعة من المؤشرات السلوكية الإيجابية التى ترتبط بالطالب الجامعى تعبر عن مدى رضاه عن أدائه للمهام الأكاديمية، وإمكاناته وطاقته لتحقيق الكفاءة الأكاديمية، وقدرته على بناء علاقات جيدة مع الأخرين أثناء الإندماج الأكاديمى فى الأنشطة، وإصراره على تحقيق الاتقان والجودة فى المهام الأكاديمية ، واعترافه بالفضل والامتنان لكل من مد يد العون له أثناء مراحل حياته الأكاديمية ، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرفاهية الأكاديمية المعد لهذه الدراسه.

**حدود البحث:** يتم توضيح حدود البحث من خلال:-

- الحد الموضوعى: تم الالتزام بمتغيرات عنوان البحث وهى ( ما وراء الذاكرة—المرونة العقلية—الرفاهية الأكاديمية).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

- الحد البشرى: تم تطبيق البحث على طلاب التربية الخاصة – الفرقة الرابعة بكلية التربية بالدقهلية.
- الحد الزمانى: تم تنفيذ الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ .
- الحد المكانى: شعبة التربية الخاصة بكلية التربية– جامعة الازهر بالدقهلية .

**الادوات المستخدمة في الدراسة:**

- الجلسات التدريبية المعدة بإستخدام ما وراء الذاكرة. (إعداد الباحث)
- مقياس المرونة العقلية . (إعداد الباحث)
- مقياس الرفاهية الأكاديمية. إعداد (Renshaw،t،Bolognino& l،s.j،2016)

**الإطار النظرى والدراسات السابقة:**

**أولاً: – ما وراء الذاكرة**

**المفهوم والأهمية**

نظراً للدور الواسع الذي تقوم به الذاكرة وما وراء الذاكرة فى عملية التعلم والتعليم فقد اختلفت التعريفات باختلاف الباحثين والمهتمين في هذا المجال. ويستعرض الباحث مفهوم ما وراء الذاكرة كما يلي:

يعرفها ( Troyer&Rich،2002) إلى ان ماوراء الذاكرة يعنى مراقبة الفرد لأعمال الذاكرة لديه، ومدى رضاه عن الوظائف اليومية التى تؤديها، ومدى استخدام الإستراتيجيات ومساعدات التذكر المختلفة فى المواقف الحياتية.

ويرى (وليد أبو المعاطى،٢٠١٢،٣٣٤) بانها وعى التلميذ بعمليات الذاكرة ومراقبة هذه العمليات وتوجيهها.

ويشير ( محمود فتحى عكاشة ومنى جميل عمارة، ٢٠١٣،٣٤٤) بانها الوعى بعمليات الذاكرة والعوامل المؤثرة فيها والمراقبة المستمرة لتلك العمليات من خلال أحكام يصدرها الفرد أثناء التخطيط للإستذكار واختيار الإستراتيجية المناسبة والتقويم المستمر لأدائه.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

يعرفها ( عبدالناصر أنيس إبراهيم وهبة محمد إبراهيم ،٢٠١٥،٣٢٨) بأنها وعى التلميذ بمنظومة الذاكرة لديه وكيفية عملها وعملياتها ،وقدرته على تقدير صعوبة مهام التذكر واختيار وتوظيف الإستراتيجية المناسبة ، ومراقبة فعاليتها.

**يتضح مما سبق أنه** على الرغم من تعدد التعريفات لما وراء الذاكرة إلا أنها تشابهت في نظرتها إليه على أنه الوعى والتشخيص والمراقبة لكل مهام ومعينات واستراتيجيات ومهارات الذاكرة الجيدة ، لذا تكمن أهمية ما وراء الذاكرة في وظيفته الفعاله والأساسية في مجال التذكر وجودة التعلم، والتى تعزى إلى كونه يساعد على تنميه الذاكرة مدى الحياة، وهي من أهم الأهداف التعليمية وذلك لتركيزه على البنية المعرفية ورصيدها من الخبرات المخزنة لكفاءة عمليتي التعليم والتعلم.

**مكونات ما وراء الذاكرة:-**

**تختلف الدراسات والبحوث فى ما وراء الذاكرة** من حيث أنها مكونات أومهارات اوعمليات أو استراتيجيات كدراسة ( Miller،1990 ) ودراسة (VanEde،1993 ) ودراسة(Schneider&Bjorkurnd، 1998 ) و( Larkin،2007 ) ودراسة ( عبدالزهرة لفتة وسماء فالح،٢٠١٧،١٣٠) ، لذا تباينت أراء الباحثين في تحديد المكونات الاساسية لما وراء الذاكرة والتى هى جزء رئيس من ما وراء التعلم.

حيث ترى (Troyer&Rich،2002) وأيضاً (صفاء صبح ،عبير زيزفون، ٢٠١٦) ان ما وراء الذاكرة يتضمن ثلاثة ابعاد فرعية هى:- **الرضا عن الذاكرة:** وتعنى رضا الفرد عن قدرات الذاكرة لدية وإدراكه لها بما يتضمنه من الإنفعالات كالثقة والإهتمام والقلق. -**أخطاء الذاكرة:** قدرة الذاكرة على أداء وظائفها اليومية بفاعلية دون أخطاء. - **استراتيجية الذاكرة:** مدى استخدام الفرد لإستراتيجيات ومعينات التذكر المختلفة.

وأيضاً يرى (Miller،1990) و(Schneider&Bjorkurnd،1998) أن عمليات او استراتيجيات او مكونات ما وراء الذاكرة تتضمن ما يلى:

(أ) الوعى ويتضمن ( سعة الذاكرة- سهولة أوصعوبة المهمة- المعالجة للمعلومات- انتقاء الإستراتيجية—كيفية استخدامها).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

(ب) التشخيص ويتضمن (تقدير الفرد لمهام التذكر من حيث السهولة او الصعوبة— انتقاء الإستراتيجية المناسبة لكل مهمة).

(ج) المراقبة وتتضمن ( التنظيم الذاتى- القدرة على التخطيط- التقويم الذاتى- التغذية الراجعة فى ضوء الأهداف) اى المراقبة الذاتية.

**التدريب على ماوراء الذاكرة:-**

أشارت دراسة (السيد مطحنة ،٢٠١٢،١٦٩) إلى أهمية التدريب على عمليات ما وراء الذاكرة فى تحسين الدافعية للتعلم والإتجاه نحو الدراسة لدى التلاميذ منخفض التحصيل الدراسى،وأيضاً كذلك العديد من الباحثين مثل(Deak،2003 ) و(حيدر كريم،٢٠١٠) و(مجدى المشاعلة، ٢٠٠٦) و(مروان بن على. ٢٠١٥) و(VanEde،1993) على أهمية التدريب على ما وراء الذاكرة حيث تساعد المتعلم على التحكم في عملية التعلم، فمن خلاله يقوم المتعلم بتحديد أهدافه واختيار الاستراتيجيات التي تناسبه وتحقق الأهداف التي يسعي إليها، وفي عملية الاكتساب الذاتي للمعرفة لتحقيق النجاح، وأيضاً في تحسين الفاعلية الذاتية للمتعلم، وتوجيهه نحو الإتقان في تعلمه، واهمية إدخال ما وراء الذاكرة ضمن المناهج الدراسية لأنها تسهم بشكل فعال فى رفع مستوى المهارات والمعارف لدى الطلاب.وأيضاً إعداد البرامج والإستراتيجيات والمهارات لتنمية الذاكرة وما وراء الذاكرة.

كما توصلت نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة (Hacker، 2001 ) و (Eagle ٢٠٠٤) و(عبد الناصر أنيس وهبة محمد إبراهيم،٢٠١٥) و(Muller،2006 )و(وائل عبدالسميع متولى ،٢٠٢١) إلى ارتباط ما وراء الذاكرة بعديد من المتغيرات مثل الذاكرة، والذاكرة العاملة، المرونة العقلية، الفاعلية الذاتية، مهارات الإدراك ، الإنتباه، أسلوب التعلم، التحصيل الدراسى، وحل المشكلات.

**من هنا يري الباحث** : ان ضعف ما وراء الذاكرة يمكن عزوه إلى ضعف وفقر معرفتنا بالذاكرة ، واستراتيجياتها ،وكيفية استخدامها، ومتى تستخدم. فهناك علاقة ذات تأثير متبادل بين امتلاك الفرد لذاكرة قوية ووعيه بأنظمة الذاكرة وتشخيصها ومراقبتها. وايضاً توضيح أن ما وراء الذاكرة يعد جزء اساسى فى ما وراء المعرفة ويعتمد بدوره على

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

الذاكرة واستراتيجياتها وتطويرها من خلال إعداد البرامج والتدريب على الاستراتيجيات بهدف تحقيق النجاح والنمو الذاتى للمتعلم و أن هذه الاستراتيجيات فى غاية الاهمية خاصة عندما تتعاقب أو تتزامن مع مجموعة من العمليات والأنشطة، وتعتمد بدرجة كبيرة على البناء المعرفي للفرد وتنظيمه من ناحية، وعلى خصائص ما وراء المعرفة لديه من ناحية أخرى.

**ثانياً :- المرونة العقلية : Mental Flexibility**

تعد المرونة العقلية أحد المتطلبات الضرورية لدى الفرد لمواجهة الظروف المتغيرة والمواقف الجديدة غير المتوقعة فى الحياة اليومية. وتزخر أدبيات علم النفس بمترادفات كثيرة لمصطلح المرونة العقلية ومنها ( المرونة المعرفية- التحويل- تغيير وتحويل المهمة- تغيير أو تحويل الإنتباه).

**المفهوم والأهمية :**

المرونة فى اللغة العربية كما وردت فى لسان العرب ( بن منظور،٤٠٣،٢٠٠٣) مرن يمرن مرانة ومرونة: وهو لين فى صلابة—المرانة/ اللين.

- عرفها(Dennis&Vander،2010) بأنها قدرة الفرد على التحول الذهنى للتكيف والتوافق مع المؤثرات البيئية المتغيرة والقدرة على إنتاج حلول بديلة وجديدة وغير متوقعة للمواقف التى تواجهه.
- واتفق (حمدى محمد ياسين وكريمان محمود محمد،٢٠١٧، ٦٣٣- ٦٥٣) مع ( دينا احمد حسن ،٩٩،٢٠١٧-١٧٦) فى أن المرونة العقلية أحد المكونات التنفيذية للقدرة على توظيف المعرفة وتوليد الأفكاروالبدائل المتاحة للتكيف مع الظروف المتغيرة ووجهات النظر المختلفة، وان الفرد المرن يقوم ببناء وتنشيط تمثيلات عقلية جديدة وتعديل التمثيلات السابقة استجابة للمتطلبات المتغيرة فى البيئة.
- ويعرفها(Demirtas،2020،113) بانها القدرة على تعديل الأفكار تبعاً لمتغيرات كل موقف والتعامل مع وجهات النظر المختلفة.
- ويعرفها (حسنى زكريا النجار،٣٧،٢٠٢٠) بأنها قدرة الطالب على التحول الذهنى وتغيير الوجهة العقلية والعمليات المعرفية التى يستخدمها عند مواجهة المواقف

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

الصعبة والمشكلات الجديدة غير المتوقعة، وكذلك توليد وإنتاج الحلول والبدائلالجديدة والمتنوعة لتتوافق مع المؤثرات والأحداث البيئية الجديدة.

- وتعرفها ( ولاء محمد صلاح وهند محمد بيومى،٢٠٢٠،١٥) بأنهاقدرة الطالب على تغيير فكره أو وجهة نظره فى اتجاهات مختلفة لإنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار والأراء المتنوعة تجاه القضية المطروحة أوالمواقف الطارئة.

**يستخلص الباحث من التعريفات السابقة** أن المرونة العقلية تتضمن القدرة على التكيف مع الواقع واستعمال طرق تفكير متعددة وإدراك العلاقات بين المتغيرات وحل المشكلات وإنتاج أفكارعديدة وجديدة وتغيير وجهته الذهنية والفكرية وتعديل السلوك طبقاً للظروف البيئية وعدم الجمود الذهنى سعياً للوصول إلى الهدف المطلوب تحقيقه وتغيير الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لظروف كل موقف وتعديل التمثيلات المعرفية السابقة والليونة والسهولة فى التغيير وتحويل الانتباه نحو المثيرات المتنوعة والإدراك للمعلومات بأكثر من أسلوب.

**أهمية المرونة العقلية:-**

يرى (Anniken،2011،271) أن المرونة العقلية تساعد الأفرادعلى استخدام ذخيرة كبيرة متنوعة من الأفكار للربط بشكل ملائم بين الأفكار التى توجد لديهم، وعدم سيطرة بناء معرفى واحد غير ملائم لجميع المفاهيم، وعدم التعامل مع عدد صغير ومحدود من أبعاد الظاهرة.

واتفقت دراسة (صلاح الشريف عبدالوهاب،٢٠١١) ودراسة (مروان الحربى،٢٠١٥) ودراسة ( Bock،et al،2015) ودراسة (خالد جمال الدين ابو الحصن،٢٠١٩) على أهمية المرونة العقلية لدى الأفراد وتعنى تحسين كفاءة التعلم والتنوع فى الرؤى والتطلعات وتحقيق الرضا النفسى ومنح الفرد أساليب متعددة للتفكير من زوايا مختلفة وسلاسة أفكار الفرد وتحقيق أهداف الإنجاز والشعور بالإستقلال الذاتى عند اتخاذ القراروتحقيق التكيف مع متغيرات البيئة والتخلص من الإندفاع فى اتخاذ القرارات وفهم الذات وتقديرها وتقييمها والوعى والتمثيل العقلى وتوليد البدائل وتقييمها تظهر فى كل سلوكيات الفرد بصفة عامة.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**ومما سبق تتضح** أهمية المرونة العقلية لدى الفرد فى مجالات مختلفة مثل النواحى التعليمية أثناء التعلم وتحقيق الإنجاز والنواحى الاجتماعية فى تحقيق التكيف مع البيئة والنواحى الذاتية مثل الرضا النفسى وفهم الذات والاستقلال الذاتى والنواحى السلوكية مثل اتخاذ القرار وحل المشكلات.

**بنية المرونة العقلية:**- تشير البحوث والدراسات السابقة إلى عدم وجود اتفاق على طبيعة المرونة العقلية، ولكن هناك اتفاق حول عدم امكانية تقليص المرونة العقلية إلى مكون واحد. حيث توصلت نتائج دراسة( Chevalier ،et al 12 20 ) ودراسة( Dick، 2014) ودراسة ( Deak& Wseheart ،2015 ) إلى ان المرونة العقلية لا تعتبر قدرة أحادية العامل ولكنها بنية متعددة الأوجه والعوامل.

وصنفت المرونة العقلية طبقاً لأراء العديد من الباحثين مثل( صلاح عبد الوهاب ،٢٠١١)،و ( آمنه قاسم وسحر عبد اللاه ،٢٠١٨) بشكل عام إلى بعدين أساسيين هما:

**المرونة العقلية التكيفية:** وتشير إلى مدى قدرة الشخص على تغيير الوجهة الذهنية التي ينظر من خلالها لحل مشكلة معينة، لذا فهى تمثل الجانب الايجابي المقابل للجمود الفكري ، وأيضاً قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه من خلال تغيير وجهته الذهنية أثناء قيامه بالأنماط السلوكية المختلفة تجاه تلك المشكلة للوصول للحل المناسب لها، ويجب على الفرد أن يكون متحرراً من الجمود الفكري خلال اقتراحه لحلول المشكلة وغير مقيد بإطار فكري محدد.

**المرونة العقلية التلقائية:** وتشير إلى قدرة الفرد على إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار المتنوعة حول موقف ما، وقدرته على أن ينتقل بسلاسة من فكرة إلى أخري دون التقيد بإطار معين حول الموقف أو المشكلة التي تواجهه، كما تعني أيضاً مدي التنوع في الحلول الممكنة وسرعة إنتاجها تجاه مشكلة أو موقف مثير، ويتميز الفرد فيها بإصدار الافكار بشيء من التلقائية لذا فهي تعتمد على سرعة إنتاج الافكار وتنوعها أكثر من عددها.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

واشارت دراسة( Maytan،2005 ) ودراسة( زينب محمد أمين،٢٠١٦) ودراسة ( محمد عبدالعزيز ، ٢٠٢٠) .إلى وجود بعدًا ثالثاً وهو المرونة الإدراكية.

**المرونة العقلية الإدراكية:**وتعنى قدرة الفرد على تحديد دلالات الكلمات والجمل واختيار الإستجابات المناسبة للموقف التعليمى وتطويرها حسب مستحدثات كل موقف، وتعديل الإستجابات الخاطئة وتأخذ شكل من أشكال الإشراف والمراقبة ،وترتبط بالنشاط العصبى والسيطرة الدماغية، وتجهيز المعلومات وسرعة التجهيز، وتعكس القدرة على تكامل العمليات داخل المخ،وترتبط بنضج المخ.

**وخلاصة ما سبق:**-ان المرونة العقلية متعددة الأبعاد وليست بعدا واحدا وتتكون من(المرونة الإدراكية والتكيفية والتلقائية ) ويتبنى الباحث الحالى هذه الابعاد ويتفق فى هذا مع بعض الدراسات ، أو تتكون من بعدين فقط وهما المرونة ( التكيفية والتلقائية).

**خصائص ذوى المرونة العقلية المرتفعة:-**

اتفقت دراسة (حلمى الفيل. ٢٠١٣) ودراسة (Deak& Wisrheat،2015) ودراسة (زينب محمد أمين،٢٠١٦) على خصال يتسم بها مرتفعى المرونة العقلية كتوليد الأفكار وتطوير التفاعلات الإجتماعية وتقبل النقد والتعلم من الأخطاء والحدس بالنتائج الصحيحة والإبداع والتحدى والمبادأة وتخيل الأحداث واتخاذ القرارات وقراءة وترجمة المواقف والشخاص والثبات الإنفعالى واتساع الأفق وطموحاته بمستوى امكاناته والتفكير العلمى التأملى والمسئولية الإجتماعية واحترام العمل والوقت وأداء الواجب والتمكن الصحيح نحو أهدافه والعمل معها بليونة.

**التدريب على المرونة العقلية:-إن** المرونة العقلية للفرد قابلة للتدريب والتطوير في وجود بيئة تعليمية مرنة ،لذا اهتمت بعض البحوث والدراسات السابقة بتنمية المرونة العقلية لما لها من أهمية كبيرة فى بناء وتجهيز وسرعة التجهيز للمعلومات وبناء الخبرات المعرفية التى تعتمد عليها الذاكرة بصفة اساسية، مثل التدريب على الإستراتيجيات المتنوعة كدراسة(عبدالعزيز عبد الفتاح تاج،٢٠٢١) ودراسة عبدالحميد الحولة وسامح جمعة،٢٠١٥) ،ودراسة (عبير غانم،٢٠١٩) التى استخدمت المرونة العقلى والتدريب عليها فى التفاؤل الأكاديمى، ومفهوم الخرائط الذهنية،وبعض الأنشطة المتنوعة

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

كدراسة(رحاب نبيل عبد المنصف ووانتصار عبد الستار ومنى عرفة،٢٠٢١)، وبعض البرامج السلوكية والدينامية ، ومن هذه الدراسات.

- دراسة(Lerehe،A،S & Gutfreund،2018،1-20) التى هدفت إلى دور الانشطة الرياضية وتدعيمها وتأثيرها الإيجابى مع الذاكرة العاملة والإنتباه فى المرونة العقلية والضغوط النفسية، وتم تطبيقها على المشاركين وعددهم(٦٦٧) أعمارهم أعلى من (٦) سنوات ، وتوصلت الدراسة إلى ان المشاركين النشيطين كانوا أكثر فى أداء المهام المعرفية الفردية والثنائية والجماعية مع الذاكرة العاملة والإنتباه ، وأن الأنشطة لها تاثير إيجابى على المرونة العقلية وتخفيف الضغوط الطبيعية والصحية ،واوصت الدراسة بأهمية تغيير الأنشطة والمهام حسب الموقف والظروف النفسية والبيئية للفرد.
- دراسة ( منال السعيد محمد،٢١،٢٠٢٠-١١٥) التى هدفت الى تنمية بعض مهارات المواطنة والمرونة العقلية لدى طلاب كلية التربية وتم تطبيقها على عينة قوامها(٤٠) طالباً وطالبة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية التدريب على نظرية الذكاء الناجح فى الجانب المعرفى والأدائى لمهارات المواطنة والمرونة العقلية لدى الطلاب.
- ودراسة ( شيماء الحاج محمد ،٢٧٢،٢٠٢١-٣٠٢) التى هدفت إلى اختبار فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً فى تحسين المرونة العقلية لدى المرحلة الإبتدائية ذوي صعوبات التعلم،وتم تطبيقها على عينة قوامها(٥٠) تلميذاً، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً والمرونة العقلية فى التطبيق البعدى لصالح المجموعة التجريبية.
- ودراسة ( أسماء محمدعيد،٢٠٢١ ،٧٧-١٢٢) كانت تهدف إلى فعالية برنامج قائم على التقييم الدينامى فى تنمية المرونة العقلية لدى أطفال الروضة، وتم تطبيقها على (١٠) أطفال معاقين سمعياً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق لدى الأطفال فى كل من المرونة التكيفية والمرونة التلقائية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدى ،وعدم وجود فروق بين البعدى والتتبعى.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**ويعقب الباحث على ما سبق** فى انه يجب تنمية وتحسين المرونة العقلية بأكثر من طريقة او اسلوب لما لها من اهمية كبيرة فى حل المشكلات واتخاذ القرارات والوصول إلى طموحات الفرد حسب امكاناته ولتحقيق السعادة والهناء الذاتى والرفاهية العلمية والأداء المعرفى والمهارى.

**المرونة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات ذات الصلة:-**

من خلال اطلاع الباحث للدراسات والبحوث السابقة يتضح ان المرونة العقلية ترتبط مع كثير من المتغيرات مثل ( الذكاء السائل والذكاء الوجدانى والذاكرة العاملة وما وراء الذاكرة والتعلم المنظم ذاتياً واتخاذ القرار والفهم القرائى وصعوبات القراءة والمحادثة والضغوط النفسية والقلق والجدارة الأكاديمية كدراسة (ناصرحسين،٢٠١٩)ومن أهم هذه الدراسات دراسة Harkamp،Thorntion&M;J،(2017) التى ربطت بين المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية، ودراسة (ميار محمد على،٢٠٢٠) ودراسة (فيفان أحمد عشماوى،٢٠٢١) التى ربطت بين المرونة العقلية والحكمة والسعادة النفسية واتخاذ القرار .وأيضاً:

دراسة(Karbach،V،Johann.،J،2019،1-22) وكانت تهدف إلى دور الذاكرة العاملة فى الكبت والمرونة العقلية والذكاءالسائل وأثرهم فى الفهم القرائى والسرعة القرائية، وتم تطبيق الدراسة علي عينة قوامها(١٨٦) من أطفال المدارس اعمارهم (٩) سنوات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تباين الذكاء السائل والمرونة العقلية والذاكرة العاملة بتباين الفهم القرائى وسرعة القراءة، ووجود علاقة ارتباطية بين سعة الذاكرة العاملة والذكاء السائل المرتفع مع سرعة القراءة المرتفعة، وأن المرونة العقلية والذكاء السائل على علاقة بالفهم القرائى، ونقطة الاختلاف كانت ترجع إلىالوظائف التنفيذية للفهم والسرعة القرائية.

- ودراسة(Demirtas،A،S،2020،320-329 ) كانت تهدف إلى بناء نمذج وسيط متعدد الأغراض لفهم العلاقات بين التفاؤل والمرونة العقلية وتعديل الحياة الجامعية والسعادة، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها(٣٨٦) من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات بين السعادة والمرونة العقلية، وايضاً وجود علاقات

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

متعددة بين متغيرات الدراسة، ووجود فروق دالة غحسائياص بين متغيرات الدراسة والنموذج الوسيط، وان المرونة العقلية تتنبأ بنسبة (٥٠%) من السعادة.

- ودراسة (بدوية محمد سعد، ٢٠٢١، ١-٨٩) التى هدفت إلى التحقق من وجود علاقى ارتباطية بين المرونة المعرفية وفاعلية الذات ودافعية الإتقان لدى طلبة الدراسات العليا، وتم التطبيق على عينة قوامها (٢٥٠)طالبا وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق لدى افراد عينة البحث على مقياس المرونة العقلية وفاعلية الذات ترجع غلى الجنس والتخصص، وعدم وجود فروق على مقياس دافعية الاتقان، ووجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث ، وكشفت الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال دافعية الإتقان وفاعلية الذات البحثية.
- ودراسة( Wenwu،C،Wenchen،.Huijen&W،C،2021،106-115 ) كانت تهدف إلى فحص ودراسة الإستراتيجيات الوالدية المتنوعة كقدرات مهمة للذكاء الوجدانى والمرونة العقلية، وأيضاً الرفاهية الموضوعية كوسيط بين مستويات المضطربين عقلياً، وتم تطبيقها على عينة قوامها(٤٣٩) منالبالعين واعمارهم من (١٨-٢٤) عام، وأشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقةارتباطية بين الذكاء الوجدانى والمرونة العقلية والرفاهية الموضوعية، وان التنوع فى الوالدية( تسلطية—توكيدية) يؤثر على الذكاء الوجدانى والمرونة العقلية، وان مستوى الرفاهية الموضوعية يتاثر بمستوى الإضطرابات العقلية لدى البالغين، واوصت الدراسة بأهمية أشكال الإستجابات الوالدية والدفء ومساعدة البالغين على بناء وتشكيل المرونة العقلية والذكاء الوجدانى والرفاهية الموضوعية لديهم.
- ودراسة ( عفاف سالم المحمدى،٢٠٢٢، ٢٠٢-٢٣٠)وكانت تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية والذكاء الوجدانى لدى طالبات المرحلة الثانوية والجامعية،وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها(٥٣٣) طالبة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الذكاء الوجدانى والمرونة المعرفية، وعدم وجود فروق بين عينة الدراسة عللى متغيرات المرونة المعرفية والذكاء الوجدانى تبعاً لمتغير الجنس والمرحلة

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

الدراسية، وبتطبيق معامل الإنحدار أمكن التنبؤ بالمرونة المعرفية بنسبة(٢٣%) بمعرفة مكونات الذكاء الوجدانى.

**ويعقب الباجث على ما سبق** ان المرونة العقلية ترتبط بمتغيرات عديدة تتأثر بها مثل التقييم الدينامى واستراتيجيات الذاكرة العاملة واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ونظرية الذكاء الناجح والتدريب على بعض الانشطة الرياضية، وترتبط أيضاً بمتغيرات تؤثر فيها وتزيد منه وتحسنها لكل الأعمار مثل الذكاء السائل والفهم القرائى والتفاؤل والسعادة والذكاء الوجدانى وحل المشكلات واتخاذ القرار والطموح .

**ثالثاً- الرفاهية الأكاديمية:-**

**المفهوم والأهمية:** اختلفت البحوث والدراسات السابقة فى تعريب مصطلح Well (being) فمنها ما تم تعريبه على أنه الهناء ومنهم من ترجمه إلى جودة الحياة ومنهم من ترجمه إلى الرفاه ومنهم من ترجمه على انه السعادة ومنهم من ترجمه على أنه الرفاهية . وهذا يتفق مع تعريب الباحث الحالى.

وتعنى عند (Ryan &2008،Dece) الشعور الإيجابى لدي الأفراد بالإستقلالية والتمكن من البيئة والسيطرة عليها، والعلاقات الإيجابية مع الأخرين وتقبل الذات ، ووجود هدف فى الحياة.

- والرفاهية : مزيج معقد من العوامل العقلية والإجتماعية والنفسية والإنفعالية والصحية التى تهدف إلى إحساس الفرد بغرض الحياة.

وعرفتها منظمة الصحة العالمية بانهاإدراك الفرد لوضعه فى الحياة مع السياق الثقافى واتساقاً مع القيم التى يعيش فيهاومدى تطابقه مع أهدافه وتوقعاته واهتماماته ومعتقداته الشخصية والبيئية.

وتشير ( شيماء سيد سليمان،٢٠٢٢، ١٢١٥-١٣١٧) و( Lundavist،c،2011-127 109 ) بأن **الرفاهية** بناء يشمل مشاعر الفرد وتصوراته ويتشكل من خلال تقييم الفرد لحياته المعرفية والوجدانية، ويندرج تحتها انواع كثيرة للرفاهية منها الرفاهية( الذاتية والوجدانية والمهنية والإجتماعية والصحية والنفسية والجسدية والعقلية والأسرية والمدرسية والأكاديمية).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

والباحث الحالى يركز على الرفاهية الأكاديمية او ما يسمى الرفاهية المدرسية وتعنى الإستمتاع بالإندماج فى المهام المدرسية، والرضا عن الحياة الجامعية، والإحساس ببهجة التعلم أثناء تلقى العلم.

- وتعرف( سهام محمد عبدالفتاح، ٢٠٢١، ١٦٦-١٩٣) **الرفاهية الأكاديمية** بأنها سعادة الطلاب بالأمور المرتبطة بالحياة الجامعية أو المدرسية، من حيث جودة الخبرات الذاتية للطلاب داخل المدرسة والمتمثلة فى المشاعر وافنفعالات والعلاقات داخل المدرسة أو الجامعة. وترتفع الرفاهية الأكاديمية عند وجود الإستمتاع والثقة بالنفس، وتغيب الرفاهية الأكاديمية بوجود القلق والتدهور المادى والمشكلات الإجتماعية داخل المدرسة أو الجامعة.
- ويعرفها (عبدالله عبدالهادى سليم، ٢٠٢٢، ٩) بأنها التقييمات التى يكونها الشخص عن حياته الأكاديمية من خلال تقييم مدى رضاه عن المقررات الدراسية، وعلاقته بزملائه ونموه الشخصى.

**يتضح مما سبق**- ان الرفاهية الأكاديمية نوعًا من عدة انواع للرفاهية والتى تعنى السعادة والمتعة والبهجة فى جميع مجالات الحياة وخلوها من المشكلات والإضطرابات والضغوط والقلق النفسى، وترتفع الرفاهية الأكاديمية لدى الطلاب أثناء أداء المهام العلمية بشغف ودوافع ذاتية وبهجة للعلم وتقدير وامتنان لدور العلماء ومكانتهم.

**أهمية الرفاهية الأكاديمية:**-أشارت دراسات وبحوث مثل دراسة ( Wu et al،2020 ) ودراسة (أمانى عبد التواب ومنال على الخولى، ٢٠٢٠، ١-٥٨) إلى دور الرفاهية الأكاديمية وفائدتها للأفراد فى أحداث الحياة فى الحاضر والمستقبل وتتمثل الرضا والعافية الجسدية والشعور بالسعادة والإختيار التربوى والقدرة على المثابرة والكفاءة فى أداء المهام والسعى والنمو الأكاديمى والتفكير المنطقى.

الثقة بالنفس وتجويد مخرجات العملية التعليمية والشعور بالإنجاز الأكاديمى والتفاؤل نحو المستقبل.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**التدريب على الرفاهية الأكاديمية:-**

أشارت نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة إلى أهمية تنمية الرفاهية الأكاديمية في العصر الراهن وضرورة مراعاة التطبيقات التربوية لها أثناء اعداد المعلم وتدريبه، ومن تلك الدراسات:-

- دراسة ( Hajitakhchali ،2013، 549-552) التى اهتمت بتنمية الرفاهية الأكاديمية لدى المجموعة التجريبية التى تلقت المعالجة التجريبية من خلال جلسات تدريبة فى أهمية دور المدرسة ورفع الفعالية االأكاديمية لديهم واستخدام أسلوب التقرير الذاتى لتعديل السلوك، وتم التطبيق على عينة تجريبية قوامها(٣٠) طالب بالجامعة، وأظهرت النتائج وجود فروق فى الرفاهية الأكاديمية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية فى التطبيق البعدى ، وهذا نتيجة المعالجة التجريبية التى تم تدريبهم عليها.
- ودراسة ( حنان حسين محمود،٢٠١٨، ٢٩٨-٢٣٠) التى كشفت عن فاعلية برنامج تدريبى لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابى فى تحسين الرضا عن الحياة بعد تطبيقها على الطلاب وعددهم (٣٠) طالبة بقسم اللغة الإنجليزية، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج فى تنمية التفكير الإيجابى والرضا عن الحياة.
- ودراسة (هبة جابر عبدالحميد وعبدالرحمن أبو الوفا،٢٠٢١، ٣-٧٨) وهدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج العلاج السلوكى الجدلى فى تحسين التنظيم الإنفعالى الأكاديمى والرفاهية الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة عددها (١٢) طالبا وطالبة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاغلية العلاج السلوكى الجدلى فى تحسين التنظيم الإنفعالى الأكاديمى والرفاهية الأكاديمية.
- ودراسة (Ahmadi،Ramazani A& ،s،l.، 2022، 1-9) التى هدفت إلى أثر التربية الإيجابية على الرفاهية الأكاديمية وفاعلية الذات الأكاديمية والأمل الأكاديمى لدي الطلاب، وتم تطبيقها على عينة قوامها( ٦٠ طالب وطالبة تم اختيارهة كعينة قصدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة)، وأشارت نتائج الدراسة أن التربية الإيجابية كانت ذات تأثير دلالة عند مستوى (٠.٥) على الرفاهية الأكاديمية

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

وفاعلية الذات الأكاديمية والأمل الأكاديمى. وأشارت الدراسة إلى أهمية التركيز على تحسين مكونات علم النفس الإيجابى ( الأمل- التفاؤل- العطاء- تقدير الذات- السعادة)، واوصت الدراسةبأهمية دور اللعب فى الجامعة وتطبيق وسائل التربية الإيجابية من خلال فاعليتهم الذاتية الأكاديمية والأمل الأكاديمى وذلك لزيادة الرفاهية الأكاديمية.

**مما سبق يتضح** الأثر الإيجابي الفعال لتدريب الطلاب على ما وراء الذاكرة ومعرفة أثر هذا التدريب في المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية وهو ما تسعي إليه الدراسة الحالية.**و**يجب تنمية الرفاهية الأكاديمية من خلال حث الفرد على التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل والمثابرة فى أداء المهام، والشعور بالسعادة نتيجة الإختيار التربوى للمناهج والتخصص، وتزداد رفاهية الفرد أكاديمياً وعقلياً ونفسياًمن خلال التدريب على المهام والإستراتيجيات وإعداد البرامج السلوكية لتعديل السلوك لديهم بواسطة تحسين دافعيتهم وتقدير الذات والرضا عن الحياة، وزيادة فاعليتهم الأكاديمية وتفكيرهم الإيجابى والتربية الإيجابية والتدعيم الوالدى والأسرى لديهم.

**الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات ذات الصلة:-**

ارتبطت الرفاهية الأكاديمية بمتغيرات متعددة كدراسة ( سهام خليفة، ٢٠٢٢) التى أوضحت العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج. ودراسة (سومية شكرى، وأمل محمد،٢٠٢١) حيث بينت العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية والضغوط الأكاديمية ورأس المال النفسى. ودراسة (Hietajrvi،I،2019.) التى فحصت العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية والدافعية والتوجه نحوأهداف الإنجاز والتحصيل الأكاديمي والإتصالات الرقمية مع الوظائف العلمية والعاطفية ودراسة(Wiles،e،2017) التى ربطت بين الرفاهية الأكاديمية للطلاب والصحة النفسية لديهم.ودراسة (Morad;&et al،2018)التى كشفت عن العلاقة بين مكونات الرفاهية الأكاديمية وإدراك الفاعلية الذاتية، ودراسات اخرى مثل.

- دراسة (يوسف شلبى ووسام القصبى وصالحة حسن،٢٠٢٠، ٨٠-١٢٥) التى هدفت إلى تحديد الإسهام النسبى لكل من الصمود والإحتراق الأكاديمى فى التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية ، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٢٣٩) طالب وطالبة وأظهرت

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

نتائج الدراسةان كل من الصمود الأكاديمى والإحتراق الأكاديمى قد تنبأ بالرفاهية الأكاديمية، وأن متغير الصمود الأكاديمى أكثرإسهاماً من الإحتراق الأكاديمى، واظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الرفاهية الأكاديمية والإحتراق الأكاديمى عند مستوى مرتفع من الصمود الأكاديمى.

- ودراسة (Tuominen،H،juntunen،.Niemivirta& H،M، 2020 ،1-18 ) التى هدفت إلى فحص إختلافات طلاب المدارس العليا فى التوجه نحو أهداف الإنجاز لمادتى الرياضيات واللغة الإنجليزية، وفحص إختلافات قيمة الإدراك النوعى وعلاقته بمرتفعى الرفاهية الأكاديمية. وتم تطبيقه على عينة من طلاب المدارس الثانوية عددها(٤٣٤) طالباص وطالبة، واوضحت النتائج توجه الطلاب نحو المجالات العامة عن المجالات الخاصة، وأكثر فى الرفاهية الأكاديمية للمجالات العامة، بينما تقل الرفاهية الأكاديمية عند تجنب التوجه نحو أهداف الإنجاز، وعندما تتعدد الأهداف لدى الطلاب يتسمون بالتوجه الناجح فى جميع المواد، واوضحت النتائج أن الدافع للإنجاز لجميع المواد من العوامل الرئيسة لتعلم الطلاب وزيادة رفاهيتهم الأكاديمية.
- ودراسة( s&Fatmawati،Maryam،2021،1-6) التى فحصت العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والرفاهية الأكاديمية بين طلاب الكليات اثناء جائحة كورونا. وتم التطبيق على عينة قوامها ( ٢٣٣) طالباً وطالبة، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية عند مستوى (٠.٥) بين الضغوط الأكاديمية والرفاهية الأكاديمية أثناء جائحة كورونا.
- ودراسة ( رضا محروس السيد ،٢٠٢١، ٢٤٠-٣١٤) التى هدفت إلى التعرف على الإسهام النسبى للتفكير الإيجابى والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية والرفاهية الأكاديمية ، وتم تطبيقها على عينة (٥٢٨) طالبا وطالبة بالجامعة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الرفاهية الأكاديمية والمرونة المعرفية والتفكير الإيجابى وعلاقة سلبية مع الضغوط الأكاديمية ، وإمكانية التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية التفكير الإيجابى والمرونة المعرفية.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

- ودراسة( A،. Saija،A،Huwai &2022،c،Dese) التى هدفت إلى تحديد دور الدعم الإجتماعى وقوة التحمل والصلابة النفسية للأسرة والأصدقاء والأخرين المحيطين فى الرفاهية الأكاديمية للطلاب ذوى صعوبات التعلم، وتم تطبيقها على عينة قدرها (١٨٤) طالب وطالبة، واوضحت النتائج ان الصلابة والدعم الإجتماعى له دور فى الرفاهية الأكاديمية والصعوبات التى تواجه طلاب الجامعة، وان الإنجازالأكاديمى مع الرفاهية الأكاديمية يزودنا بمفاهيم جديدة كتحديد الذات ومفهوم الذات واستراتيجيات الذات. ولهذا فإن الصمود والدعم افجتماعى من العوامل التى تلعب دوراً مهماً فى الرفاهية الأكاديمية وصعوبات التعلم التى تواجه الطلاب.

**ويعقب الباحث على ما سبق فى** ان الرفاهية الأكاديمية ترتبط بمتغيرات عديدة تتأثر بها مثل علم النفس الإيجابى والتفاؤل والسعادة والنظرة الإيجابية والمثابرة والبرامج السلوكية والمعرفية والإجتماعية والرضا عن الحياة والجودة والإتقان فى العمل.، وترتبط أيضاً بمتغيرات تؤثر فيها وتزيد منه وتحسنها لكل الأعمار مثل التفكير الإيجابى وقوة التحمل والإنجاز الأكاديمى والصلابة النفسية والضغوط الأكاديمية والإحتراق النفسى والأكاديمى والتوجه نحو الإنجاز والصحة النفسية وما وراء المزاج والدافعية للتعلم وتحسين صعوبات التعلم فى كل المواد العلمية المقررة.

**فروض الدراسة:**

تسعى الدراسة الحالية إلى اختبار صحة الفروض التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لمقياس المرونة العقلية".
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لمقياس الرفاهية الأكاديمية".
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المرونة العقلية الأبعاد والدرجة الكلية).".
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في المرونة العقلية الأبعاد والدرجة الكلية)."

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الرفاهية الأكاديمية الأبعاد والدرجة الكلية)."
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الرفاهية الأكاديمية الأبعاد والدرجة الكلية)."

**إجراءات الدراسة:**

**منهج الدراسة :**

استخدام الباحث في الدراسة الحالية المنهج التجريبي، بهدف الكشف عن أثر التدريب على استراتيجيات ما وراء الذاكرة فى المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية للدرجة الكلية لهما بعد محاولة الباحث ضبط المتغيرات الوسيطة المتداخلة والتي قد تترك أثرها مع المتغير المستقل في المتغير التابع.

**عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة الدراسة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة الأزهر بالدقهلية، حيث يتم تقسيمها إلى عينة استطلاعية تتكون من (١٥٠) طالب من نفس المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وعينة أساسية تتكون من (٦٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما التجريبية (٣٠) طالبا، والأخرى الضابطة (٣٠) طالبا.

**أدوات الدراسة:**

للتحقق من فروض الدراسة أعد الباحث الحالي مقياسًا للمرونة العقلية وتم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية الأكاديمية، وبالإضافة إلى جلسات التدريب على ما وراء الذاكرة، وفيما يلي عرض يوضح ذلك:

**١- مقياس المرونة العقلية:**

**الهدف من المقياس** : يهدف المقياس إلى قياس المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة.

**خطوات بناء المقياس** : لبناء مقياس المرونة العقلية تم اتباع الخطوات الآتية :

- الاطلاع على الأطر النظرية النفسية في المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية كمفهوم سيكولوجي.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

– الاطلاع على بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية في المرونة العقلية والرفاهية ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

مقياس(Maytan ، 2005) لدى طلاب المرحلة الثانوية، ويقيس بعداً واحداً وهو المرونة الإدراكية.

– مقياس (Steven،Cymthia &،e،t.2013) ويقيس بعدين هما المرونة التلقائية والمرونةالتكيفية.

– مقياس (زينب محمد أمين ،٢٠١٦) ويقيس ثلاث أبعاد هى المرونة التلقائية والتكيفية والإدراكية.

ـ مقياس (احسان شكرى عطيه و هانم أحمدأحمد ،٢٠٢١)ويقيس ثلاثة أبعاد القدرة على إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها، القدرة على ادراك التغييرات البديلة والمتعددة لأحداث الحياة، القدرة على توليد حلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة.

وتمت الاستفادة من الاطلاع على المقاييس السابقة، فتم بناء المقياس الحالي **للأسباب التالية:**–

- اختلاف عينة البحث عن العينات الموجودة فى البحوث السابقة.
- اختلاف البيئة والتخصص للعينة( كلية فى الريف – تخصص تربية خاصة).
- بعض المقاييس لا تحتوى على عدد كبير من العبارات تغطى جميع الأبعاد.
- معظم المقاييس السابقة تقيس بعداً واحداً أو بعدين ، والمقياس الحالى يقيس ثلاثة أبعاد.

**الخصائص السيكومترية للمقياس :**

**أولاً : الصدق :** تم حساب صدق المقياس باستخدام ما يلي :

أ) – **أراء الخبراء والمتخصصين** حيث تم توزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي والصحة النفسية (ن = ٥) وذلك لإبداء الرأي حول صلاحية المقياس للهدف المُعد من أجله ، ومدى دقة الصياغة اللغوية ، ومناسبتها لمستوى أفراد عينة الدراسة ، وقد تراوحت نسب اتفاق

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

المحكمين على عبارات المقياس ما بين (٨٠% – ١٠٠%) وهي نسب اتفاق عالية؛ مما يشير إلى صدق المقياس .

**ب- الصدق العاملي :-**

حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس باتباع الخطوات الآتية:

إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختيار ٤٥×٤٥ على العينة الاستطلاعية (ن= ١٥٠). ومن خلال هذه المصفوفة تأكد الباحث من أنه لا توجد بها متغيرات لها معامل ارتباط مع كل أو معظم العبارات.

حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح كلما دل ذلك علي زيادة الاعتمادية للعوامل التي نحصل عليها من التحليل.

وتم إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسة لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.

تم التوصُل إلى ثلاثة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعاملين على التوالي هي: ٥.٥٦٠، ٤.٥١٩، ٣.٤٢٥.

لإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة فاريما كس لكايزر (Kaiser)، واتبع الباحث محك كايزرKaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى ٠.٣ أو أكثر تشبعات دالة.

وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود ثلاثة عوامل كما هو موضح بالجدول (١).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

جدول ( ١) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس المرونة العقلية

| المفردة | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث | المفردة | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | | | | ٢٤ | | .702 | |
| ٢ | .413 | | | ٢٥ | .566 | | |
| ٣ | .555 | | | ٢٦ | .485 | | |
| ٤ | .619 | | | ٢٧ | .601 | | |
| ٥ | | .639 | | ٢٨ | .503 | | |
| ٦ | .485 | | | ٢٩ | | .321 | |
| ٧ | | | .327 | ٣٠ | .322 | | |
| ٨ | | .585 | | ٣١ | | .436 | |
| ٩ | | | | ٣٢ | | | .376 |
| ١٠ | | | | ٣٣ | .662 | | |
| ١١ | | | .376 | ٣٤ | | | .543 |
| ١٢ | .564 | | | ٣٥ | .448 | | |
| ١٣ | .396 | | | ٣٦ | .359 | | |
| ١٤ | | .582 | | ٣٧ | .471 | | |
| ١٥ | | | .442 | ٣٨ | | | .382 |
| ١٦ | | | .435 | ٣٩ | | .542 | |
| ١٧ | | | | ٤٠ | | .431 | |
| ١٨ | | | .418 | ٤١ | | | .535 |
| ١٩ | | | .497 | ٤٢ | | | .492 |
| ٢٠ | .407 | | | ٤٣ | .413 | | |
| ٢١ | | .517 | | ٤٤ | .541 | | |
| ٢٢ | | .699 | | ٤٥ | .344 | | |
| ٢٣ | | .718 | | | | | |
| الجذر الكامن | | | | الجذر الكامن | ٥.٥٦٠ | ٤.٥١٩ | ٣.٤٢٥ |
| التباين | | | | التباين | %١٢.٣٥٧ | %١٠.٠٤٣ | %٧.٦١٢ |

تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل: بالنظر إلى جدول ( ) للتحليل العاملي بعد التدوير يتضح ما يلي:

أن العامل الأول قد تشبع بالمفردات رقم (٢، ٣، ٤، ٦، ١٢، ١٣، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٧،٢٨، ٣٠، ٣٣، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٤٣، ٤٤، ٤٥)، وبلغ عددها (١٩)، مفردة وقد كان الجذر الكامن ٥.٥٦٠ بنسبة تباين ١٢.٣٥٧%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن قدرة الفرد على فهم الدلالات والمعانى وتطوير الإستجابات وتعديلها والسيطرة والإشراف والمراقبة وحسن اختيار انسبها مع المواقف وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (المرونة الادراكية).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

العامل الثاني قد تشبع بالمفردات رقم (٥، ٨، ١٤، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٩، ٣١، ٣٩، ٤٠)، وبلغ عددها (١١) مفردات، وقد كان الجذر الكامن ٤.٥١٩ بنسبة تباين١٠.٠٤٣%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن قدرة الفرد على إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار المتنوعة حول موقف ما، وقدرته على أن ينتقل بسلاسة من فكرة إلى أخري دون التقيد بإطار معين حول الموقف أو المشكلة التي تواجهه، كما تعني أيضاً مدي التنوع في الحلول الممكنة وسرعة إنتاجها تجاه مشكلة أو موقف مثير، ويتميز الفرد فيها بإصدار الافكار بشيء من التلقائية لذا فهي تعتمد على سرعة إنتاج الافكار وتنوعها أكثر من عددها ، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (المرونة التلقائية).

العامل الثالث قد تشبع بالمفردات رقم (٧، ١١، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩، ٣٢، ٣٤، ٣٨، ٤١، ٤٢)، وبلغ عددها (١١) مفردات، وقد كان الجذر الكامن ٤٢٥،٣ بنسبة تباين٦١٢،٧%، وتكشف مضامين هذه المفردات عن قدرة الشخص على تغيير الوجهة الذهنية التي ينظر من خلالها لحل مشكلة معينة، لذا فهى تمثل الجانب الايجابي المقابل للجمود الفكري ، وقدرته على التكيف مع المشكلات التي تواجهه من خلال تغيير وجهته الذهنية أثناء قيامه بالأنماط السلوكية المختلفة تجاه تلك المشكلة للوصول للحل المناسب لها، والتحررمن الجمود الفكري خلال اقتراحه لحلول المشكلة وغير مقيد بإطار فكري محدد ، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (المرونة التكيفية).

كما يتضح أن جميع المفردات لها تشبعات دالة إحصائيا حيث كانت تشبعات كل منها أكبر من (٠.٣)، ما عدا المفردات ( ١، ٩، ١٠، ١٧)، وبالتالي تم حذفهم من المقياس، وبذلك لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤١) مفردة.

**الاتساق الداخلي:**

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردة، ويوضح جدول ( ٢) معاملات الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

جدول ( ٢) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

| البعد الأول | معامل الارتباط | البعد الثاني | معامل الارتباط | البعد الثالث | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| ٢ | .450** | ٥ | .614** | ٧ | .455** |
| ٣ | .508** | ٨ | .596** | ١١ | .516** |
| ٤ | .599** | ١٤ | .609** | ١٥ | .537** |
| ٦ | .536** | ٢١ | .539** | ١٦ | .480** |
| ١٢ | .557** | ٢٢ | .704** | ١٨ | .484** |
| ١٣ | .458** | ٢٣ | .748** | ١٩ | .580** |
| ٢٠ | .496** | ٢٤ | .658** | ٣٢ | .385** |
| ٢٥ | .518** | ٢٩ | .366** | ٣٤ | .513** |
| ٢٦ | .605** | ٣١ | .467** | ٣٨ | .501** |
| ٢٧ | .541** | ٣٩ | .576** | ٤١ | .489** |
| ٢٨ | .561** | ٤٠ | .497** | ٤٢ | .458** |
| ٣٠ | .434** | | | | |
| ٣٣ | .580** | | | | |
| ٣٥ | .529** | | | | |
| ٣٦ | .393** | | | | |
| ٣٧ | .561** | | | | |
| ٤٣ | .531** | | | | |
| ٤٤ | .585** | | | | |
| ٤٥ | .426** | | | | |

يتضح من الجدول (٢) ما يلي:

أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٧٤٨، ٠.٣٦٦)، وأن هذه القيم مقبولة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول ( ٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

***جدول (٣)*** *معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة العقلية*

| م | الأبعاد | المرونة الادراكية | المرونة التلقائية | المرونة التكيفية | الدرجة الكلية |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | المرونة الادراكية | ١ | | | |
| ٢ | المرونة التلقائية | .٦٨٧** | ١ | | |
| ٣ | المرونة التكيفية | .٥٢١** | .٦٢٥** | ١ | |
| | الدرجة الكلية | .٧٧٧** | .٥٤٢** | .٧١٧** | ١ |

يتضح من الجدول (٣) ما يلي:

أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٧٧٧،٠.٥٢١)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية، ويوضح جدول (٤ ) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس.

***جدول ( ٤) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس المرونة العقلية***

| رقم المفردة | معامل الارتباط | رقم المفردة | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|
| ١ | .199* | ٢٤ | .384** |
| ٢ | .365** | ٢٥ | .294** |
| ٣ | .426** | ٢٦ | .537** |
| ٤ | .424** | ٢٧ | .464** |
| ٥ | .271** | ٢٨ | .437** |
| ٦ | .354** | ٢٩ | .291** |
| ٧ | .384** | ٣٠ | .280** |
| ٨ | .182* | ٣١ | .317** |
| ٩ | .315** | ٣٢ | .246** |
| ١٠ | .169* | ٣٣ | .382** |
| ١١ | .451** | ٣٤ | .255** |
| ١٢ | .432** | ٣٥ | .424** |
| ١٣ | .358** | ٣٦ | .366** |
| ١٤ | .329** | ٣٧ | .407** |
| ١٥ | .372** | ٣٨ | .380** |
| ١٦ | .319** | ٣٩ | .381** |
| ١٧ | .283** | ٤٠ | .269** |
| ١٨ | .434** | ٤١ | .269** |
| ١٩ | .487** | ٤٢ | .264** |
| ٢٠ | .354** | ٤٣ | .378** |
| ٢١ | .418** | ٤٤ | .491** |
| ٢٢ | .258** | ٤٥ | .448** |
| ٢٣ | .350** | | |

يتضح من الجدول السابق (٤ ) ما يلي:

أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.١٦٩،٠.٤٩١)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

**ثانيا: الثبات**

استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

أولًا: الثبات المركب: Composite Reliability يعتمد في تقدير الثبات المركب على مساهمات كل متغير مقاس في تفسير عامله مع الأخذ في الحسبان قيم الأخطاء.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

ثانيًا: حساب معامل أوميجا الموزونة: Weighted Omeaga؛ وقام الباحث بحساب الثبات المركب (CR) ومعامل أوميجا الموزونة لكل عامل من عوامل النموذج للتأكد من ثبات البنية العاملية لأبعاد المرونة العقلية وجاءت النتائج حسب الجدول

*جدول (٥) معامل الثبات المركب ومعامل أوميجا الموزون لأبعاد المرونة العقلية*

| م | البعد | CR | ΩW |
|---|---|---|---|
| ١ | المرونة الادراكية | ٨٤٧. | .٨٤٢ |
| ٢ | المرونة التلقائية | ٨٠٧. | .٨٠٣ |
| ٣ | المرونة التكيفية | ٦٨٤. | .٦٧٦ |
| | الدرجة الكلية | ٧٧٤. | .٨٠١ |

من خلال معاينة نتائج الجدول تلاحظ ثبات البنية العاملية للنموذج حيث تراوحت قيمة معامل الثبات المركب (CR) لكل بُعد (٠.٨٤٧- ٠.٦٨٤) وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (٠.٧٧٤)؛ وأن قيمة معامل أوميجا بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (٠.٨٤٢ و٠.٦٧٦)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (٠.٨٠١) وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس، وهذا مؤشر دال على ثبات البنية العاملية للنموذج.

**معامل ثبات ألفا كرونباخ**

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول ( ٦) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

*جدول (٦) معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة العقلية*

| م | البعد | معامل الثبات |
|---|---|---|
| ١ | المرونة الادراكية | .٨٤٦ |
| ٢ | المرونة التلقائية | .٨٠٢ |
| ٣ | المرونة التكيفية | .٦٢٨ |
| | الدرجة الكلية | .٨٣٨ |

باستقراء الجدول السابق (٦ ) يتضح ما يلي:

أن قيمة معامل ألفا لكرونباك بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (٠.٦٢٨ و٠.٨٤٦)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠.٨٣٨)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة:**

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة، ويوضح جدول ( ٧) معامل الثبات لمقياس المرونة العقلية:

***جدول ( ٧)*** *قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس المرونة العقلية*

| رقم العبارة | معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة | رقم العبارة | معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة |
|---|---|---|---|
| ١ | .837 | ٢٤ | .835 |
| ٢ | .835 | ٢٥ | .836 |
| ٣ | .833 | ٢٦ | .831 |
| ٤ | .833 | ٢٧ | .832 |
| ٥ | .838 | ٢٨ | .833 |
| ٦ | .835 | ٢٩ | .836 |
| ٧ | .834 | ٣٠ | .836 |
| ٨ | .838 | ٣١ | .837 |
| ٩ | .834 | ٣٢ | .837 |
| ١٠ | .837 | ٣٣ | .834 |
| ١١ | .832 | ٣٤ | .837 |
| ١٢ | .833 | ٣٥ | .833 |
| ١٣ | .835 | ٣٦ | .834 |
| ١٤ | .836 | ٣٧ | .834 |
| ١٥ | .834 | ٣٨ | .834 |
| ١٦ | .835 | ٣٩ | .836 |
| ١٧ | .835 | ٤٠ | .838 |
| ١٨ | .833 | ٤١ | .838 |
| ١٩ | .832 | ٤٢ | .836 |
| ٢٠ | .835 | ٤٣ | .834 |
| ٢١ | .834 | ٤٤ | .832 |
| ٢٢ | .838 | ٤٥ | .832 |
| ٢٣ | .836 | | |

وباستقراء الجدول السابق ( ٧) يتضح ما يلي:

أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٨٣١،٠.٨٣٨)، وأن جميع هذه المعاملات مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

- **معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:**

تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق، بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٩٢٩**) وهو معامل دال إحصائيًا مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**٢- مقياس الرفاهية الأكاديمية:**

**الهدف من المقياس** : يهدف المقياس إلى قياس الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

**خطـوات بنـاء المقيـاس** : تـم تبنـى مقيـاس (Renshaw&Bolognino،2016) وقـام الباحث بترجمته إلى اللغة العربية.

**الخصائص السيكومترية للمقياس :**

**أولا: الصدق**

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

أ) - **أراء الخبـراء والمتخصصـين** حيث تـم توزيـع المقيـاس علـى مجموعـة مـن الأسـاتذة المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي والصحة النفسية (ن = ٥) وذلك لإبداء الرأي حول صلاحية المقياس للهدف المُعد من أجله ، ومدى دقة الصياغة اللغوية ، ومناسبتها لمستوى أفراد عينة الدراسة ، وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين على عبارات المقياس ما بين (٨٠% - ١٠٠%) وهي نسب اتفاق عالية ؛ مما يشير إلى صدق المقياس .

**الاتساق الداخلي:**

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردة، ويوضح جدول (٨ ) معاملات الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه:

***جدول (٨ ) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه***

| البعد الأول | معامل الارتباط | البعد الثاني | معامل الارتباط | البعد الثالث | معامل الارتباط | البعد الرابع | معامل الارتباط | البعد الخامس | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٢ | .440** | ١ | .752** | ٣ | .715** | ٤ | .622** | ٥ | .540** |
| ٧ | .620** | ٦ | .628** | ٨ | .498** | ٩ | .548** | ١٠ | .495** |
| ١٢ | .592** | ١١ | .717** | ١٣ | .654** | ١٤ | .577** | ١٥ | .736** |
| ١٧ | .699** | ١٦ | .738** | ١٨ | .536** | ١٩ | .630** | ٢٠ | .720** |
| ٢٢ | .635** | ٢١ | .775** | ٢٣ | .548** | ٢٤ | .645** | ٢٥ | .745** |
| ٢٧ | .587** | ٢٦ | .741** | ٢٨ | .607** | ٢٩ | .733** | ٣٠ | .616** |

يتضح من الجدول (٨ ) ما يلي:

أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٧٧٥، ٠.٤٤٠)، وأن هذه القيم مقبولة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول ( ٩) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

***جدول (٩)*** *معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية الأكاديمية*

| م | الأبعاد | الإصرار الأكاديمي | الرضا الأكاديمي | الترابط الأكاديمي | الفاعلية الذاتية الأكاديمية | الامتنان الجامعي | الدرجة الكلية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | الإصرار الأكاديمي | ١ | | | | | |
| ٢ | الرضا الأكاديمي | .**٦٣٣ | ١ | | | | |
| ٣ | الترابط الأكاديمي | .**٥٠٨ | .**٥٢٠ | ١ | | | |
| ٤ | الفاعلية الذاتية الأكاديمية | .**٧٥٠ | .**٦٦٥ | .**٥٩٨ | ١ | | |
| ٥ | الامتنان الجامعي | .**٤٨٢ | .**٥٧٧ | .**٦١١ | .**٥٤٣ | ١ | |
| | الدرجة الكلية | .**٨٣٠ | .**٨٥٢ | .**٧٦٩ | .**٨٧٤ | .**٧٦٥ | ١ |

يتضح من الجدول (٩) ما يلي:

أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٨٧٤،٠.٥٠٨)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية، ويوضح جدول (١٠ ) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

***جدول ( ١٠) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية الأكاديمية***

| رقم المفردة | معامل الارتباط | رقم المفردة | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|
| ١ | .621** | ١٦ | .645** |
| ٢ | .188* | ١٧ | .677** |
| ٣ | .519** | ١٨ | .426** |
| ٤ | .510** | ١٩ | .564** |
| ٥ | .392** | ٢٠ | .470** |
| ٦ | .537** | ٢١ | .709** |
| ٧ | .534** | ٢٢ | .523** |
| ٨ | .310** | ٢٣ | .536** |
| ٩ | .448** | ٢٤ | .633** |
| ١٠ | .338** | ٢٥ | .651** |
| ١١ | .568** | ٢٦ | .631** |
| ١٢ | .550** | ٢٧ | .504** |
| ١٣ | .576** | ٢٨ | .399** |
| ١٤ | .458** | ٢٩ | .711** |
| ١٥ | .608** | ٣٠ | .610** |

يتضح من الجدول السابق ( ١٠) ما يلي:

أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.١٨٨،٠.٧١١)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

**ثانيا: الثبات**

**معامل ثبات ألفا كرونباخ**

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول ( ١١) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

*جدول (١١) معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية الأكاديمية*

| م | البعد | معامل الثبات |
|---|---|---|
| ١ | الإصرار الأكاديمي | .٦٣٠ |
| ٢ | الرضا الأكاديمي | .٨١٩ |
| ٣ | الترابط الأكاديمي | .٦١٨ |
| ٤ | الفاعلية الذاتية الأكاديمية | .٦٨٨ |
| ٥ | الامتنان الجامعي | .٦٨٧ |
| | الدرجة الكلية | .٩٠٦ |

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

باستقراء الجدول السابق (١١ ) يتضح ما يلي:

أن قيمة معامل ألفا لكرونباك بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (٠.٦١٨ و٠.٨١٩)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠.٩٠٦)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

**معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة:**

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة، ويوضح جدول ( ١٢) معامل الثبات لمقياس الرفاهية الأكاديمية:

***جدول ( ١٢) قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس الرفاهية الأكاديمية***

| رقم العبارة | معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة | رقم العبارة | معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة |
|---|---|---|---|
| ١ | .901 | ١٦ | .901 |
| ٢ | .910 | ١٧ | .900 |
| ٣ | .903 | ١٨ | .905 |
| ٤ | .904 | ١٩ | .902 |
| ٥ | .905 | ٢٠ | .904 |
| ٦ | .903 | ٢١ | .900 |
| ٧ | .903 | ٢٢ | .903 |
| ٨ | .906 | ٢٣ | .904 |
| ٩ | .905 | ٢٤ | .901 |
| ١٠ | .906 | ٢٥ | .901 |
| ١١ | .902 | ٢٦ | .901 |
| ١٢ | .903 | ٢٧ | .904 |
| ١٣ | .902 | ٢٨ | .905 |
| ١٤ | .905 | ٢٩ | .900 |
| ١٥ | .902 | ٣٠ | .904 |

وباستقراء الجدول السابق (١٢ ) يتضح ما يلي:

أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٩٠٠،٠.٩٠٦)، وأن جميع هذه المعاملات مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

**حساب الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:**

تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق، بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٨٦٩**) وهو معامل دال إحصائيًا مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**ثانياً : إعداد محتوي التدريب وفق ما وراء الذاكرة**

**اتبع الباحث الخطوات الآتيه في إعداد محتوي التدريب للدراسة الحالية :**

من خلال مراجعة الباحث للأدبيات والأطر النظرية ونتائج الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب على ما وراء الذاكرة حيث تختلف الدراسات والبحوث فى ما وراء الذاكرة من حيث أنهامكونات أومهارات اوعمليات أو استراتيجيات كدراسة ( Miller، 1990 ) ودراسة (VanEde،1993 ) ودراسة(Schneider&Bjorkurnd، 1998 ) ودراسة ( Larkin،2007 ) ، وأشلرت دراسة( السيد مطحنة ، ٢٠١٢،١٦٩) إلى أهمية التدريب على عمليات ما وراء الذاكرة فى تحسين الدافعية للتعلم والإتجاه نحو الدراسة لدى التلاميذ منخفض التحصيل الدراسى.وكذلك العديد من الباحثين مثل(Deak،2003 ) و(حيدر كريم سكر،٢٠١٠) و(مجدى المشاعلة، ٢٠٠٦ ) و( مروان بن على الحربى. ٢٠١٥ ) و(VanEde،1993) .فى عديد من المتغيرات التابعة.

وحرص الباحث على مراعاة مجموعة من الأسس التي يجب توافرها ومراعاتها لبناء محتوى التدريب الحالي وتؤدي إلى نجاحه وتحقيق أهدافه من أهمها:-

١- أن يكون للتدريب المعد أساس نظري قائم على بعض الاستراتيجيات التي من خلالها يتم التدريب على مكونات ما وراء الذاكرة ( الوعى بعمليات الذاكرة واستراتيجياتها – التشخيص الدقيق لكل ما تقوم به الذاكرة – المراقبة والضبط لكل عمليات الذاكرة)

٢- أن تكون إجراءات التدريب مناسبة للطلاب من حيث الأهداف والمحتوى وطريقة التدريب والتقويم.

٣- التركيز على الجانب النفسي من خلال إلقاء بعض الفكاهات العلمية والابتسامات بين كل نشاط علمي وآخر لجذب انتباه المشاركين.

٥- استخدام التعزيز الداخلي من خلال مواجهة المهام المختلفة وحل المشكلات لبقاء المعرفة العلمية ماثلة في أذهان الطلاب وتحسين الذاكرة لديهم .

٦- الاعتماد على الخبرات والمهارات السابقة للطلاب والبناء عليها( محتوى الذاكرة) .

٧- تشجيع التعلم الذاتي بالإضافة للتأكيد على روح التعاون بين الطلاب والتغلب على الأنانية لديهم.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

٨- التجديد الدائم في الوسائل والأنشطة المستخدمة أثناء التدريب لتتناسب مع الطلاب.

٩- تقديم محتوى التدريب على شكل مهام مرتبطة بواقع الطلاب لإثارة اهتمامهم وتحفيزهم.

١٠- اعتماد اجراءات التدريب على أساس إيجابية الطالب وتفاعله البناء أثناء الجلسات.

١١- ان الهدف من التدريب ليس هو حفظ خطوات بل فهمها وتوظيفها لسهولة تخزينها فى الذاكرة.

١٢- أن يساعد أسلوب التقويم المتبع في نهاية التدريب على قياس اثر التدريب على ما وراء الذاكرة في المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية .

**الهدف العام للتدريب:**

يهدف التدريب الحالي إلى معرفة أثر التدريب على ما وراء الذاكرة في المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الأزهربالدقهلية.

**اختيار محتوى التدريب:**

اعتمد الباحث في اختيار محتوى التدريب الحالي على اختيار مهام علمية واجتماعية ترتبط بالمشكلات المحيطة بواقع الطلاب الجامعي وتتناسب مع مستواهم العقلي لإثارة اهتمامهم وزيادة دافعيتهم المعرفية ، ومشاركتهم بفاعلية أثناء التدريب ، وكانت كالتالي:

*جدول (١٣) مهام التدريب*

| المجموعة / المهام | المجموعة التجريبية | المجموعة الضابطة |
|---|---|---|
| المهمة الأولى | أنشطة لغوية | لم تتلقى تدريب |
| المهمة الثانية | معلومات دينية | لم تتلقى تدريب |
| المهمة الثالثة | مسائل فى الرياضيات | لم تتلقى تدريب |
| المهمة الرابعة | البطالة وعدم التكليف فى الجامعة | لم تتلقى تدريب |
| المهمة الخامسة | مشكلة الكتاب الإلكترونى | لم تتلقى تدريب |
| المهمة السادسة | تأخر سن الزواج | لم تتلقى تدريب |
| المهمة السابعة | رسم لخرائط المفاهيم | لم تتلقى تدريب |
| المهمة الثامنة | مشكلات تربوية | لم تتلقى تدريب |

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**وصف التدريب**

يتكون التدريب الحالي من (١٨) جلسة الجلسة الأولى والثانية بمثابة (جلسات تمهيدية)، ومن الجلسة الثالثة حتى الجلسة (السابعة عشر) تم التدريب على ما وراء الذاكرة ، وكانت الجلسة (الثامنة عشرة) بمثابة الجلسة الختامية للتدريب والتي تم فيها تطبيق مقياس المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية بعدياً ، وكذلك توجيه الشكر للمتدربين على التزامهم التام بأنشطة التدريب، ولقد تم تقديم جلسات التدريب على مدار (٦) أسابيع بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، حيث كانت مدة كل جلسة ( ٦٠ ) دقيقة.

**التخطيط العام للتدريب**

اشتملت عملية التخطيط العام للتدريب على ما وراء الذاكرة ( الوعى بانظمة الذاكرة ، وأنواعها –، واستراتيجياتها) و( التشخيص والحكم على الذاكرة من حيث القوة والضعف) ( المراقبة للذاكرة والتحكم فيها وضبطهاوتحديد أداء الذاكرة) مع تحديد الأهداف الاجرائية لكل مشكلة يتم اختيارها كمحتوى من محتويات التدريب، الهدف من اجلسة، الأدوات المستخدمة فى هذه الجلسة،الأنشطة والمواقف التدريبة فى كل جلسة، موقف فى نهاية الجلسة، الواجب المنزلى.

**إعداد جلسات التدريب باستخدام ما وراء الذاكرة.**

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت جلسات تدريبية على ما وراء الذاكرة اتبع الباحث الاجراءات التالية في تصميم الجلسات التدريبية وهى:

١–تحديد الهدف من الجلسة: وتتضمن هذه المرحلة معرفة الهدف الرئيس من الجلسة من خلال طرح التساؤل الرئيس لكل طالب، ما الهدف الذى أرجو الوصول إليه بعد التدريب داخل الجلسة؟ ثم تتم استثارة أفكار الطلاب بطرح أسئلة فرعية عليه.

٢–– تحديد الاجراءات الرئيسة للتخطيط للتدريب: وفيها يتم تضمين المقومات والآليات الأساسية لاستراتيجيات الذاكرة (الربط–التكرار– التسميع – الانتباه– الاسترجاع) داخل أنشطة التدريب ، والمتمثلة في (التساؤل الذاتي، التسميع الذاتى ، التقويم الذاتي، الحوار والمناقشة) بالإضافة إلى ما وراء الذاكرة ( الوعى بعمليات الذاكرة – التشخيص

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

لأداء الذاكرة – المراقبة والضبط لأعمال الذاكرة) وأيضاً التقويم المستمر للمتدرب أثناء أداء الأنشطة التدريبية، حيث يقوم الطالب بمساعدة الباحث بإجراء التدريب لتحقيق الهدف مع تصحيح المسار أولاً بأول.

٣-- يقوم الباحث بتهيئة الطلاب عن طريق جذب الإنتباه من خلال طرح الأسئلة والمناقشة لمساعدتهم في تحديد أهداف التدريب ، وتوفير الخلفية المعرفية عن المشكلة المطروحة وتوجيههم لجمع المعلومات عنها.

٤-- يبدأ الطالب في الخطوة الأولى لتحقيق الهدف وحل المشكلة من خلال التساؤل الذاتي لنفسه عن ما يعرفه؟ وكيف يعرفه؟ ولماذا يعرفه؟ ومتى يعرفه؟ لتحقيق الهدف؟

ومن أجل الإجابة على التساؤلات السابقة، يسعي الطالب لتدوين بعض الافكار والملاحظات والمقترحات لحل المشكلة المثارة للوصول لأنسبها، مع استخدام التساؤل الذاتي لمراقبة التقدم في اداء المهمة.

٥-- يسعي الباحث أثناء إجراءات ورش التدريب لتوفير الانشطة التي تسمح للطلاب لمراقبة أداء الذاكرة لديهم في ضوء أهداف التدريب، وتوفير التغذية الراجعة بطريقة سريعة ومناسبة، ومراقبة انتباه الطلاب كبداية لذاكرة جيدة، ومنع المؤثرات الخارجية التي تعيق الذاكرة .

٦-- يسعي الطلاب للاستفادة من الانشطة المقدمة أثناء التدريب، وكذلك تحقيق الهدف، والتغلب على المعوقات التي تواجهه، والسعي للتقويم الذاتي للأفكار المطروحة ، وتعديلها في ضوء الخبرات المقدمة.

٧-- التقويم الدوري بعد الانتهاء من كل مرحلة من المراحل السابقة يطرح الباحث اسئلة جديدة على الطلاب، للوقوف على مدي استيعابهم وتخزينهم لمحتوي التدريب وكيفية الاسترجاع او التعرف من محتوى الذاكرة، وتدوين الملاحظات والتساؤلات والاجابة عليها، ومساعدتهم في الحكم على مدي تقدمهم في أداء المهمة .

٨-- التقويم النهائي حيث يوجه الباحث الطلاب للحصول على معلومات جديدة وحلول مقترحة للمشكلة التي تم تناولها أثناء التدريب، وتطبيق إجراءات التدريب مرة أخري ذاتياً

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

في المنزل واسترجاع ما تم التدريب عليه للوصول لحلول جديدة يتم مناقشتها أثناء التدريب القادم، والاحتفاظ بملف لكل متدرب وتسجل خطوات التقدم في التدريب خطوة بخطوة .

**الخطوات الإجرائية العامة لتنفيذ وتطبيق الدراسة**

- إعداد أدوات الدراسة الحالية وعرضها على السادة المحكمين لإبداء الرأي في مدى صلاحيتها للهدف الذي أُعدت من أجله، و تم إجراء التعديلات التي أبداها المحكمون.
- أخذ موافقة الجهة الرسمية والمتمثلة في كلية التربية جامعة الأزهر بتفهنا الأشراف لتطبيق أدوات الدراسة الحالية .
- تطبيق مقياسى المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية على العينة الاستطلاعية بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لهما.
- قبل البدء في تطبيق إجراءات التدريب قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية ، والجدولين التاليين يوضحان ذلك:

***جدول (١٤)*** *قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في القياس القبلي لأبعاد المرونة العقلية والدرجة الكلية*

| المقياس | المجموعات | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة ( ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المرونة الادراكية | تجريبية | ٣٠ | 29.2 | 3.61 | 0.183 | .855 غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | 29.1 | 3.43 | | |
| المرونة التلقائية | تجريبية | ٣٠ | 15.2 | 2.36 | .222 | .825 غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | 15.1 | 2.29 | | |
| المرونة التكيفية | تجريبية | ٣٠ | 15.9 | 3.27 | .162 | .872 غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | 15.8 | 3.09 | | |
| الدرجة الكلية | تجريبية | ٣٠ | 60.4 | 5.27 | 0.334 | .740 غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | 60.0 | 4.77 | | |

باستقراء الجدول السابق (١٤ ) يتضح ما يلي:

أن قيمة " ت" المحسوبة غير دالة إحصائيا في كل الأبعاد والدرجة الكلية للاختبار، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين في

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

القياس القبلي لأبعاد المرونة العقلية والدرجة الكلية، وهذا يشير إلى وجود تكافؤ بين المجموعتين في المرونة العقلية قبل تطبيق التدريب.

*جدول (١٥) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في القياس القبلي لأبعاد الرفاهية الأكاديمية والدرجة الكلية*

| المقياس | المجموعات | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة ( ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الإصرار الأكاديمي | تجريبية | ٣٠ | 9.9 | 2.80 | .338 | .737 غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | 9.7 | 2.55 | | |
| الرضا الأكاديمي | تجريبية | ٣٠ | 8.2 | 1.30 | .619 | .538 غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | 8.0 | 1.20 | | |
| الترابط الأكاديمي | تجريبية | ٣٠ | 9.5 | 2.15 | .439 | .662 غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | 9.3 | 1.96 | | |
| الفاعلية الذاتية الأكاديمية | تجريبية | ٣٠ | 9.1 | 1.91 | .436 | .665 غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | 8.9 | 1.63 | | |
| الامتنان الجامعي | تجريبية | ٣٠ | 7.8 | 1.56 | .343 | .733 غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | 7.7 | 1.45 | | |
| الدرجة الكلية | تجريبية | ٣٠ | 44.5 | 4.62 | .847 | .401 غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | 43.5 | 4.52 | | |

باستقراء الجدول السابق ( ١٥) يتضح ما يلي:

أن قيمة " ت" المحسوبة غير دالة إحصائيا في كل الأبعاد والدرجة الكلية للاختبار، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين في القياس القبلي لأبعاد الرفاهية الأكاديمية والدرجة الكلية، وهذا يشير إلى وجود تكافؤ بين المجموعتين في الرفاهية الأكاديمية قبل تطبيق التدريب.

- قام الباحث بتطبيق جلسات التدريب باستخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة للمجموعة التجريبية.
- بعد الانتهاء من تطبيق التدريب تم تطبيق مقياسي المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

**الأساليب الإحصائية :**

- تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية لمعالجة البيانات إحصائيا .
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة .
- اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين لمعرفة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي .
- مربع إيتا لمعرفة حجم الأثر.

**وفيما يلي عرضًا لنتائج الدراسة :**

**ينص الفرض الأول على أنه** " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لمقياس المرونة العقلية".

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية " ت" لعينتين مستقلتين، ويوضح الجدول (١٦) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي الدلالة بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لمقياس المرونة العقلية:

*جدول (١٦) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي للمرونة العقلية*

| المقياس | المجموعات | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة ( ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المرونة الادراكية | تجريبية | ٣٠ | 45.8 | 5.77 | ١٣.٦٤٤ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | ضابطة | ٣٠ | 29.1 | 3.43 | | |
| المرونة التلقائية | تجريبية | ٣٠ | 25.2 | 3.09 | ١٤.٣٣٨ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | ضابطة | ٣٠ | 15.1 | 2.29 | | |
| المرونة التكيفية | تجريبية | ٣٠ | 25.1 | 3.17 | ١١.٤٦٢ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | ضابطة | ٣٠ | 15.8 | 3.09 | | |
| الدرجة الكلية | تجريبية | ٣٠ | 96.0 | 7.11 | ٢٣.٠٧٢ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | ضابطة | ٣٠ | 60.0 | 4.77 | | |

باستقراء الجدول السابق (١٦ ) يتضح ما يلي:

أن قيمة " ت" المحسوبة دالة إحصائيا في الدرجة الكلية والأبعاد حيث تراوحت نسبتها المحسوبة بين (١٣.٦٤٤) إلي (٢٣.٠٧٢)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

(٠١،٠)، وهذا يشير إلي وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لأبعاد المرونة العقلية، الفروق بعد التطبيق لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح ذلك من خلال مقارنة متوسطي درجات المجموعتين؛ وبناءً على ما تقدم فإنه تم قبول الفرض الاول من فروض البحث.

ولقياس حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (التدريب على ما وراء الذاكرة) في المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة ، قام الباحث بحساب مربع إيتا ($\eta^2$) .

***جدول (١٧) نتائج حجم التأثير وفق المرونة العقلية:*** *قيمة مربع إيتا للفرق بين درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة للمرونة العقلية.*

| المقياس | قيمة ت | درجات الحرية | قيمة مربع إيتا η2 | حجم التأثير |
|---|---|---|---|---|
| المرونة الادراكية | ١٣.٦٤٤ | 29 | 0.865 | كبير |
| المرونة التلقائية | ١٤.٣٣٨ | | 0.876 | كبير |
| المرونة التكيفية | ١١.٤٦٢ | | 0.819 | كبير |
| المقياس ككل | ٢٣.٠٧٢ | | 0.948 | كبير |

ويتضح من جدول (١٧) أن قيمة ($\eta^2$) لحجم التأثير والتي بلغت في المقياس ككل (٠.٩٤٨) وهذا يعنى أن ٩٤ % تقريبا من الحالات يمكن أن يعزى نسبة التباين الحقيقي للتدريب على ما وراء الذاكرة بأثر كبير في المرونة العقلية ، وأيضا تشير نتائج قيمة حجم الأثر إلى مستوى (كبير) في دلالة الأثر.

**ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الاجابة عن التساؤل الآتي :**

لماذا وجدت فروق فى القياس البعدي للمرونة العقلية (الإدراكية – التلقائية – التكيفية) والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ؟

ويرجع الباحث ارتفاع المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية لأثر التدريب باستخدام ما وراء الذاكرة ، حيث أظهرت النتائج أن تدريب الطلاب علي ما وراء الذاكرة كان له تأثير دال وفعال على المرونة العقلية لديهم، وأن هذا التأثير كان ذو دلالة احصائية لأبعاد المرونة العقلية ( الإدراكية—التلقائية التكيفية ) وكذلك في الدرجة الكلية، ويشير هذا التأثير الدال احصائياً في أبعاد المرونة العقلية إلى تطور قدرة الطلاب

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

المشاركين في التدريب على النظر إلى المواقف والمشكلات التي تعرضوا لها من زوايا مختلفة، والتفكير في أكثر من طريقة لحل المشكلة بسبب الخبرات المتراكمة فى الذاكرة لديهم،ودور الذاكرة الجيدة في تنوع الاختيارات المتعددة قبل اتخاذ القرار المناسب لحل المشكلة وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة (Troyer&Ris،2002) ودراسة ( المشاعلة،٢٠٠٦) ودراسة ( Heacker،2001)

**كما أن** جوهر المرونة العقلية وأبعادها (الإدراكية– التكيفية – التلقائية) يكمن فى انه ليس هناك طريقة واحدة لحل مشكلة ما مهما كانت، بل إن هناك عدة طرق إبداعية تعتمد بصورة رئيسة على البنية المعرفية المخزنة فى الذاكرة، وبالتالى تساعد في الوصول إلى الحل السليم عن طريق توليد بدائل عديدة متجددة للوصول إلى الحل ، وهو ما هدفت إليه ودعمته الأنشطة المستخدمة داخل استراتيجيات ( ما وراء الذاكرة ) كالمراقبة الذاتية أثناء التدريب، و الوعى بالبدائل المتضمنة داخل المشكلة وتشخيص تلك البدائل وترتيبها حسب أهميتها في المواقف والمهام والمشكلات المختلفة، وهو ما يتفق مع نتائج دراسات تناولت أثر التدريب على المرونة العقلية مثل دراسة كل من دراسة(Lerehe، S & A،Gutfreund،2018،201) ودراسة ( شيماء الحاج محمد ،٢٧٢،٢٠٢١–١٣٠٢) ودراسة( على قتاتة، ٢٠١٧) التي أكدت على فاعلية التدريب من خلال البرامج والاستراتيجيات المتعددة على المرونة العقلية لدى المتدربين.

–**كما يرى الباحث أنه** من الأسباب التي أدت إلى تحسن درجات المرونة العقلية (الإدراكية–التكيفية – التلقائية) لدى المتدربين على (استراتيجيات ما وراء الذاكرة) هي توفير إجراءات التدريب لبعض الأنشطة والمهام التي اهتمت بمشاركتهم بشكل فاعل في التدريب مما أعطى لهم مزيداً من الشعور بالحرية في تناول الموضوعات حسب جودة الذاكرة وفعالية الذاكرة العاملة وساعد ذلك على الشعور بالمسئولية ، وأيضاً ثقتهم فى أنفسهم.

**بالإضافة إلى** طرح العديد من الأسئلة أثناء التدريب بهدف إثارة المعرفة السابقة لديهم وتعزيز نقلها إلى المواقف الجديدة،وهذا يعتمد بشكل كبير على مكونات الذاكرة من (التعرف والإستدعاء) بعد استخدام التخزين الجيد لها مستخدماً استراتيجيات التذكر، مما

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

ساعد على توسيع نظرة المتدربين للمهام والأنشطة وتنمية المرونة العقلية (الإدراكية-التكيفية – التلقائية) لديهم، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه كل من (Muller،2006)و (وائل عبدالسميع متولى ،٢٠٢١) من أهمية المشاركة الفعالة للمتدربين في اجراءات التدريب.

-**ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن** تصميم محتوى وأنشطة التدريب على (استراتيجيات ما وراء الذاكرة) قد سعى إلى تلبية حاجات الطلاب نحو التعلم المرن، وتقوية التفاعل بين مكونات الشخصية ودور السمات الشخصية، والبرامج السلوكية لتقوية مبدأ المسئولية والقدرة على ضبط عملية التعلم والتحكم بها، وضبط سلوكه وتعزيز ثقته بمعتقداته، وفكرته عن نفسه، واليقظة العقلية المستمرة لمواجهة التحديات المختلفة ،ومن ثم المرونة العقلية لديهم، وهو ما توصلت إليه أيضاً نتائج دراسة( سهام محمد عبدالفتاح ، ٢٠٢١) ودراسة(VanEde،1993) ودراسة(السيد مطحنة، ٢٠١٢) ودراسة(مروان الحربى،٢٠١٥).

**ينص الفرض الثاني على أنه** " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لمقياس الرفاهية الأكاديمية".

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية " ت" لعينتين مستقلتين، ويوضح الجدول (١٨) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي الدلالة بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لمقياس الرفاهية الأكاديمية:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

*جدول (١٨) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي للرفاهية الأكاديمية.*

| المقياس | المجموعات | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة ( ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الإصرار الأكاديمي | تجريبية | ٣٠ | 14.3 | 2.73 | ٦.٧٤٦ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | ضابطة | ٣٠ | 9.7 | 2.55 | | |
| الرضا الأكاديمي | تجريبية | ٣٠ | 15.1 | 1.99 | ١٦.٧٣٠ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | ضابطة | ٣٠ | 8.0 | 1.20 | | |
| الترابط الأكاديمي | تجريبية | ٣٠ | 14.2 | 2.33 | ٨.٩٢٨ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | ضابطة | ٣٠ | 9.3 | 1.96 | | |
| الفاعلية الذاتية الأكاديمية | تجريبية | ٣٠ | 13.7 | 2.48 | ٨.٩٨٣ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | ضابطة | ٣٠ | 8.9 | 1.63 | | |
| الامتنان الجامعي | تجريبية | ٣٠ | 13.6 | 2.14 | ١٢.٦٤٧ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | ضابطة | ٣٠ | 7.7 | 1.45 | | |
| الدرجة الكلية | تجريبية | ٣٠ | 71.0 | 7.66 | ١٦.٩٣٤ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | ضابطة | ٣٠ | 43.5 | 4.52 | | |

باستقراء الجدول السابق ( ١٨) يتضح ما يلي:

أن قيمة " ت" المحسوبة دالة إحصائيا في الدرجة الكلية والأبعاد حيث تراوحت نسبتها المحسوبة بين (٦.٧٤٦) إلي (١٦.٩٣٤)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند (٠١،٠)، وهذا يشير إلي وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي لأبعاد الرفاهية الأكاديمية، الفروق بعد التطبيق لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح ذلك من خلال مقارنة متوسطي درجات المجموعتين؛ وتأسيسًا على ما تقدم فإنه تم قبول الفرض الثاني من فروض البحث.

ولقياس حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (التدريب على ما وراء الذاكرة) في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة قام الباحث بحساب مربع إيتا ($\eta^2$)

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

*جدول(١٩) نتائج حجم التأثير وفق الرفاهية الأكاديمية: قيمة مربع إيتا للفرق بين درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة للرفاهية الأكاديمية*

| المقياس | قيمة ت | درجات الحرية | قيمة مربع إيتا η2 | حجم التأثير |
|---|---|---|---|---|
| الإصرار الأكاديمي | ٦.٧٤٦ | 29 | 0.610 | كبير |
| الرضا الأكاديمي | ١٦.٧٣٠ | | 0.906 | كبير |
| الترابط الأكاديمي | ٨.٩٢٨ | | 0.733 | كبير |
| الفاعلية الذاتية الأكاديمية | ٨.٩٨٣ | | 0.736 | كبير |
| الامتنان الجامعي | ١٢.٦٤٧ | | 0.846 | كبير |
| المقياس ككل | ١٦.٩٣٤ | | 0.908 | كبير |

ويتضح من جدول (١٩) أن قيمة ($\eta^2$) لحجم التأثير والتي بلغت في المقياس ككل (٠.٩٠٨) وهذا يعنى أن ٩٠ % تقريبا من الحالات يمكن أن يعزى نسبة التباين الحقيقي للتدريب على ما وراء الذاكرة بأثر كبير في الرفاهية الأكاديمية وأيضا تشير نتائج قيمة حجم الأثر إلى مستوى كبير في دلالة الأثر.

**ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الاجابة عن التساؤل الآتي :**

لماذا وجدت فروق فى القياس البعدي للرفاهية الأكاديمية (لإصرار – الرضا– الترابط) الأكاديمى والفاعلية الذاتية الأكاديمية والإمتنان الجامعى والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ؟

ويرجع الباحث ارتفاع المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية لأثر التدريب باستخدام ما وراء الذاكرة، حيث أظهرت النتائج أن تدريب الطلاب علي ما وراء الذاكرة كان له تأثير دال وفعال على المرونة العقلية لديهم، وأن هذا التأثير كان ذو دلالة احصائية، ومن ثم له تأثير دال فى الرفاهية الأكاديمة نظراً للعلاقة الإيجابية بين المرونة العقلية والرفاهية الأكاديمية، ويشير هذا التأثير الدال احصائياً إلى التطوروالطموح والاستمتاع بالتعلم واداء المهام والمثابرة والإصرار على إنهاء المهام بصورة تتسم بلإتقان والجدة وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة (أسماء محمد عيد سيد،٢٠٢١) ودراسة( رضا محروس،٢٠٢١) ودراسة( حنان حسن محمود،٢٠١٨).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

-**كما يرى الباحث أنه** من الأسباب التي أدت إلى تحسن الرفاهية الأكاديمية لدى المتدربين هي توفير إجراءات التدريب لبعض الأنشطة والمهام التي اهتمت بمشاركتهم بشكل فاعل في التدريب واختيار الأنشطة والمهام أثناء التدريب على ما وراء الذاكرة مما أعطى لهم مزيداً من الشعور بالسعادة والبهجة فى التعلم ، وساعد ذلك على الشعور بالمسئولية ، وأيضاً ثقتهم فى أنفسهم، و التدريب على مجموعة الأنشطة ساعدت المتدرب على تغيير محتواه الذهني بسهولة وتحريكه لمواجهة المشكلة التى تواجهه وممارسة أنشطة ما وراء الذاكرة والمواءمة الذهنية لها وتحول تفكيره أيضاً إلى تفكير غير مقيد بناء على الخبرات المخزنة بالذاكرة ، مما ساعده على تعزيز الدافعية لديهم وتنظيم المعارف والخبرات وتعديلها بشكل ذاتى، مما يزيد من الفاعلية الذاتية لدى المتدربين والامتنان للمعلمين وهذا يساعده على الترقى والشغف العلمى. ويتفق ذلك مع دراسة( بدوية محمد سعد، ٢٠٢١) ودراسة(Ahmadi،Ramazani& A،l.،s.، 2022، 1-9) الدور الإيجابي لأنشطة التدريب في تغيير نظم معالجة المعلومات لدى المتدربين وزيادة دافعيتهم لاكتساب الحقائق والمعلومات.

**ينص الفرض الثالث على أنه** " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المرونة العقلية الأبعاد والدرجة الكلية)."

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب اختبار النسبة التائية " ت" للعينات المرتبطة، بين القياسين القبلي والبعدي في المرونة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) ويوضح الجدول (٢٠) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي في المرونة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية):

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

*جدول (٢٠) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المرونة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية)*

| المقياس | القياسات | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة ( ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المرونة الادراكية | القبلي | ٣٠ | 29.2 | 3.6 | ١٢.٣٤٣ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | البعدي | ٣٠ | 45.8 | 5.8 | | |
| المرونة التلقائية | القبلي | ٣٠ | 15.2 | 2.4 | ١٢.٨٥٠ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | البعدي | ٣٠ | 25.2 | 3.1 | | |
| المرونة التكيفية | القبلي | ٣٠ | 15.9 | 3.3 | ١٠.٣٨١ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | البعدي | ٣٠ | 25.1 | 3.2 | | |
| الدرجة الكلية | القبلي | ٣٠ | 60.4 | 5.3 | ١٨.٤٧٣ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | البعدي | ٣٠ | 96.0 | 7.1 | | |

باستقراء الجدول السابق (٢٠ ) يتضح ما يلي:

أن قيمة " ت" المحسوبة دالة إحصائيا في المرونة المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية) حيث تراوحت نسبتها المحسوبة بين (١٠.٣٨١) إلى (١٨.٤٧٣)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند (٠١،٠)، وهذا يشير إلي وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في المرونة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية)، الفروق بعد تطبيق الجلسات التدريبية لصالح القياس البعدي، ويتضح ذلك من خلال مقارنة متوسطي درجات القياسين؛ وتأسيسًا على ما تقدم فإنه تم قبول الفرض الثالث من فروض البحث.

ولقياس حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (التدريب على ما وراء الذاكرة) في المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة قام الباحث بحساب مربع إيتا ($\eta^2$) .

*جدول (٢١) نتائج حجم التأثير وفق المرونة العقلية لمعرفة قيمة مربع إيتا ($\eta^2$) للفرق بين درجات الطلاب .*

| المقياس | قيمة ت | درجات الحرية | قيمة مربع إيتا η2 | حجم التأثير |
|---|---|---|---|---|
| المرونة الادراكية | ١٢.٣٤٣ | 29 | 0.840 | كبير |
| المرونة التلقائية | ١٢.٨٥٠ | | 0.850 | كبير |
| المرونة التكيفية | ١٠.٣٨١ | | 0.787 | كبير |
| المقياس ككل | ١٨.٤٧٣ | | 0.921 | كبير |

ويتضح من جدول (٢١) أن قيمة لحجم($\eta^2$) التأثير والتي بلغت في المقياس ككل

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

(٠.٩٢١) وهذا يعنى أن ٩٢ % تقريبا من الحالات يمكن أن يعزى نسبة التباين الحقيقي لما وراء الذاكرة بأثر كبير في المرونة العقلية، وأيضا تشير نتائج قيمة حجم الأثر إلى مستوى كبير في دلالة الأثر.

وقد يرجع الباحث الحالى تلك الفروق إلى الآتى:

- اتباع بعض القواعد العامة أثناء الجلسات مثل (التدرج فى كل جلسة من السهل إلى الصعب، والإنتقال من المعلوم للمجهول ، ومن المحسوس إلى المجرد) و( تشويق الطلاب والإستجابة لرغباتهم) و(ربط الجلسات ببعضها البعض) و(التشجيع المستمر وزيادة الدافعية) و(المشاركة الفعالة فى اختيار الوسائل المغينة) و(مراعاة جذب الانتباه باستمرار).
- الأنشطة والمهام التي تم التدريب عليها من خلال ما وراء الذاكرة( الوعى – التشخيص– المراقبة) لعمليات الذاكرة واستراتيجياتها كانت أكثر فاعلية فى تنمية قدرة المتدربين على وضع البدائل والحلول والأفكار وسرعة فى الاستجابات، ووضع الحلول وتنمية التفكير المرن لديهم.
- التدريب على ما وراء الذاكرة( الوعى – التشخيص– المراقبة) لعمليات الذاكرة واستراتيجياتها قد وفر للمتدربين فرصاً أكثر للتعمق والتأمل وفهم للموضوعات والمهام والمشكلات المطروحة والتعمق بها ، من خلال إيجاد مستوى معين من إدراك العلاقات فيما بينها ، حيث سعى التدريب على تلك الأنشطة والمهام لجعل الطالب المتدرب مفكراً يستطيع أن يربط بين الأسباب والنتائج للوصول لنتيجة كلية وقرار مناسب ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من ودراسة(Schneider&Bjorkurnd، 1998) و( Larkin،2007) لأهمية تضمين الأنشطة المستخدمة داخل تلك الاستراتيجية والتدريب علي التفكير الإبداعى حيث يتعلم الطلاب أن يفكروا بأكثر من حل للمشكلة الموجودة فى ضوء العديد من العوامل والاتجاهات المقترحة.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

- **ومعنى هذا** ان كل حل مقترح يعتمد بشكل اساسى على الخبرات والبنية المعرفية لدى الذاكرة، وهذا النوع من التفكير يسمح للطالب بأن يحلل ويربط ويحول ثم يرشح وينظم الأفكار للوصول للحل المناسب وهذه استراتيجيات فعالة للذاكرة العاملة ، لذا تدريب الطلاب على ما وراء الذاكرة واستراتيجياتها ساعد على ممارسة انواع من النشاط العقلى الفعال ، والذى تتمثل فى تناول البدائل المقترحة لحل كل مشكلة مثارة ، والذى يسهم أيضاً بشكل فعال فى تنمية المرونة العقلية لديهم.

**ينص الفرض الرابع على أنه** " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في المرونة العقلية الأبعاد والدرجة الكلية)."

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب اختبار النسبة التائية " ت" للعينات المرتبطة، بين القياسين البعدي والتتبعي في المرونة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) ويوضح الجدول (٢٢) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي الدلالة بين القياسين البعدي والتتبعي في المرونة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية):

*جدول (٢٢) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في المرونة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية)*

| المقياس | القياسات | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة ( ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المرونة الادراكية | البعدي | ٣٠ | 45.8 | 5.8 | .٦٠٤ | ٠.٥٥ غير دالة إحصائيا |
| | التتبعي | ٣٠ | 45.6 | 6.0 | | |
| المرونة التلقائية | البعدي | ٣٠ | 25.2 | 3.1 | ٠.٧٠٥ | ٠.٤٨ غير دالة إحصائيا |
| | التتبعي | ٣٠ | 25.4 | 3.0 | | |
| المرونة التكيفية | البعدي | ٣٠ | 25.1 | 3.2 | ١.٣٣٨ | ٠.١٩ غير دالة إحصائيا |
| | التتبعي | ٣٠ | 25.6 | 3.1 | | |
| الدرجة الكلية | البعدي | ٣٠ | 96.0 | 7.1 | .٠٦٠ | ٠.٩٥ غير دالة إحصائيا |
| | التتبعي | ٣٠ | 96.1 | 7.2 | | |

باستقراء الجدول السابق (٢٢ ) يتضح ما يلي:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

أن قيمة " ت" المحسوبة غير دالة إحصائيا في المرونة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) حيث تراوحت نسبتها المحسوبة بين (٠.٦٠٤) إلى (١.٣٣٨)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعدي والتتبعي في المرونة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية).

ويرجع عدم وجود فروق بين القياسين البعدى والتتبعي إلى ان التحسن الذى أحدثه التدريب ما زال مستمراً ويرجع استمراره إلى فعالية التدريب على ما وراء الذاكرة فقد كان لها أثر طويل المدى على المجموعة التجريبية،وأن أثرالتدريب باقٍ، وان التعلم الذى أحدثه التدريب أدى إلى تحسن الأداء والسلوك نتيجة:

- الخبرة والممارسة الموجهة، بذل الجهد والمشاركة الإيجابية، الفعالية الذاتية للذاكرة ،معرفة نتائج أداء الذاكرة، وجميع العمليات المتعلقة بالذاكرة العاملة وهذا ما أشارت إليه دراسة (Eagle،2004) ودراسة (هبة محمد إبراهيم،٢٠١٥).
- امتلاك المجموعة التجريبية تقديرات إيجابية عن قدرات الذاكرة لديهم ، وإدراكهم لإنفعالاتهم والرضا عنه كالثقة والقلق واستخدامهم لإستراتيجيات ومساعدات التذكر المختلفة.
- القدرة على إنتاج حلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة، والتكيف مع استراتيجيات تجهيز المعلومات لمواجهة ظروف جديدة غير متوقعة، ويتفق مع دراسة( عفاف الفريحات، ٢٠١٨).

**ويمكن تفسير ذلك** فى ضوء مكونات ما وراء الذاكرة كإحدى المتطلبات الهامة للتعلم الجيد ، والمجموعة التجريبية تمتلك تقديرات ذاتية مناسبة لقدرة ذاكرتهم وأدائها وإنتاجها اثناء الوظائف اليومية دون أخطاء، وتقدير مناسب لمدى استخدام الإستراتيجيات ، ومساعدات التذكر وهذا يساعدهم على التحرك الذهنى فى زوايا متعددة، وبالتالى زيادة المرونة العقلية لديهم.

**ينص الفرض الخامس على أنه** " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الرفاهية الأكاديمية الأبعاد والدرجة الكلية)."

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب اختبار النسبة التائية " ت" للعينات المرتبطة، بين القياسين القبلي والبعدي في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية) ويوضح الجدول (٢٣) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية):

*جدول (٢٣) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية)*

| المقياس | القياسات | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة ( ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الإصرار الأكاديمي | القبلي | ٣٠ | 9.9 | 2.8 | ٥.٧٣٢ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | البعدي | ٣٠ | 14.3 | 2.7 | | |
| الرضا الأكاديمي | القبلي | ٣٠ | 8.2 | 1.3 | ١٥.٠٥٧ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | البعدي | ٣٠ | 15.1 | 2.0 | | |
| الترابط الأكاديمي | القبلي | ٣٠ | 9.5 | 2.1 | ٧.١٨٢ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | البعدي | ٣٠ | 14.2 | 2.3 | | |
| الفاعلية الذاتية الأكاديمية | القبلي | ٣٠ | 9.1 | 1.9 | ٧.٥٢٤ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | البعدي | ٣٠ | 13.7 | 2.5 | | |
| الامتنان الجامعي | القبلي | ٣٠ | 7.8 | 1.6 | ١٠.٦٦٧ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | البعدي | ٣٠ | 13.6 | 2.1 | | |
| الدرجة الكلية | القبلي | ٣٠ | 44.5 | 4.6 | ١٤.٨٢١ | ٠.٠١ دالة إحصائيا |
| | البعدي | ٣٠ | 71.0 | 7.7 | | |

باستقراء الجدول السابق (٢٣ ) يتضح ما يلي:

أن قيمة " ت" المحسوبة دالة إحصائيا في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية) حيث تراوحت نسبتها المحسوبة بين (٥.٧٣٢) إلى (١٥.٠٥٧)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند (٠١،٠)، وهذا يشير إلي وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية)، الفروق بعد تطبيق الجلسات التدريبية لصالح القياس البعدي، ويتضح ذلك من خلال مقارنة متوسطي درجات القياسين؛ وتأسيسًا على ما تقدم فإنه تم قبول الفرض الخامس من فروض البحث.

ولقياس حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (التدريب على ما وراء الذاكرة) في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة قام الباحث بحساب مربع إيتا ($\eta^2$) .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

*جدول ( ٢٤) نتائج حجم التأثير وفق الرفاهية الأكاديمية قيمة مربع إيتا للفرق بين درجات الطلاب في الرفاهية الأكاديمية*

| المقياس | قيمة ت | درجات الحرية | قيمة مربع إيتا η2 | حجم التأثير |
|---|---|---|---|---|
| الإصرار الأكاديمي | ٥.٧٣٢ | 29 | 0.530 | كبير |
| الرضا الأكاديمي | ١٥.٠٥٧ | | 0.886 | كبير |
| الترابط الأكاديمي | ٧.١٨٢ | | 0.639 | كبير |
| الفاعلية الذاتية الأكاديمية | ٧.٥٢٤ | | 0.661 | كبير |
| الامتنان الجامعي | ١٠.٦٦٧ | | 0.796 | كبير |
| المقياس ككل | ١٤.٨٢١ | | 0.883 | كبير |

ويتضح من جدول (٢٤) أن قيمة ($\eta^2$) لحجم التأثير والتي بلغت في المقياس ككل (٠.٨٨٣) وهذا يعنى أن ٨٨ % تقريبا من الحالات يمكن أن يعزى نسبة التباين الحقيقي لما وراء الذاكرة بأثر كبير في الرفاهية الأكاديمية ، وأيضا تشير نتائج قيمة حجم الأثر إلى مستوى كبير في دلالة الأثر.

**ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الاجابة عن التساؤل الآتي :**

لماذا وجدت فروق فى القياس القبلى والبعدي للرفاهية الأكاديمية (لإصرار – الرضا– الترابط) الأكاديمى والفاعلية الذاتية الأكاديمية والإمتنان الجامعى والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى ؟

**ويرجع الباحث هذه النتيجة** لأثر التدريب باستخدام ما وراء الذاكرة ، حيث أظهرت النتائج أن تدريب الطلاب علي ما وراء الذاكرة كان له تأثير دال وفعال على المرونة العقلية لديهم، وأن هذا التأثير كان ذو دلالة احصائية ، ومن ثم له تاثير واضح فى الرفاهية الأكاديمية، ويمكن تفسيرذلك بناءً على :-

- المرونة العقلية تجعل الأفراد يتكيفون مع المهام الأكاديمية والتفكير فى الحلول الملاءمة التى تواجههم وتوظيفها بشكل فعال يمكنهم من مواجهة الضغوط، وتحقيق التوازن بين رغباتهم ومجالات الحياة ، ومن ثم التطلع إلى الرفاهية الأكاديمية، وهذا يتفق مع دراسة (Demartis،2020 ).
- قيام المدربين بتعريف الطلاب أن اتخاذ إجراءات معينة يمكن أن تكون أكثر فائدة من غيرها في تعليم المادة وتذكرها ودراستها مثل: إعطاء تلميحات عن العوامل التي

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

تساعد على الحفظ والتذكر، وحدود أو محددات عمل الذاكرة، أو تفسيرات لكفاءة أو فاعليات تنشيط الذاكرة، والأسباب التي تؤدى إلى رفع مستوى الأداء، والاحتفاظ بالمعلومات واستخدام المعلومات أو توظيفها بصورة منتجة وفعالة.وهذا يتفق مع دراسة(صالح محمدوبكر نوفل،٢٠٠١).

- إمتلاكهم لسعة ذاكرة جيدة ومهارات ما وراء الذاكرة جعلهم يمتلكون قدراً كبيراً فى إدراك العلاقات التى تربط بين الشياء وفهم المعانى والوصول إلى حلول مناسبة للمشكلة وقدرة عقلية مرنة، ومن ثم الإستمتاع والبهجة أثناء أداء المهام التعليمية وهذا من شأنه تجسن فى الرفاهية الأكاديمية.
- السعى الدائم من المجموعة التجريبية للحصول على المعرفة وأعلى الدرجات والمثابرة والتفانى فى المشاركة الفعالة للأنشطة والمهام والإندماج فيها والإستمتاع بها للوصول إلى الرفاهية الأكاديمية.
- جميع الطلاب يخططون لمستقبلهم ويجتهدون لتحقيق طموحاتهم الأكاديمية من خلال حرصهم على أداء المهام الدراسية ، ويسعون لإقامة صداقات وعلاقات فعالة داخل المدرسة، ويحرصون على المشاركة الفعالة فى الأنشطة المدرسية، وهذا يزيد من اندماجهم فى الدراسة واستمتاعهم وبالتالى رفاهيتهم الأكاديمية ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (A،. Saija،A،Huwai &2022،c،Dese)

**ويرى الباحث** ان التدريب على ما وراء الذاكرة يعمل على تحقيق أقصى قدر من الشعور بالرفاهية الأكاديمية وهذه الإستراتيجيات ( الوعى–التشخيص– المراقبة) تعمل على تحسين نظرة هؤلاء الطلاب لذواتهم وثقتهم بأنفسهم وتجعلهم أقل وقوعاً فى الأخطاء الإدراكية، وتجعلهم أكثر استعداداً، وقدرة على التعلم، وأقل تعرضاً للتشتت، ولديهم شعوربالرفاهية افضل نحو بيئتهم الأكاديمية.

**ينص الفرض السادس على أنه** " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الرفاهية الأكاديمية الأبعاد والدرجة الكلية)."

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب اختبار النسبة التائية " ت" للعينات المرتبطة، بين القياسين البعدي والتتبعي في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية) ويوضح الجدول (٢٥) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي الدلالة بين القياسين البعدي والتتبعي في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية):

*جدول (٢٥) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية)*

| المقياس | القياسات | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة ( ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الإصرار الأكاديمي | البعدي | ٣٠ | 14.3 | 2.7 | ١.٩٨٩ | ٠.٠٥٦ غير دالة إحصائيا |
| | التتبعي | ٣٠ | 14.1 | 2.7 | | |
| الرضا الأكاديمي | البعدي | ٣٠ | 15.1 | 2.0 | ١.٧٩٥ | ٠.٠٥٦ غير دالة إحصائيا |
| | التتبعي | ٣٠ | 14.9 | 2.1 | | |
| الترابط الأكاديمي | البعدي | ٣٠ | 14.2 | 2.3 | ١.٣٦٦ | ٠.٠٥٦ غير دالة إحصائيا |
| | التتبعي | ٣٠ | 14.0 | 2.5 | | |
| الفاعلية الذاتية الأكاديمية | البعدي | ٣٠ | 13.7 | 2.5 | ١.٧٩٥ | ٠.٠٥٦ غير دالة إحصائيا |
| | التتبعي | ٣٠ | 13.5 | 2.5 | | |
| الامتنان الجامعي | البعدي | ٣٠ | 13.6 | 2.1 | ٠.٣٨٧ | ٠.٠٥٦ غير دالة إحصائيا |
| | التتبعي | ٣٠ | 13.6 | 2.2 | | |
| الدرجة الكلية | البعدي | ٣٠ | 71.0 | 7.7 | ١.٣٨٣ | ٠.٠٥٦ غير دالة إحصائيا |
| | التتبعي | ٣٠ | 70.4 | 7.9 | | |

باستقراء الجدول السابق (٢٥ ) يتضح ما يلي:

أن قيمة " ت" المحسوبة غير دالة إحصائيا في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية) حيث تراوحت نسبتها المحسوبة بين (٠.٣٨٧) إلى (١.٩٨٩)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا، وهذا يشير إلي عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعدي والتتبعي في الرفاهية الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية).

ويرجع عدم وجود فروق بين القياسين البعدى والتتبعي إلى ان التحسن الذى أحدثه التدريب ما زال مستمراً ويرجع استمراره إلى فعالية التدريب على ما وراء الذاكرة فقد كان له أثر طويل المدى على المجموعة التجريبية،و أثر التدريب باقٍ لأنه تم تخزينه فى

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

الذاكرة بصوره جيدة تعتمد على الحفظ والتعرف والإستدعاء، وان التعلم الذى أحدثه التدريب أدى إلى تحسن الأداء والسلوك وذلك بسبب:-

أهمية التدريب على مهارات أو استراتيجيات التذكر كالحفظ والاستدعاء لدى الطلاب بشكل عام. ومعالجة الأفكار وتكوين المدركات والتعامل مع المثيرات البيئية، وتخزين واستعادة المعلومات، وسرعة التوليف، والتقويم المستمر، واستخدام الإستراتيجيات الفعالة فى الإستدعاء.

- أثر التدريب الذى ادى لزيادة تقدير الذات وتكوين علاقات إيجابية اثناءالحلول ومواجهة الضغوط والمشاكل التى تعزز الثقة بالنفس والتحكم فى الأفكار السلبية ، وعدم رفض الأخرين والتعاون معهم فى المجالات الأكاديمية التى تعزز التفكير الإيجابى والتخلص من الإرهاق الأكاديمى وزيادة الرفاهية الأكاديمية، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من Alkhatib،[(2020) ( (Chui&Chan2020)(شلبى والقصبى وحسن، ٢٠٢٠).

**ويرى الباحث** أن السلوك الإنسانى عرضه للتبديل والتغييروالتهيئة ، وأيضاً الأفكار المطروحة تكون قابلة للتعديل والتغيير والجدة ، وهذا يشير الى المرونة العقلية، فالسلوك الإنسانى له مقدار وكل مقدار يقاس وكل ما يقاس يمكن التحكم فيه بالزيادة والنقصان .

**توصيات الدراسة**

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يلي :-

- ضرورة الإهتمام ببناء برامج تعليمية وتدريبية لطلبة الجامعات قائمة على استراتيجيات او مكونات ما وراء الذاكرة فى الرفاهية الأكاديمية.
- عقد دورات تدريبية وتنظيم ورش عمل متخصصة للطلبة لإكسابهم مهارات الإنتباه والإدراك لتحسين الذاكرة وجودتها أثناء عملها.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٩) يناير ٢٠٢٣م

- الإهتمام بالأنشطة التى تعمل على إثراء مستوي المرونة العقلية لديهم مما ينعكس عليهم بالإيجاب في مختلف الجوانب السلوكية الاكاديمية أوالشخصية أوالإنفعالية والرفاهية الأكاديمية.
- إعادة النظرفى وضع المقررات والمناهج الدراسية وطرق التدريس بمشاركة الطلاب حسب قدراتهم، وإمكاناتهم، وتحملهم المسئولية ، ، وتعويدهم على التنظيم وتحديد أهدافه وأولوياته.
- تدريب المعلمين وأعضاء هيئة التدريس للطلاب على استخدام استراتيجيات وأنشطة تحفز الذاكرة ومكوناتها ومعرفة أثرها فى القدرة على اتخاذ القرار والمرونة العقلية لديهم .
- التوجه نحو التدريب على تقييم الذاكرة ومراقبتها لتسهم في بناء عقلية مرنة فى كل نواحى الحياة والرفاهية الأكاديمية لديهم.
- اجراء المزيد من البحوث حول ما وراء الذاكرة ودورها فى الإنجاز الأكاديمى والمهنى والإجتماعى لدى عينات متعددة.

**بحوث مقترحة:**

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يقدم الباحث بعضاً من المقترحات البحثية المستقبلية مثل:

- أثر استخدام بعض استراتيجيات ما وراء الذاكرة فى القدرة على إتخاذ القرار لدي طلاب الجامعة.
- دراسة مقارنة بين الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين وذوى صعوبات التعلم في مستوى المرونة العقلية و الرفاهية الأكاديمية لديهم.
- أثر التدريب على مكونات ما وراء الذاكرة بمتغيرات اخري لم تتضمنها الدراسة الحالية، مثل (مهارات التفكير – مواجهة الضغوط الأكاديمية – والفاعلية الذاتية الأكاديمية – القلق الأكاديمى).
- نمذجة العلاقات السببية بين المرونة العقلية وبعض المتغيرات الأخرى لدي طلبة الجامعة، مثل (التوجه نحوالهدف – والذاكرة العاملة – و الذكاء السائل – والإكتئاب).
- مكونات ما وراء الذاكرة وعلاقتها بأساليب التفكيروحل المشكلات لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أولاً: المرجع العربية:-


- ابن منظور(٢٠٠٣) *لسان العرب*، بيروت، دار صادر ،ج ١٣،ص٤٠٣
- إحسان شكري عطية وهانم أحمد (٢٠٢١) المرونة المعرفية وعلاقتها بتقرير الذات للعاديين وذوى صعوبات التعلم من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي ،*المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج٣١، ع١١٣.، ١٥-٦٢.
- أسماء محمد عيد سيد ، وهبة زيدان سيد إبراهيم. (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على التقييم الدينامي في تنمية المرونة العقلية لدى أطفال الروضة المعاقين سمعيا .*المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج٣١، ع١١١ ، .122 - 73
- أماني عبدالتواب صالح حسن، و منال علي محمد الخولي. (٢٠٢٠). نمذجة التأثيرات السببية بين استراتيجيات المواجهة الأكاديمية والتحيز المعرفي والرفاهية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية .*مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، مج٤٤، ع٤ ، .348 - 257
- أّمنة قاسم وسحر محمود عبد اللاه( ٢٠١٨) السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، *المجلة التربوية* ،(٥٣) ٧٩- ١٤٥.
- آيات فوزي أحمد غزالة، و نبيل عبد الهادي أحمد. (٢٠١٩). واقع اتجاه طلاب جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية نحو استخدام البلاك بورد في التعلم الإلكتروني وعلاقته بالرفاهية الذاتية الأكاديمية .*مجلة كلية التربية*، مج١٩، ع٤ ، .168 - 75
- بدوية محمد سعد رضوان (٢٠٢١) المرونة المعرفية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية البحثية ودافعية الاتقان لدى طلبة الدراسات العليا، *مجلة الإرشاد النفسي* . ع ٦٥، ج١،ص ص١- ٨٩
- جمال رجب محمد عبد الحسيب (٢٠٢٢) اتجاهات طلاب كلية التربية بجامعة الأزهر نحو تطبيق الكتاب الإلكتروني. *المجلة التربوية* –كلية التربية– جامعة سوهاج،ج٩٧، ١-٢٥.
- حلمي محمد الفيل.(٢٠١٣) *تصميم مقرر الكتر ونى في علم النفس قائم على مبادئ نظرية المرونة العقلية وتأثيره في تنمية الذكاء المنظومي وخفض العبء المعرفي لدى طلاب كلية التربية النوعية*، جامعة الإسكندرية، رسالة دكتوراه – كلية التربية – جامعة الإسكندرية.
- حمدي محمد ياسيم وكريمان محمود محمد (٢٠١٧) اثراء المرونة المعرفية وخفض السلوكيات النمطية المتكررة لدى الأطفال ذوى اضطراب طيف الذاتوية، *مجلة البحث العلمي في التربية*، ع١٨،ج٩، ٦٣٣-٦٥٣ .

- حنان حسين محمود( ٢٠١٨) فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*،مج٤٢،ع١، ٢٣٠ –٢٩٨.
- حيدر كريم سكر(٢٠١٠) ما وراء الذاكرة وعلاقته بوجهة الضبط لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، العدد٣٣، كلية التربية جامعة المستنصرية.
- خالد جمال الدين ابو الحسن(٢٠١٩) اثر استخدام وحدة تدريسية مقترحة في ضوء الأستوديو التعليمي للتفكير لتنمية كل من الطلاقة والمرونة الرياضية والعقلية لدى طلاب المرحلة المرحلة الثانوية ،*مجلة تربويات الرياضيات*، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، مج(٢٢)،ع٩،صص٢٠– ٢١
- دعاء محمد مصطفى(٢٠٢٢) المرونة المعرفية وعلاقتها بالرفاهية لدى معلمات روضات الدمج، مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، *مجلة كلية رياض الأطفال*،مج١٤، ع٤٩،ص١٩١–٢٤٨
- رحاب سمير طاحون . (٢٠٢٠). التراحم الذاتي والدعم النفسي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط التوقعات الأكاديمية والرفاهية العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية .*مجلة البحث العلمي في التربية*، ع٢١، ج١٣ ، 188 – 217.
- رضا محروس السيد إبراهيم. (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .*المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج٣١، ع١١٣ ، 249 – 314.
- رمضان على حسن(٢٠١٥) أثر برنامج تدريبي قائم على عمل الدماغ لتنمية المرونة المعرفية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، *مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*، ١٦٣(٤)، ٣٦٦–٤١٧
- زينب محمد أمين خليل. (٢٠١٦). تقنين مقياس المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة .*مجلة العلوم التربوية*، ع٢٧ ، 139 – 178.
- زينب معوض الباهي، وشيماء حسن ربيع(٢٠٢٢) الأثار المترتبة على تطبيق نظام الكتاب الإلكتروني، دراسة مطبقة على الطلاب وأعضاء هيئة التدريس بجامعة الفيوم، *مجلة الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية*، ع٢٩، ص١٥–٦٦.
- سهام محمد عبدالفتاح خليفة. (٢٠٢١). الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها بسمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعات .*مجلة البحث العلمي في التربية*، ع٢٢، ج٦ ، 166 – 193.

- سوميه شكري محمد، وأمل محمد أحمد. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغوط الأكاديمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا Covid-19. *المجلة التربوية*، ج٩٢ ، 1177 - 1226.
- السيد خالد مطحنة(٢٠١٢) فعالية التدريب على عمليات ما وراء الذاكرة في تحسين الدافعية للتعلم والاتجاه نحو الدراسة لدى التلاميذ منخفضي التحصيل بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي، *مجلة كلية التربية* ، جامعة دمنهور، ٤ (٢) ، ١٦٩- ٢٧٨
- شيماء الحاج محمد محمود(٢٠٢١) فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تحسين المرونة المعرفية لذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية ، *مجلة كلية التربية*، جامعة كفر الشيخ ، ع١٠٠، ٢٧٢-٣٠٢.
- شيماء سيد سليمان . (٢٠٢٢). أنماط الاستثارة الفائقة والوظائف التنفيذية كمنبئات بالرفاهية الأكاديمية لدى الطلاب المتفوقين أكاديميا بكلية التربية بقنا .*المجلة التربوية*، ج٩٣ ، 1215 - 1317.
- صالح محمد أبو جادو، وبكر نوفل(٢٠٠٧) *تعليم التفكير، النظرية والتطبيق*، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- صبحى عبدالفتاح الكافوري ،وإيمان وجيه معوض، ومروة نشأت عبدالله(٢٠١٩). فاعلية برنامج سلوكي لتحصين المرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية*، جامعة كفر الشيخ، ١٩(٣)، ٤٨٣-٥٠٢
- صفاء صبح وعبير زيزفون(٢٠١٦) مهارات ما وراء الذاكرة وفقاً لبعض المتغيرات. دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة تشرين، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية* - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية.مج٣٨،ع٦، ٤٢١-٤٤٢.
- صلاح شريف عبدالوهاب وردة. (٢٠١١). المرونة العقلية و علاقتها بكل من منظور زمن المستقبل و أهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة .*مجلة بحوث التربية النوعية*، ع ٢٠ ، 21 - 75.
- عبد الحميد فتحي الحولة وسامح جمعة عبد المجيد(٢٠١٥) أثر استراتيجيتين للتعلم النشط في تنمية مهارات التغبير الشفهي والرفاهية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من الطلاب المتفوقين ذوى صعوبات التعلم. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس* ،السعودية،ع٦٢، ١٩٩-٢٤٦.
- عبد الزهرة لفتة عداي وسماء فالح غالى(٢٠١٧) ما وراء الذاكرة لدى طلبة الجامعة، *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، مج٤٢،ع٥،ص١٢٥-١٤١

- عبد الناصر أنيس عبدالوهاب وهبة محمد إبراهيم (٢٠١٥) مهارات ما وراء الذاكرة وعلاقتها التنبؤية بمهارات الإدراك السمعي لدى تلاميذ الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية، *المجلة العلمية*، جامعة دمياط،ع٦٩، ٣١٧-٣٦١
- عبدالعزيز عبدالفتاح تاج .(٢٠٢١) أثر استراتيجيتين للتعلم ذاتي التنظيم في المرونة المعرفية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر، *مجلة كلية التربية*،ع١٩٢،ج١، ٤٠٩- ٤٦٩.
- عبدالله بن عبد الهادى سليم العنزى. (٢٠٢٢). النموذج البنائي للعلاقات بين الرفاهية الذاتية الأكاديمية والكمالية الأكاديمية والتجول العقلي لدى طلبة جامعة الجوف .*مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، مج٢، ع١ ، 29. - 3
- عبير غانم أحمد. (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية في تنمية التفاؤل والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر المتأخرات دراسيا .*مجلة كلية التربية*، مج١٦، ع٨٩ ، 519. - 467
- عفاف سالم المحمدي (٢٠٢٢) المرونة المعرفية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طالبات المرحلتين الثانوية والجامعية، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، *رابطة التربويين العرب*، ع ١٤٢، ص٢٠٢-٢٣٠
- عفاف متعب الفريحات، ونصر يوسف مصطفى (٢٠١٨). القدرة التنبؤية لبيئة التواصل الأسرى والكفاءة الذاتية الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية بالمرونة المعرفية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة عجلون، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، جامعة القدس المفتوحة، ٨ (٢٤)، ١٦٣-١٨٠
- على على قتاتة (٢٠١٧) *البنية العاملية للمرونة المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالتعليم الأزهري والتعليم العام* (بحث مقارن) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الأزهر.
- علي ثابت إبراهيم حفني. (٢٠١٩). الانفعالات الاكاديمية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية .*مجلة التربية الخاصة*، ع٢٨ ، 179. - 110
- فتحي الزيات (٢٠٠٦) : *الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز* المعلومات،ط٢،القاهرة،دار النشر للجامعات.
- فيفيان أحمد فؤاد علي عشماوي. (٢٠٢١). الحكمة والسعادة والمرونة العقلية متغيرات واقية من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية .*مجلة الإرشاد النفسي*، ع٦٨ ، 403. - 340
- مجدى المشاعلة(٢٠٠٦) *تأثير التعلم بمساعدة الحاسوب في تنمية ما وراء الذاكرة وفى تحصيل الطلبة في مادة التربية الإسلامية واتجاهاتهم نحو التعلم بالحاسوب*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان ، الأردن.

- محمد عبدالعزيز نور الدين (٢٠٢٠) فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية الحل الابتكاري للمشكلات (TRiz) في تنمية المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا، كلية التربية النوعية بالمنيا ، *مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس* ، رابطة التربويين العرب ، العدد،١٢٣
- محمود فتحي عكاشة ومنى جميل عمارة(٢٠١٣) . فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات ما وراء الذاكرة على أداء الذاكرة العاملة أثناء حل المشكلة لدى عينة من طلاب كلية التربية، *المجلة العربية لتطوير التفوق*، مركز تطوير التفوق،٦، ٧١- ١٠٨.
- مروان بن علي الحربى. (٢٠١٥). بعض عوامل الذاكرة وقدرات الاستدلال العام ومكونات ما وراء الذاكرة والمرونة العقلية كمتغيرات تنبؤية بكفاءة التعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية .*مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، مج٩، ع٣ ، 471. – 452
- معاوية أبو غزال.( ٢٠٠٧) العلاقة بين ما وراء الذاكرة ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*،٣(١) ،٨٩-١٠٥
- منال السعيد محمد سلهوب. (٢٠٢٠). تصميم بيئة تعلم نقال قائمة على نظرية الذكاء الناجح لتنمية بعض مهارات المواطنة الرقمية والمرونة العقلية لدى طلاب كلية التربية النوعية. *الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم* ، مج٣٠، ع٨ ، 115. – 21
- موفق بشارة وخالد العطيات (٢٠١٠) أثر مقدار المعلومات في تنمية ما وراء الذاكرة لدى عينة من الطلبة الجامعيين، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث* ( العلوم الإنسانية) ٢٤ (٣) ،٦٩٣-٧٢٨
- ميار محمد على. (٢٠٢٠). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية واتخاذ القرار لدى معلمة الروضة .*مجلة دراسات في الطفولة والتربية*، ع١٤ ، 431. – 375
- ناصر حسين ناصر. (٢٠١٩). سمتا المرونة "العقلية والاجتماعية" وعلاقتهما بالجدارة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة .*مجلة العلوم الانسانية*، مج٢٦، ع٣ ، 29. – 1
- نافز احمد بقيعى.(٢٠١٣) ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية الأولى، *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ،(٣) ١٤، ٣٣٠-٣٥٨.
- هبة جابر عبدالحميد، وعبير أحمد أبو الوفا. (٢٠٢١). فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة .*المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج٣١، ع١١٣ ، 514. – 439
- وائل عبدالسميع فهمى.( ٢٠٢١) نمذجة العلاقة السببية بين الذكاء المتدفق والذاكرة العاملة والمرونة المعرفية لدى عينة من التلاميذ الموهوبين ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بمدينة الرياض، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، مج٢٩، ع٤، ٣٨١- ٤٠٨.

- ولاء محمد صلاح الدين محمد عبده، وهند محمد بيومي خشب . (٢٠٢٠). استخدام استراتيجية المحاكمة العقلية في تدريس الفلسفة لتنمية التفكير التحليلي والمرونة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة العلوم التربوية*، مج٢٨، ع٤ ، 1 – 60.
- وليد محمد أبو المعاطي.(٢٠١٢) سعة تجهيز المعلومات وما وراء الذاكرة وعلاقتهما بالتواصل الشفهي لدى طلاب الجامعة، *المجلة الدولية للأبحاث التربوية*، جامعة الإمارات العربية المتحدة،٣١، ٣٢٤–٣٦١
- يوسف محمد شلبي، ووسام حمدي القصبي، و صالحة بنت أحمد حسن. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الكمالية والصمود الأكاديميين والتحصيل لدى طلبة الجامعة .*المجلة التربوية*، ج٧٤ ، 801 – 845.
- يوسف محمد شلبي، ووسام حمدي القصبي، و صالحة بنت أحمد حسن. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لكل من الصمود والاحتراق الأكاديميين في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة .*مجلة كلية التربية*، مج٧٧، ع١ ، 125 – 80.

ثانياً: المراجع الأجنبية. –

- Anniken،R.(2011) .Restorative environments ،influence on Cognitive in developing Neuroimaging Psychological Flexibility to influence Cultural evolution . *Behavior and Social .Issues*،18، 1-10
- Bilgin،M.(2009). Developing a Cognitive Flexibility scale . Validity and Reliability Studies. *Social Behavior and Personality*، 37 (3)، 343-353
- Bock،A.،Cartwright،k.،Gonzaloz،c،o.،Brien،s.،Robinson،M.،Schmerold،k.، Shrver،I،A.،&Pasnak،R.(2015) .The Rol of Cognitive Flexibility in pattern understanding . journal of Education and Human Development ،4(1) ،19-25
- Cartwright،B;K.Marsall،R;T.Humer،M;C.&Payne،B;J.(2019) Executive Function in The Class room: Cognitive Flexibility Supports reading Fluency For Typical readers and Teacher-identified، low- achieving readers. *Research in Developmental Disabilities*،88،42-52.
- Chevalier،n.Sheffield،T;Nelson،j;Clark،c;Wiebs،s;&Espy،k.(2012) Underpinning of Costs of Flexibility in preschool children. The roles of inhiption and Working memory. *Developmental neouropsychology*،37(2)، 99-118
- Chieu،V;M.(2007):An Operational approach For building Leaving environments Support Cognitive Flexibility .*journal of educational Technology and Society*،10(3) 32-46.
- Deak،G.،&Wiseheart،M.(2015) Cognitive Flexibility in Young Children: General or Task –Specific Capacity? .*journal of Experimental Child Psychology* ،138،31-53

- Deak،o.(2003) The Development of Cognitive Flexibility and Language Abilities. Advances in child Development and Behavior، 3(1) 271-327
- Dennis،J.،&Vander Wal،j.(2010) Th Cognitive Flexibility Instrument Development Estimate Of Reliability and Validity. *Cognitive Thearpy and Research*،34(3)،241- 253.
- Dick،A;s.(2014): The development of Cognitive Flexibility beyond The prechool period: An investigation using a modified flexible item selection Task. journal of experimental ،*child psychology* ،125، 13-34.
- Donnelly، k;& Donnelly،J.p.(2021) path analysis of The mediating roles of personality ،distress، and Cognitive Flexibility The Subjective well-being of Combat veterans with traumatic brain injury. journal of head trauma rehabilitation DOI:
- Eagle،l.(2004) Education reforms: The marketization of education in New Zealand . Human Capital Theory and student Investment decisions . Dissertation Abstracts International ،60(11)p.754
- Hacker،D.j.(2001) Meta Cognition: Definitions and Empirical Foundations . Retrieved on March. 17،2003، From http://www.psyc.memphis.edu\trg\meta. Htm.
- Hajiyakhchali،A;(2013) .the effects of creative Problem Solving process Traning on academic well- being of shahid chamran university Students. *Procdia- Social and Behavioral Sciences* ،84،594-552
- Harkamp،M;&Thorntion،J.(2017) .Meditation ،Cognitive Flexibility and
- Hietajärvi، L.، Salmela-Aro، K.، Tuominen، H.، Hakkarainen، K.، & Lonka، K. (2019). Beyond screen time: Multidimensionality of socio-digital participation and relations to academic well-being in three educational phases. *Computers in Human Behavior*، 93، 13-24.
- Huwae،A;Saija،F;A;&Dese،c;D.(2012) Academic well-Being of university Students with Disability: Role of Hardiness and Social Support،journal An-Nafs :Kjian penelitian psikiligy، Vo 7 ،No1،23-34.
- Johann،V;Konen،T;&Karbach،j.(2019) The unique Contribution of working memory ،inhibition ، Cognitive Flexibility and intelligence Speed. Child neuropsychology Doc:10.1080\09297049.2019.1649381
- Larkin،S.(2007) Phenomenological analysis of The Metamemory of Five-Six-year-old children's . *Qualitative Research in Psychology*،4،281-293.
- Lerche،s.Gutfreund A،Brackman KmHopert MA،Wurster.I،Sunketu،Eschweiler GW،Metzger FG،MaetzlerW،Berg D.(2018) Effect of Phsical activity on Cognitive Flexibility ، depression and RBD in healthy elderly. *Clinical Neurology and Neurosurgery*،https:\\doi.org\10.1016\j.clineeuro، 2018.01.008.

- Lundqvist،c.(2011) .Well-Being Competitve Sport – Thefeel-good factor? Areview of Conceptual Considerations of Well-Bing.International،*Revieuw of Sport and Exercise Psychology*.Vo4،No2، 109-127.
- Malkoc،A;&KesenMutlu،A.(2019) Mediating The effect of Cognitive Flexibility in The relationship between Psychological well-being and Self-confidence: A study on Turkish university Students international .*journal of Higher Education* .8 (6) 201.http:\\ijhe.sciedu press.com.
- Marshall،E.j;&Brockman،r.n.(2016) The relationship between psychological flexibility Self- compassion and Emotional well- being .*journal of Cognitive psychotherapy*،30(1)60-72
- Maryam،s;&Fatmawat;(2021) : Academic Resilience and Academic well-Being amang College Student during Covid-19 Pandemic Presiding Seminar National Dan call For paper، Faculties Pendelikon Psychology universities Nigeria Malang-10 July 2021.
- May Tan(2005):Examining the impact of on outward-bound singpor Program on the life effectiveness of adolescents.by university of new Hampshire.
- Miller،(1990).Cognitive Psychology for Teacher. New York، Macmillan Publishers.
- Moradi،M;Hajiyakhchali،A;Behroty،N;&Alipor،s.(2018) The Testing of Model of The Relationship between Perceived social Support and The of A academic well-Being Components by Mediating The Self- efficacy Beliefs . journal of Education strategies in Medical sciences No51،vo11،issue\06
- Ramazani،A;&Ahmadi،S.(2022) The Effectiveness of positive Education on Students Academic well- Being، Sellf-Efficacy and Hope. *Journal of positive School Psychologo*،Vo6،No5، 3778-3786.
- Rivera، G. N.، Christy، A. G.، Kim، J.، Vess، M.، Hicks، J. A.، & Schlegel، R. J. (2019). Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being. Review of General Psychology، 23(1)، 113-126.
- Schneider،w;&Bjorklund،D.f.(1998) .Memory. In D.Kulnn&R.s.siegler(Eds) ، *Handbook of shild Psychology* No2،5th ed، 52-467.
- Torry،M.(2003) Comparison of center of Pressure and center of gravity path variability between Younger and older adult men during Single support gait، Retrieved October 23،2013،From http://classify.oclc،org\ classfy2\classify Demo? Owi=9761093.
- Troyer،A.;&Rich،j.(2002) .Psychometric Properties of A New Meta memory Questionnaire for older Adults. *Journal of Gerontology Psychological science*، 57b (1) ،19-27

- Tuominen، H.، Niemivirta، M.، Lonka، K.، & Salmela-Aro، K. (2020). Motivation across a transition: Changes in achievement goal orientations and academic well-being from elementary to secondary school. *Learning and individual differences*، 79، 1- 15.
- VanEde،D.(1993) . *Meta memory in Adults: Across- Cultural Study*. Unpublished Doctoral Thesis ،University of South Africa، Pretoria.
- well-Bingog . journal Cognitive Enhanc،1،182-196.
- Wiles،z;e.(2017): Psycho- Social Determinants of Academic well-Being for international Students from Develop countries who Study in Developibg countries ، Advances in Scoial science، Education and Humanities Research ،volum 133،237-245.
- Wu،C،w;Chen،w.w;&Jen،C.H.(2021) Emotional intelligence and Cognitive Flexibility in the relationship between parenting and Subjective well-being . *journal of Adult Development* ،28(2) 106-115.
- Wu،x;Gai،x;&Wang،w.(2020) Subjective well-Bing and academic Performnce among middle schoolers:*A tow-Wave Adolescence*،84 ،11-22.
- Yousefi Afrashteh، M.، & Masoumi، S. (2021). Psychological well-being and death anxiety among breast cancer survivors during the Covid-19 pandemic: the mediating role of self-compassion. *BMC Women's Health*، 21(1)، 1-8.