(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun **e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730**

التفكير المرن وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة

م.م نور إحسان علي حيدر

جامعة بغداد – كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية

Flexible Thinking and its Relationship to Psychological Well-Being Among University Students

Noor Ihsan Ali Haider

University of Baghdad, College of Education, Ibn Rushd for Human Sciences

[1]*Received: 02/12/2025; Accepted: 06/01/2026; Published: 19/01/2026*

ABSTRACT

This research aims to determine the level of flexible thinking among university students and to assess their psychological well-being according to Moore's grading. It also seeks to examine the significance of differences in the correlational relationship between flexible thinking and psychological well-being among a sample of university students.

To achieve these objectives, a Flexible Thinking Scale and a Psychological Well-Being Scale were constructed. The study was administered to a sample of 400 university students of both sexes during the academic year 2025–2026 at the University of Baghdad, including 200 males and 200 females, representing both scientific and humanities disciplines.

The Flexible Thinking Scale was developed by the researcher and consisted of 42 items based on Guilford's scale (1973). The Psychological Well-Being Scale was developed according to Ryff's model (1989) and comprised 42 items grouped into six dimensions: independence, personal growth, environmental mastery, positive relationships, purpose in life, and self-acceptance. Each dimension included seven items.

Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results indicated that university students demonstrated high levels of flexible thinking and psychological well-being. Furthermore, a significant positive correlation was found between flexible thinking and psychological well-being.

Keywords: *Flexible thinking; psychological well-being; university students*

[1] *How to cite the article:* Haider N.I.A (January 2026); Flexible Thinking and its Relationship to Psychological Well-Being Among University Students; *International Journal of Development in Social Sciences and Humanities*; Vol 21, 1-24

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

الملخص :

يهدف البحث الحالي إلى :

- التعرف على مستوى التفكير المرن لدى طلبة الجامعة .
- التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .
- التعرف على دلالة الفروق في العلاقة الأرتباطية بين التفكير المرن والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق هذه الأهداف تم بناء مقياس التفكير المرن ومقياس الرفاهية النفسية ، وقد طبق هذا البحث على عينة مكونة من(400) طالباً وطالبة من جامعة بغداد للعام الدراسي (2025-2026) منهم (200) من الذكور و(200) من الإناث وللتخصصات العلمية والإنسانية ، وتم بناء مقياس التفكير المرن ، والذي يتألف من (42) فقرة ،اعتماد الباحثة على مقياس جيلفورد (1973)، وكما تم بناء مقياس الرفاهية النفسية واعتماد الباحثة على مقياس رايف (Ryff-1989) ، والذي يتألف من (42) فقرة وموزع على (6) مجالات هي (الاستقلالية ، النمو الشخصي ، التمكين البيئي، العلاقات الإيجابية ، الهدف من الحياة ، تقبل الذات) ،ولكل مجال (7) فقرات ، وتمت معالجة البيانات باستخدام الحقيبة العلوم الاجتماعية (SPSS) ، بينت النتائج إن الطلبة يتمتعون بمستوى مرتفع في مرونة تفكيرهم وامتلاكهم رفاهية نفسية عالية ، ووجود علاقة إرتباطية قوية بين التفكير المرن والرفاهية النفسية .

الكلمات المفتاحية : التفكير المرن ، الرفاهية النفسية ، طلبة الجامعة .

(الفصل الأول)

- مشكلة البحث :

يتعرض الكثير من الطلبة وخاصة على مستوى المرحلة الجامعية العديد من التحديات والمشكلات العلمية والأكاديمية ، المتمثلة بالقلق الاختبارات وكثرة الواجبات المطلوبة منهم ، مما يعمل ذلك على تقليل مستوى التفكير المرن لديهم إزاء تلك التحديات والصعوبات التي يواجهوها ،فضلاً عن التغييرات الكبيرة والمتسارعة الذي يشهده عصرنا الحالي ، مما أسهم في ذلك ظهور مشكلات جديدة ومختلفة انعكست في ذلك أثارها على الحياة التربوية والنفسية في المراحل العمرية كافة ، مما أدى ذلك إلى زيادة الصعوبات والتحديات التي تواجه الطلبة في حياتهم الاجتماعية والأكاديمية ، وهكذا فإن كل هذه العوائق تعمل بمثابة عقبة أمام الطلاب ، بحيث قد يتعذر على الطلاب التغلب على هذه العقبات الضغطية، والاجتماعية للغاية ، والأكاديمية بشكل كبير خلال تجربتهم في ا مستوى تفكيرهم في تغلب هذه العقبات ، بمعنى آخر نحن بحاجة إلى النظر في الأسباب وراء القفز أو تراجع الطلاب الى الوراء في القدرة الذاتية وقدرة الإدارة الذاتية خلال العقبات والمهام الأكاديمية اليومية والمتطلبات حيث تفرض الحياة العديد من المتطلبات و الواجبات التعليمية والأكاديمية وهذا ما يفترض بأن يتمكن الطلاب من تطوير مهارات المرونة في التفكير وتقليل الجمود الذهني لديهم، بمعنى آخر عندما

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

يكون نمط التفكير عند الطلاب هو ضعف في التفكير المرن فإن هذا بدوره يؤدي إلى ضعف في مهارات حل المشكل في الحياة اليومية (Debono.2012:10) يشكل التفكير المرن دوراً مهماً في تحسين الصحة النفسية للأفراد من خلال ارتباطها الإيجابي بالمشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة ، كما أن الرفاهية النفسي محور الاهتمام في علم النفس الإيجابي على مدى العقدين الماضيين، ويأتي الاهتمام بدراسته بين الطلاب من منطلق دوره في تحقيق الصحة وكمؤشر على جودة الحياة وشعور الفرد بالسعادة وانعكاساتها ، الارتباط الإيجابي بالمهارات الاجتماعية والتفكير والتفاؤل وتحقيق الأهداف الشخصية والاستمتاع بالحياة ، كما تولد لدى الأفراد دافعية لاكتشاف واستنباط تجارب ومعلومات جديدة ، مما يدفعهم إلى زيادة إدراكهم ومدى انتباههم وتركيزهم، ويجعلهم أكثر قدرة على استرجاع المعلومات وتذكرها وتركيز كامل انتباههم على التحديات التي يواجهونها، فيحققون حالة من الوعي والإدراك وتطوير الذات والذي يعد أساس التفكير المرن، إذ يتيح للفرد إدراك انفعالاته وتنظيمها بدقة ، تشمل الصحة النفسية طريقة الفرد في تقييم حياته في الماضي والحاضر، كما تتضمن الكفاءة واحترام الذات

(الصيرايرة ،٢٠٢٢: ٦٤٩) .

يؤدي تدني مستوى التفكير المرن إلى انخفاض مستوى تركيز الأفراد وعدم قدرتهم على حل مشكلاتهم، مما يضطرهم إلى تكوين استجابات مختلفة، كالانسحاب من مواجهة التحديات، مما ينعكس سلباً على مستوى أدائهم الأكاديمي و التكيف النفسي، وكذلك التوازن العاطفي لديهم، وبالتالي يكونون عرضة للاضطرابات النفسية، وفقدان معنى الحياة، وانخفاض مستوى الرفاهية لديهم ، مما دعا إلية العديد من الباحثين إلى دمج وإدراج التفكير المرن كأداة لتقليل التوتر لدى الطلاب ، و في ظل مواجهة تلك التحديات يمكن أن يكون لها مردوداً سلبياً على مستقبلهم ، وخاصة نقص المرونة في التفكير لدى المتعلم يجعله ذو عقلية جامدة ، وتكون طريقة تفكيره تقليدية بعيدةً عن الإبداعات والابتكار واليقظة العقلية والاكتشافات ،مما يعكس ذلك بصورة سلبية على المتعلم ، مما يجعله يشعر بالعجز وعدم التوافق مع المواقف الجديدة ، مما يعيق ذلك مرونة التفكير لديهم (سعيد ، 2008 : 156) ، كما تعد الرفاهية النفسية أحدى المتطلبات الأساسية والمهمة للأفراد في جميع مراحل الحياة وخاصة المرحلة الجامعية نتيجة تعرض الطلبة للكثير من الضغوط الأكاديمية التي يعاني منها الطالب الجامعي مما يتطلب منه أن يتمتع بتقدير عالٍ من الصحة النفسية، مما يحد من الضغوط التي يتعرض لها بشكل يومي، وكما أشارت الكثير من الدراسات إلى أن الرفاهية النفسية للأفراد وارتباطها بالعديد من المتغيرات، كما يمكن معرفة مستوى الرفاهية النفسية الأفراد في مساعدتهم على تحقيق مستوى مرتفع من الصحة النفسية الإيجابية، فضلاً عن مواجهة ضغوطات الحياة اليومية، والشعور بالرضا والسعادة، وتحقيق التوافق الأكاديمي (Salami, 2010 : 2) ، لذا فإن الرفاهية النفسية تعد مؤشراً للحصول على الصحة النفسية الإيجابية للأفراد وخاصة في الأونة الأخيرة في ظل التطورات الحديثة والسريعة منها ، والتي أسهمت زيادة ضغوطات الحياة المتنوعة ، وكما سعى الكثير من الباحثين والمربين إلى الاهتمام والتركيز على الرفاهية النفسية للطلبة ، ولما لها دور وتأثير على شخصية وسلوك الطالب ، فضلاً عن علاقتها الارتباطية والقدرات العقلية والتفكير المرن التي تمكن الطالب من حل المشكلات التي يتعرض إليها في جميع جوانب حياته

. (Taylor,2011: 1-32)

- أهمية البحث :

تعد المرحلة الجامعية من المراحل العمرية المهمة في حياة الفرد العملية والأكاديمية ، لكونها تعد نقطة انطلاق وتحول مهمة لتحقيق أهدافه وطموحاته التي يسعى إلى تحقيقها ، فضلاً عن كون الطالب الجامعة يعد من أحد الشرائح المهمة التي تقع على عاتقه القيام بالكثير من المسؤوليات والمهام التي تسهم في تقدم المجتمع والنهوض بثقافته ، لذا يتوجب علية أن يكون قادراً على مواجهة العديد من التحديات والتغيرات المستمرة ، لتمكنه من مواكبتها بمرونة وسلاسة عقلية تجعل علاقته الاجتماعية وسلوكياته مقبولة لدى الاخرين ، (المبارك ،2009: 4) . وكما تعد مرحلة التعليم الجامعي من المراحل التعليمية المهمة التي تؤثر على تصورات المتعلمين لسلامتهم النفسية ، ويستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة، والاستقرار الأسري، كما أن نظرتهم للحياة تؤثر على نشاطهم وأدائهم الأكاديمي وتحفزهم على وتحقيق الأهداف الشخصية بالنسبة لهم.

لذا فإن الاهتمام بطلبة الجامعة يدل في النهاية على الاهتمام بالمجتمع ومستقبله ، وكما يعد الشباب هم الذين يتحملون مسؤولية قيادة وإدارة المجتمع في المستقبل، إذ أصبح من الضروري الاهتمام بالمتغيرات التي قد تؤثر على تصورهم وطريقة تعاملهم مع الحياة الاجتماعية ونوعية حياتهم ، ويأتي اختيار طلاب الجامعة لإجراء هذا البحث من منطلق أن الحياة الجامعية لها دور مميز وبارزاً في قوة شخصية الفرد وإعداده للحياة المهنية ،الحياة في المستقبل، ومن المهم الاهتمام بالجوانب النفسية للطالب الجامعي ، ومعرفة الجوانب النفسية للطالب الجامعي التي لا تقل أهميها عن الجانب المعرفي لديه ، ومن هذا المنطلق يمكن القول أن عدم مراعاة الجوانب النفسية له تأثير مباشر على طبيعة حياة الطالب المهنية والاجتماعية مستقبلاً ، حيث يقضي الطالب الجامعة معظم وقته في بيئة اجتماعية و قدرة على فهم الآخرين والتعامل مع من حوله بمرونة ومهارة ومسؤولية ، وقد يواجه بعض التحديات التي تمنعه من تحقيق التوافق والانسجام المطلوب ، وبما أن الجامعة تهتم بتنمية الشخصية السوية للطالب واهتمامها بالمعرفة العلمية فإن حرصها على تحقيق النمو السوي للطالب هو دراسة الجوانب النفسية لطلبة الجامعة مهمة لأنهم الفئة التي ستقود المجتمع في المستقبل .

يتمثل التفكير المرن في القدرة على التقليل المصاعب والمشكلات التي تعترض المتعلم من خلال قدرته على مواجهتها بطرق أكثر مرونة ، فالتفكير المرن يعد مطلباً مهماً وأساسياً في تعليم التفكير وفي اكتساب المهارات ، لكونه يمثل إمكانية العقل البشري على إدراك الفروق بين الأشياء ، والمزاوجة المستمرة بين الأصول والأسس والمسائل الفرعية (محمود ،2006 :35) .

وتكمن أهمية الدراسة الحالية في التعرف على مدى الارتباط بين التفكير المرن والرفاهية النفسية لدى طلبه الجامعة ، حيث تساعدنا هذه الدراسة في مساعدة و توجيه القائمين في جميع المؤسسات الحكومية والمنظمات المجتمع المدني بالأساليب والطرق التي من شانها أن تحسن نظرتهم إلى الحياة ، فضلا عن ذلك إن نتائج هذه الدراسة يمكن الاستفادة منها في المجال التربوي لتنميه الجوانب المعرفية والنفسية للطالب الجامعي وأيضا من خلالها وتحقيق الصحة النفسية للطالب بشكل عام .

(عزيز، محمد ،2023:474)

- أهداف البحث : -
  - تحديد مستوى التفكير المرن لدى طلبة الجامعة.
  - تحديد مستوى الهناء النفسي (أو الرفاهية النفسية) لدى طلبة الجامعة.

• تحديد العلاقة الارتباطية بين التفكير المرن والهناء النفسي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث :

يتكون البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد كلية ((الإداب ،والتربية ،والهندسة ،العلوم))تبعاً لمتغيري والنوع : ((ذكور، وإناث)) والتخصص : ((العلمي ، الإنساني)) للعام الدراسي ((2025-2026)) .

- تحديد المصطلحات :

أولا : التفكير المرن (Flexible Thinking) :

عرفها كل من :

1- ستيرنبرك (Sternberg .1983) :

هي قدرة الفرد على النظر في الحياة والاشياء من زاويا وطرق جديدة). (Passig &Eden.2000 :30) .

2- كوستا وكاليك (Costa&،Kallick.2003) :

هي القدرة على استعمال الأساليب غير التقليدية لحل المشكلات ومواجهة التحديات . (&Costa،Kallick.2000:44) .

3- بانيت ومولر (Bannett &Muller 2005) :

هي قدرة الفرد على التحول بمرونة من فكرة واحدة إلى أفكار أخرى متعددة ومتنوعة .(Bannett &Muller 2005: 31)

-التعريف النظري(التفكير المرن) :

قامت الباحثة ببناء مقياس التفكير المرن استناداً إلى تعريف ونظرية ستبرنبرك (Sternberg .1983) للتفكير المرن ، لاعتمادها على نظرية في بحثها ولأنه الأكثر شمولاً وتفسيراً .

- التعريف الإجرائي (التفكير المرن):

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب(الطالب)من خلال إجابتهم على فقرات المقياس الخاص بالمتغير(التفكير المرن) الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض .

ثانياً : الرفاهية النفسية (Psychological Well-Being)

يعرفها كل من :

1- عبد المقصود (2006) :

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

هو شعور الفرد الداخلي الإيجابي قد يكون شبة دائمي ، والذي يعكس به حل المشكلات والبهجة، والطمأنينة ، والضبط الداخلي ،والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة، وفعالية، وتحقيق الذات (عبد الله ، 2019 : 34)

2- (o Hare, 2012) :

هو قدرة الفرد على الابتكار المرونة والنجاح والمشاركة في الأعمال والأنشطة الروتينية التي تعدها ثقافة مهمة . (o Hare, 2012 : 12) .

3- رايف (Ryff , 1989):

وعلى هذا الأساس يرى ryff بأن الرفاهية النفسية تدل على ازدهار الفرد , وأشار لبعض المؤشرات التي تكون واضحة لارتفاع مستوى قبول الفرد بحياته من خلال وجود مجموعة المؤشرات السلوكية لهذه الرفاهية والتي تشمل : قبول الذات (التقدير وغيره والقبول أو الرضا عن الذات).العلاقات الإيجابية مع الناس (القدرة على الحب والالتفات).التحكم بالبيئة (إضفاء السيطرة على حياة الفرد – social acceptance). الاستقلالية (الاعتماد ذات وقدرة فعالة على القيام بمتطلبات الحياة). الهدف في الحياة (الابتكار ورؤية العالم بشكل فعال). نمو الشخصية (النمو السريع بطريقة تترتب عليها طفرة في الشخصية). (Ryff, 1989 : 10-28). (Ryff , 1989:10-28) .

التعريف النظري (الرفاهية النفسية) :

قامت الباحثة ببناء مقياس الرفاهية النفسية استناداً إلى تعريف ونظرية (Ryff ,1989) .

- التعريف الإجرائي (الرفاهية النفسية) :

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب(الطالب) من خلال إجابتهم على فقرات المقياس الخاص بالمتغير والذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

(الفصل الثاني)

- الإطار النظري :
- المحور الأول : التفكير المرن :

نال مفهوم التفكير اهتمام عدد كبير من المعلمين والبحرين والفلاسفة على مر العصور ،كما كان له صدى في الديانات السماوية ،أذ ميز الله الإنسان عن باقي المخلوقات بعدة نعم ،وأهمها القدرة على التفكير ، لذا اهتمت العديد من المدارس الفكرية والفلسفية والنفسية بتطور مهارات التفكير الى الفرد، ليكون أكثر استعدادا لمواجهة التحديات والمسائل في مجالات الحياة المختلفة ، سواء كانت تربوية، اجتماعية، أخلاقية، او اقتصادية ،ويعد التفكير الوسيلة التي يتلقى من خلالها الشخص المعرفة والخبرات والمعلومات التي يمتلكها او يحتاجها،ويقوم بتسجيلها ثم ترميزها وتخزينها في عقله عند الحاجة، ليتمكن من استرجاعها بطريقته الخاصة ،سواء من خلال وسائل حسية، او جسدية، او مركزية، او رمزية ومن ابرز انواع التفكير، هو التفكير المرن ويمثل القدرة على التفكير بعمق بعد اكتشاف كافة الخيارات والاحتمالات المؤدية نحو هدف معين، مع الرغبة

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

في رؤيتها وتغليفها بحلول متعددة، واستخدام المهارات اللازمة لاختيار الحل الأنسب في الزمن المناسب (المرشد، 2012: 21).

كذلك، نجد انه توجد العديد من الافتراضات والمسلمات المتعلقة بمفهوم التفكير ،منها ان كل تفكير لا بد يؤدي الى إنتاج وجهة نظر بعيدة المدى ،والسعي الى استكشاف وجهات نظر بديلة ، وبالإضافة الى ذلك، يجب تحديد كل نقاط القوة والضعف للعمل بعقل صافٍ عند التفكير في تقييم الآراء المعاكسة والسعي نحو الأهداف ،كما انه لأن التفكير له غرض، فيجب صياغته بوضوح للتأكد من أن كل شيء يسير على ما يرام ،لذا يُعتبر التفكير وسيلة لكشف شيء ما، او طرح اسئلة، او ايجاد الحلول لمشكلة ما، ويميز ذلك العديد من الافكار والمفاهيم ويحتوي التفكير على طرق واستنتاجات تساعدنا في الوصول الى الحلول والمعلومات الرئيسية والحكم الرئيسي وتفسير المعلومات والبيانات التي لدينا عنوان معين (اوجادو، 2007: 37).

يتكون مصطلح التفكير المرن من عنصرين أساسيين هما:

الجزء الأول : التفكير الذي يعد من العوامل المهمة في حياة الإنسان حيث أنه يساعد على التغلب على الصعوبات، وتجنب الأخطاء، وحل المشكلات المختلفة

والجزء الثاني :هو المرونة التي تشير إلى قدرة الفرد على إنتاج عدد متنوع من الأفكار والاستجابات التي تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لذلك ، للتكيف مع متطلبات الحياة (احمد ،806:2023) .

أصبحت القدرة على التفكير بمرونة ذات أهمية متزايدة لتحقيق النجاح في العمل والحياة والتعلم في القرن الحادي والعشرين. يمكّن التفكير المرن الطلاب من التغلب على التفكير الثابت وتوليد الأفكار الإبداعية وتطبيق ما تعلموه عند مواجهة التحديات المجهولة وغير المألوفة (Li 2002، : 89) .

- الخطوات الأساسية للتفكير المرن :

أهم الخطوات التي أشار إليها (Cohen 2000)

1- السؤال : ويتمثل بمراجعة الفرد لنفسه في المواقف الصعبة .
2- التعرف : من خلاله يستطيع الفرد أن يميز المواقف التي تتطلب منه المرونة .
3- الوضوح : ويمكن أن تتمثل في جعل الفرد أكثر وضوحاً ، وتوقظ بصيرته .
4- الاستمتاع : تتمثل بقدرة الفرد على الاستمتاع بالسكون
5- الخيال : إذ يمثل استثمار الفرد ليكون مفكراً مرناً .(Costa&Kallick.2000:41)

- أبرز خصائص وسمات التفكير المرن التي أشار إليها (Tracy.2011) :

1- تتميز بالشخصية القوية والتي تكون مرنة وليست صارمة .
2- يعد التفكير المرن أفضل طريقة تحمي الفرد من الانكسار أما المواقف الصعبة ، ويستطيع الفرد من خلاله أن يواجه في حياة العديد من المواقف الصعوبات التي لا تنتهي حسب رغباته وأهدافه .
3- يعد التفكير المرن مهم وضروري للفرد من أجل تحقيق أهدافه ورغباته .
4- لا يمكن للشخصية المرنة مقاومتها أو هزيمتها .
5- التفكير المرن يعزز الإبداع ويساعد الإنسان على تحقيق أهدافه الشخصية والاجتماعية بطريقة فعالة ومثمرة .
6- تتميز الشخصية المرنة بأنها لا تخضع بسهوله ولا تستسلم أبداً .

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

(أل مرشد ، 2012 : 21) .

- نظريات التفكير المرن :

النظريات التي فسرت التفكير المرن :

1- نظرية كون وتومبسون (ThomPson.1951& Cowen)

تعرف هذه النظرية المرونة بأنها ميل الفرد إلى الإنفتاح على طرق مختلفة لحل المشكلات أو القضايا، كما أن المرونة تمثل إحدى سمات الاستجابة التي تشمل كافة جوانب سلوك الفرد والتي تتميز بالكفاءة الإنتاجية وقوة الخيال وقوة الحيلة والقدرة على التعبير الانفعالي في المجال الإبداعي، والميل إلى عدم ترك الميدان عندما تصبح الأمور صعبة وتتعدد الاهتمامات لتشمل نطاقًا واسعًا من الأداء والتوافق مع المجتمع، أما التشدد فيعني عكس ذلك كله.. (خزعل ، 1998: 36) .

2- نظرية وتكن (Witken .1981) :

هتمت نظرية Witken بالأساليب المعرفية, وأكدت كذلك على:

أسلوب الاعتماد مقابل الاستقلال عن المجال الإدراكي.

الأسلوب المغامرة مقابل الأسلوب الحذر.

الأسلوب السطحي مقابل الأسلوب العميق.

الأسلوب المتصلب مقابل الأسلوب المرن.

تحمل الغموض مقابل عدم تحمل الغموض. FindThem, 10, 2004 .

ترى هذه النظرية أن الأسلوب المتصلب مقابل الأسلوب المرن، يتمثل في الفروق بين الindividu أي أفراد وأشخاص من حيث قدرتهم على الانفصال عن المشتتات فأن الأشخاص ذوي التفكير المرن يتميزون بقدرتهم على الانتباه للمثيرات المتعلقة بالموقف وعزل المثيرات التي تشتت نشاطهم واستجاباتهم، أما الأفراد المتشددون فأنهم يتميزون بضعف قدرتهم على الانتباه للمثيرات الأساسية المتعلقة بالموقف نتيجة لضعف قدرتهم على الانعزال عن تأثير المشتتات الأخرى، مما يؤثر سلبًا على معالجتهم المعرفية واستجاباتهم للموقف.(المبارك ، 2009 : 87) .
كذلك ، يصبحون مرتاحين نفسيًا ومرنين ، السيطرة على تصرفاتهم تكون مستمرة. يثقون في أنفسهم. وهم قادرون على التكيف مع الحادثات الجديدة إلى حد كبير. مكتبهم أن يذهب إلى نقيض ما نادى ولو كان ذرة.يعترفون بخطأهم ، والمرء يجب أن يقبل من الآخر تصحيح رأيه إذا كان هو الألمع. وهناك بعض البيئات التي يجدون أن بإمكانهم تغييرها ، وفي بعض الأحيان يكون عليه ان يغير وضع البيئة نفسها. (غريب ، 2013 : 30) .

3- نظرية ستيرنبرك (Sternberg .1988)

وقد فسرت هذه النظرية التفكير المرن بأن الإنسجام مع الموقف, والتصحيح والتغيير في طرق الحياة المعتادة والروتينية والمتوقعة.غريب, lsooool, ويتطلب هذا تغييرًا في حياة الفرد, تحولًا في الفكر من موضوع إلى آخر, ويكون الفرد قادرًا على رؤية موضوع أو محتوى من منظور جديد, أي أن ذلك يتطلب تغيير الظروف الصعبة وتحديثها لتتوافق مع الظروف الجديدة. استخدام أساليب التفكير المناسبة بما يتناسب مع المواقف الناشئة, كما أوضحت هذه النظرية أن أساليب التفكير رغم أنها تمثل مجموعة من طرق التفكير المفضلة لدى كل فرد وتوضح له كيف يستخدم الفرد أو يستغل القدرات التي يمتلكها, إلا أنها تتسم بمرونة التفكير إلى جانب أهمية اختيار البيئة البيئية, التي يستطيع الفرد أن ينجح فيها, donc ,.98 ,faisan هناك أهمية التكييف مع تلك البيئة أو إعادة تشكيلها إذا لزم الأمر.

(Fisher،2003 :668-674) .

- الإطار النظري :

المحور الثاني : (الرفاهية النفسية)

يعد مصطلح الرفاهية النفسية من المصطلحات الحديثة نسبياً ، لكونها تستخدم في كثير من المجالات التي أدى بدورها إلى اهتمام الكثير من الباحثين ، في شتى مجالات العلوم ، كالعلوم(الطبيعية والإنسانية)، مما أثار اختلاف العديد من الباحثون حول تحديد تعريف لجودة الحياة ونظراً لاستعماله في الكثير من المواقف المتنوعة ، وكما يختلف تحديده من شخص لأخر أومن مرحلة إلى مرحلة أخرى ، ومن مجتمع لأخر ، فنلاحظ البعض الأفراد يراها في المال ، والبعض الأخر يراها في الصحة

(عابدين، والشرقاوي ، 2016 : 155) .

وترى (كارول رايف واخرون،2004) أن بحث الإنسان عن الشعور والسعادة والفرح واللذة أمر قديم قدم الإنسان ، فبحث الإنسان عن السعادة واللذة والقناعة حتى ظهر في الكتابات اليونانية القديمة مثل : أبيقور، بالإضافة إلى فلسفات هيوز وبيتنام اللاحقة ، في العصر الحالي، يهتم علم نفس باللذة ويحاول دراستها بطرق علمية لما يجلبه لنا الشعور بالبهجة والسعادة. نتجنب الحزن والاكتئاب ، يعتقد (أدنر) أن الرفاهية تتركز في التقييمات والتجارب والخبرات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد ، وعرفها بأنها التجارب والخبرات المتكررة للفرد للمشاعر السارة والمبهجة التي تؤثر على حياته ومستويات الرضا العالية عن الحياة لديه ، وكما أوضح ثلاثة عوامل تدخل في الصحة النفسية: الرضا عن الحياة والعاطفة ، التأثير الإيجابي والسلبي .

وترى كارول رايف وآخرون (2004) أن بحث الإنسان عن الشعور بالبهجة والسعادة واللذة أمر قديم قدم الإنسان. وظهر بحثه عن السعادة واللذة والقناعة حتى في الكتابات اليونانية القديمة مثل أبيقور، بالإضافة إلى فلسفات هيوز وبيتنام اللاحقة. في العصر الحالي، يهتم علم نفس المتعة بالدراسة العلمية لما يجلبه لنا الشعور بالبهجة والسعادة. نتجنب الحزن والاكتئاب. يعتقد إد أدنر ويفترض أن السعادة تتركز في التقييمات والتجارب المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد. وعرفها بأنها التجارب المتكررة للمشاعر السارة والمبهجة التي تؤثر على حياة الفرد ومستويات الرضا العالية عن الحياة. وأوضح ثلاثة عوامل تدخل في الصحة النفسية: الرضا عن الحياة والعاطفة ، التأثير الإيجابي والسلبي .

(العبري ،2023:83).

- نظريات الرفاهية النفسية :

النظريات التي فسرت الرفاهية النفسية :

1- نظرية رايف (Ryff ,1989) :

وضعت كارول رايف (Ryff) أنموذجاً (لجودة الحياة) والذي يعتمد على ستة عوامل رئيسية التي يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية ، وكما اعتمدت في أنموذجها المبتكر على قاعدة أساسية مهمة تخص الصحة النفسية وهي ليست مجرد الخلو من السعادة والمرض ناتجة عن الحياة ، التي هي على ما يرام ، وهذا يتوقف على وجهة نظرها على مواجهة التحديات والصعوبات التي قد واجهته في حياته ، وذلك عن طريق تطوير إمكاناته لأقصى حد ممكن ، ومدى قدرتها على الاستفادة من الإمكانات البيئية المتاحة ، وكذلك بحسب تعامله مع الاخرين ، وأن يكون لها هدفاً تسعى لتحقيقها ، وأن يتقبل الفرد ذاته كما هي (عبد الكريم ، 2021 : 461) .

- الأبعاد الستة لجودة الحياة التي وضعتها (رايف – Ryff ,1989) بناءاً نظرياً :

1- قبول الذات :

ويعد هذا البعد الأكثر وضوحاً من وجهات النظر السابقة ، والأكثر تكراراً(للجودة الحياة النفسية وهو يتمثل بشعور الفرد بقبوله لذاته ، وكما يعد السمة المركزية للصحة النفسية ، فضلاً عن كونها سمة من سمات تحقيق الذات ،والأداء الأحسن والنضج ، أذ تؤكد نظريات (مدى الحياة) قبول الذات ، وقبول الشخص لحياته السابقة ، كما تظهر الاتجاهات الإيجابية نحو الذات كسمة مركزية للأداء النفسي الإيجابي

(Ryff,1989 :107) ، وقد يشير إلى السعي من أجل تحقيق حياة ممتعة وبهيجة, على الرغم كل القيود المحتملة التي تضعها الحياة (Aziz ,2017: 46) .

2- العلاقات الإيجابية مع الاخرين :

وتتمثل بتحسين العلاقات الدافئة والقوية والموثوق بها مع الاخرين ، وأكد العديد من النظريات على أهمية ودور العلاقات الدافئة والقوية ، المتمثلة في قدرة الفرد على الحب باعتباره مكون أساسي ومهم للصحة النفسية ، كما يتصف الأفراد الذين المحققين لذاتهم يمتلكون مشاعر تعاطف مرتفع ويتمتعون بالعاطفة للاخرين ، ويكونوا قادرين على أعطاء مشاعر الحب للأخر ،وذات صداقه أعمق ، لذلك تكمن أهمية العلاقات الإيجابية مع الأخرين ، وهي من الأكثر الأبعاد تكراراً في المفاهيم عن الرفاهية النفسية (Ryff,1989 :107).

3- التمكن البيئي :

هي القدرة الفرد على تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة ، والاستفادة منها بطريقة فعالة من الظروف المحيطة ، كذلك توفير البيئة المناسبة ، والمرونة الشخصية ، أو هي قدرة الفرد على التقدم في العالم ، وتغييره وبشكل إبداعي وذلك من خلال الأنشطة سواء كانت بدنية أو عقلية ، أو نفسية . (الزهراني ، 2020 : 223) .

4- الاستقلالية :

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

هي استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرارات ومقاومته للضغوط الاجتماعية ، والتحكم وتنظيم السلوك الشخصي أثناء تعامله مع الأخرين .

5- الهدف من الحياة :

هو قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بموضوعية، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه تصرفاته ، وسلوكياته بالمثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه .

6- النمو الشخصي :

هو قدرة الفرد على تنمية، وتطوير قدراته، وزيادة طبيعته ، وكفاءته الشخصية في مختلف الجوانب ، والشعور بالتفاؤل ، وكما تعد حاجة الفرد إلى إدراك إمكاناته ولتحقيق ذاته ،لذا فان النمو الشخصي للفرد يعد من الموضوعات البارزة في النظريات.

(Aziz ,2017: 46)

- الدراسات السابقة : (الدراسات العربية)
- الدراسات العربية التي تناولت (التفكير المرن)

- الدراسة الأولى :
- دراسة (الجلاد ، 2016)
- عنوان الدراسة : التفكير المرن وعلاقته بالدافع المعرفي لدى طلبة الجامعة .
- استهدفت الدراسة : قياس مستوى التفكير المرن و الدافع المعرفي لدى طلبة الجامعة.
- حجم العينة : تكونت عينة البحث من (480) طالباً وطالبة .
- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بالقدرة على التفكير المرن ،مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث .

1- الدراسة الثانية :

- دراسة(العايدي ،2019)
- عنوان الدراسة :التفكير المرن لدى طلبة الجامعة
- استهدفت الدراسة :قياس التفكير المرن لدى طلبة الجامعة
- حجم العينة : تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة
- نتائج الدراسة : توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى من التفكير المرن لديهم .

2- الدراسة الثالثة :

-دراسة (حسين ،2021)

- عنوان الدراسة : التفكير المرن وعلاقته بالطفو الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .
- استهدفت الدراسة : قياس مستوى التفكير المرن والطفو الأكاديمي لدى طلبة الجامعة
- حجم العينة : تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة .
- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة الحالية إلى تمتع طلبة الجامعة بالتفكير المرن ، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير المرن تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور،فضلاً عن وجود علاقة إرتباطية بين التفكير المرن والطفو الأكاديمي .

3- الدراسات الأجنبية التي تناولت (التفكير المرن)

1- (الدراسة الأولى) :

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

-دراسة - تال و ماك جاون (Tall & McGowan . 2001)

- عنوان الدراسة : التفكير المرن وعلاقته بالاتساق والاستقرار في الاستجابات لدى الطلبة
- استهدفت الدراسة :قياس مستوى التفكير المرن والاتساق والاستقرار في الاستجابات لدى الطلبة .
- حجم العينة : تكونت عينة البحث من (62) طالباً وطالبة .
- نتائج الدراسة : توصلت نتائج الدراسة عن وجود استجابات متسقة ومستقرة لدى الطلبة في اختبارهم القبلي والبعدي وأنهم يتمعون بمرونة بالتفكير .

2- (الدراسة الثانية):

- دراسة -ترانتر وكوتسال 2007(Tranter & koutstaal)
- عنوان الدراسة : العمر والتفكير المرن
- استهدفت الدراسة : قياس العمر الزمني والتفكير المرن
- حجم العينة : تكونت الدراسة من (44) طالباً وطالبة جامعية
- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة الحالية إلى أن أداء الطلبة كان بدرجة عالية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة .

3- (الدراسة الثالثة) :

-دراسة كاراكيل (Karakelle .2009)

- عنوان الدراسة :تعزيز الطلاقة والتفكير المرن من خلال عملية الدراما الإبداعية .
- استهدفت الدراسة :قياس مستوى تعزيز الطلاقة والتفكير المرن من خلال الدراما الإبداعية .
- حجم العينة : تكونت عينة البحث من (30) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا.
- نتائج الدراسة : توصلت نتائج الدراسة إلى إن الدراما الإبداعية بإمكانها إن تعزز العنصرين المهمين في التفكير المتباعد والمتمثلين بالطلاقة والتفكير المرن لدى الطلبة .

- المحور الثاني (الرفاهية النفسية) :
- الدراسات السابقة (الدراسات العربية) :
- الدراسات التي تناولت (الرفاهية النفسية):

1- (دراسة الأولى) :

- دراسة علي (2019) :
- عنوان الدراسة :النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .
- استهدفت الدراسة : التعرف على مستوى اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .
- حجم الدراسة : تكونت الدراسة من(211) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة الزقازيق .
- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات وإبعاد اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وبين إبعاد الذكاء الوجداني .

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

2- (الدراسة الثانية) :

- دراسة عبد الكريم (2021) :
- عنوان الدراسة :كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة .
- استهدفت الدراسة : التعرف على مستوى كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة .
- حجم الدراسة : تكونت الدراسة من (180) طالباً وطالبة من طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا .
- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى وجود علاقة قوية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين كفاءة الذات والرفاهية النفسية .

3- (الدراسة الثالثة) :

- دراسة العبري (2023) :
- عنوان الدراسة : الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي .
- استهدفت الدراسة : قياس مستوى الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي .
- حجم العينة : تكونت عينة الدراسة من (485) طالباً وطالبة .
- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، وعن وجود علاقة طردية ضعيفة جداً بين المتغيرين (العبري. 2023) .

- الدراسات السابقة (الدراسات الأجنبية) :

- الدراسات التي تناولت (الرفاهية النفسية) :

1- (الدراسة الأولى) :

- دراسة وانج (Wong , 2012) :
- عنوان الدراسة : التفكير (الإيجابي – السلبي) وعلاقتهما بكل من الرفاهية النفسية وعدم التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة .
- استهدفت الدراسة : التعرف على مستوى التفكير (الإيجابي – السلبي) وكل من الرفاهية النفسية وعدم التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة .
- حجم الدراسة : تكونت الدراسة من (393) طالباً وطالبة من جامعة سنغافورا
- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي وكل من الرفاهية النفسية والسعادة والرضا عن الحياة ، فضلا عن وجود ارتباط موجب بين التفكير السلبي وكل من القلق والتوتر والاكتئاب وعدم التوافق .

2- (الدراسة الثانية) :

- دراسة شانج ، هنجم ، ولين (Chang .Huangm& Lin.2015) :
- عنوان الدراسة : اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة .
- استهدفت الدراسة : التعرف على مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى الطلبة .
- حجم الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (194)طالباً وطالبة من طلاب جامعة تايوان.
- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة عن وجود مستوى بدرجة متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة ، بينما توجد علاقة طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة ، فضلاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة وتعزى لمتغير الجنس .

3- (الدراسة الثالثة) :

- دراسة زيماروا وأخرون (Zimmar et al,2016) :
- عنوان الدراسة : اليقظة العقلية وعلاقتها الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .
- استهدفت الدراسة :التعرف على مستوى اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة ، كذلك فحص دور اليقظة في الإجهاد الصحي .
- حجم الدراسة : تكونت حجم العينة من (85) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات بالولايات المتحدة .
- نتائج الدراسة :توصلت الدراسة إلى تمتع الطلبة بمستويات عالية من اليقظة العقلية والرفاهية النفسية ، ولديهم مستويات متدنية من الكوريتزول .

(الفصل الثالث)

منهجية البحث وإجراءاته

- منهجية البحث :

اعتمد الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي، الذي يسعى إلى تحديد الوضع الراهن للظاهرة قيد البحث، وتوفير قاعدة بيانات تفصيلية عنها من خلال صياغات تُعرّف الذاكرة وتوضح آليات عملها، بالإضافة إلى تقديم وصف رقمي يوضح حجم الظاهرة أو مداها، وبيان طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات (ملحم، 2000: 144).

- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة بغداد المسجلين في الدراسات الصباحية (للتخصصات الإنسانية والعلمية) للعام الدراسي (2025-2026)، والبالغ عددهم إجمالاً (31,147) طالباً وطالبة، موزعين بواقع (15,667) ذكراً و (15,480) أنثى.

ثانياً / عينة البحث

"تألفت عينة البحث الحالية من (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2025-2026)، تم اختيارهم بأسلوب العينة الطبقية العشوائية ووفقاً لطريقة التوزيع المتساوي. وقد توزعت العينة بناءً على متغيري الجنس والتخصص؛ حيث شملت (200) طالب وطالبة من التخصصات العلمية (كليتي الهندسة والعلوم)، و(200) طالب وطالبة من التخصصات الإنسانية (كليتي الآداب والتربية)، بواقع (100) طالب و(100) طالبة لكل تخصص."

والجدول (2) يوضح ذلك

يبين عينة البحث وفق الكليات والتخصص والجنس

ت	الكلية	التخصص	الجنس		المجموع
			الذكور	الإناث	
1	الاداب	إنسانية	50	50	100
2	التربية	إنسانية	50	50	100
3	الهندسة	العلمية	50	50	100
4	العلوم	العلمية	50	50	100
5	المجموع الكلي		200	200	400

- أداتا البحث :

"عرفت (أناستازي، 1996) المقياس بأنه وسيلة موضوعية ومقننة لقياس عينة من السلوك؛ ولتحقيق أهداف البحث الحالي، يتطلب الأمر توفر أداتين بحثيتين: الأولى لقياس التفكير المرن، والثانية لقياس الهناء النفسي (الرفاهية النفسية) لدى أفراد العينة."، وقد توصلت الباحثة إلى أنه من الأفضل بناء مقياسي (التفكير المرن) و (الرفاهية النفسية) ، ومن ثم التحقق من صدق المقياسين من حيث خصائصهما السيكومترية ، فضلاً عن ثباتهما .

1- مقياس التفكير المرن :

لتحقيق من أهداف البحث الحالي ، حيث قامت الباحثة ببناء مقياس التفكير المرن ، من خلال مراجعة الادبيات والدراسات السابقة ،التي ترتبط بالتفكير المرن ، اعدت الباحثة مقياس التفكير المرن الذي اعد وفقا لنظرية (ستيرنبرك ، 1983) ، بأنه قدرة الفرد الى النظر الى الأمور والمواقف الحياتية من طرق وزوايا مختلفة (رزيج ،2022: 389)

ولغرض التوصل إلى أهداف البحث الحالي : وكما يأتي

أولا : مقياس التفكير المرن :

أ- (خطوات بناء مقياس التفكير المرن) :

1- تحديد أبعاد المقياس :

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات النظرية والمراجع الخاصة بموضوع (التفكير المرن) ، وكذلك الدراسات السابقة للمقاييس النفسية التي تناولت هذا الموضوع ، وعند تحليل محتوى المصادر العلمية وتوظيفها ، قامت الباحثة بتوجيه استبياناً إلى عدد من الخبراء في قسم العلوم التربوية والنفسية حول صلاحية أبعاد مقياس(التفكير المرن) .

2- أعداد الصيغة الأولية للمقياس :

يتطلب أعداد الصيغة الأولية للمقياس (التفكير المرن) إجراءات عديدة ، بدأت بعملية تحديد فقرات المقياس على وفق الأبعاد التي تم تحديدها بما يناسب عينة البحث ، فضلاً عن وضع التعليمات المتعلقة بكيفية الإجابة عن المقياس وطريقة التصحيح ، حيث تعد تعليمات التي تتضمنها أداة البحث الإجابة بمثابة دليل يسترشد به المستجيب .

(العتابي ، 2006: 25)

3- تحديد أسلوب صياغة الفقرات والإجابة عنها :

بالاعتماد على الأسس التي تضمنتها الأبحاث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس النفسية ، ومن خلال مراجعة وتحليل المصادر العلمية المختصة بمتغير التفكير المرن ، تم صياغة (42) فقرة لمقياس التفكير المرن .

4- الصدق الظاهري للمقياس :

وللتحقق من صدق الفقرات ، تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية ، وتم اعتماد نسبة موافقة (80%) فأكثر كنسبة لصلاحية الفقرة من عدمها من اجل حذفها أو تعديلها ، فضلاً عن اعتمد مربع كاي بالقيمة الجدولية والتي تساوي (3.84) عند مستوى دلالة (0) ، ودرجة (0.05) ودرجة حرية (1) .

5- تصحيح المقياس :

"اعتمدت الباحثة مقياساً مكوناً من فقرات صيغت بأسلوب (المواقف اللفظية)، وهو أسلوب يفضله الكثير من المفحوصين لمرونته وتدرجه (بركات، 1976: 145). وقد استُخدمت ثلاثة بدائل لتقدير الاستجابة، حيث تُمنح الفقرات الإيجابية الدرجات (1، 2، 3)، في حين تُمنح الفقرات السلبية الدرجات (3، 2، 1) على التوالي. وبذلك تُحسب الدرجة الكلية من خلال مجموع أوزان الإجابات؛ لتبلغ الدرجة القصوى للمقياس (174) درجة، والدرجة الدنيا (58) درجة."

استخدمت الباحثة ثلاثة خيارات لتقييم الاستجابة على الفقرات. تمت صياغة الفقرات بطريقة (المواقف اللفظية)، مما يتيح للمفحوص اختيار واحدة من هذه الخيارات. هذه الطريقة تفضلها العديد من المشاركين بسبب مرونتها وتدرجها (بركات، 1976: 145). تُمنح الفقرات الإيجابية الدرجات (1. 2. 3) بينما تُعطى الفقرات السلبية نفس الدرجات (1. 2. 3). لذلك، تم حساب الدرجة الإجمالية بناءً على جمع أوزان الإجابات على الفقرات. أعلى درجة كانت (174) وأدنى درجة (58).

6- وضوح التعليمات وفهم الفقرات وتحديد وقت الإجابة:

لضمان وضوح التعليمات وفقرات المقياس من حيث الكتابة أو اللغة، وتحديد الوقت المطلوب للإجابة، اختارت الباحثة (80) طالباً وطالبة بشكل عشوائي كعينة بحث تجريبية. تم تطبيق المقياس عليهم، وطلب منهم الإشارة إلى أي شيء وجدوه غير واضح أو غير مفهوم، سواء في التعليمات أو الفقرات. أظهرت نتائج التجربة وضوح التعليمات والفقرات وطريقة الإجابة عليها، وتم قياس الوقت من خلال تسجيل نهاية الوقت لكل طالب وطالبة على ورقة الإجابة. استغرق وقت الإجابة ما بين (20 إلى 30) دقيقة، وبعد حساب المتوسط لوقت الإجابة لجميع الطلاب، كان المتوسط (25) دقيقة.

7- التحليل الإحصائي للفقرات:

"قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لفقرات مقياس (التفكير المرن) عبر تحليلها إحصائياً، وذلك باستخدام إجراء القوة التمييزية للفقرات (Discriminatory Power)، وفيما يلي توضيح لهذا الإجراء:

1- القوة التمييزية للفقرات:

تُعد القوة التمييزية مؤشراً لمدى قدرة كل فقرة في المقياس على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة (المجموعة العليا) والأفراد الحاصلين على درجات منخفضة (المجموعة الدنيا) بالنسبة للسمة المقاسة. ولتحقيق ذلك، اعتمدت الباحثة الخطوات الآتية:
ترتيب الدرجات الكلية تنازلياً.
تحديد نسبة (27%) من الدرجات العليا و (27%) من الدرجات الدنيا لتمثيل المجموعتين الطرفيتين.
استخدام الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمقارنة متوسطات درجات المجموعتين في كل فقرة."

أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

ذكر إيبيل ((Ebelأن الهدف من استخدام هذه الطريقة هو الاحتفاظ بالفقرات التي تتمتع بقوة تمييز عالية، حيث تُعتبر فقرات جيدة في المقياس (Ebel). 1972:392للتحقق من القوة التمييزية للفقرات، أجرت الباحثة تطبيق المقياس على (400) طالب وطالبة. بعد تصحيح إجاباتهم، استخدمت الباحثة برنامج التحليل الإحصائي ((SPSSلمعالجة البيانات حول الفقرات، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات تتمتع بتمايز، حيث كانت قيمة ((Tالمحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ((Tالتي بلغت (1. 96).

ب- أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية – (الاتساق الداخلي للفقرات):

"اعتمدت الباحثة في تحليل الفقرات على حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لضمان تجانس الفقرات في قياس السمة المستهدفة (التفكير المرن). وباستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لتحليل استجابات عينة البناء، أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)؛ حيث تبين أن جميع القيم المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى أن جميع الفقرات مرتبطة إيجابياً وبقوة بالسمة العامة التي يقيسها المقياس، وبالتالي تم الاحتفاظ بها جميعاً."

ج- ثبات المقياس:

"يُشير الثبات إلى مدى اتساق النتائج واستقرارها عند إعادة تطبيق المقياس على نفس الأفراد وفي ظروف مماثلة (عبد الرحمن، 1998: 696). وللتحقق من ذلك، طبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية بلغت (40) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي. واستُخدم معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لتقدير الاتساق الداخلي للفقرات؛ حيث بلغت قيمة المعامل (0.79). وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على ثبات الأداة وصلاحيتها للتطبيق الميداني، كونها أعلى من الحد الأدنى المقبول في الدراسات التربوية والنفسية."

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

2 – مقياس الرفاهية النفسية:

ب- قامت الباحثة بإنشاء مقياس للرفاهية النفسية بسبب عدم كفاية المقاييس الموجودة وملاءمتها للبيئة الجامعية، بالإضافة إلى عدم قوتها في الخصائص السيكومترية. ومن أجل تطوير هذا المقياس، اتبعت الباحثة الخطوات التالية: (خطوات بناء مقياس الرفاهية النفسية):

8- - تحديد أبعاد المقياس:
بعد أن قامت الباحثة بمراجعة الدراسات النظرية والمصادر المتعلقة بموضوع (الرفاهية النفسية) والدراسات السابقة للمقاييس النفسية التي تناولت هذا المجال، قامت أيضاً بتحليل محتوى المصادر العلمية واستخدامها. أرسلت الباحثة استبياناً إلى مجموعة من الخبراء في قسم العلوم التربوية والنفسية لتقييم صلاحية أبعاد مقياس (الرفاهية النفسية).

9- - إعداد النسخة الأولية للمقياس:
تطلب إعداد النسخة الأولية للمقياس (الرفاهية النفسية) تنفيذ العديد من الإجراءات، بدءاً بوضع فقرات المقياس التي تألفت من (42) فقرة، مقسمة بالتساوي على (ستة أبعاد)، حيث يحتوي كل بعد على (7) فقرات، وجرى تحديد هذه الفقرات بما يتناسب مع عينة البحث. كما وضعت التعليمات المتعلقة بكيفية الرد على المقياس وكيفية التصحيح، حيث تعتبر هذه التعليمات بمثابة دليل للمستجيبين.

10- - وصف مقياس (الرفاهية النفسية):

لقياس مستوى الرفاهية النفسية، استخدمت الباحثة المقياس الذي أعده (Ryff, 1989)والذي يتكون من (42) فقرة، موزعة بالتساوي على (ستة أبعاد)، حيث يحتوي كل بعد على (7) فقرات.

11- -الصدق الظاهري للمقياس:
للتحقق من صدق الفقرات، تم تقديم المقياس إلى مجموعة من الخبراء والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وتم اعتبار نسبة الموافقة (80%) أو أكثر معياراً لتحديد صلاحية الفقرات، مما قد يستدعي حذفها أو تعديلها. كما أشار (بلوم) إلى أن المقياس الذي يحصل على توافق بنسبة (75%) أو أكثر يعد صادقاً ويمكن تطبيقه (بلوم وآخرون، 1983: 125) بناءً على الملاحظات المقدمة من الخبراء، أجرت الباحثة بعض التعديلات على فقرات المقياس، ولم يتم حذف أي فقرة من الفقرات المعروضة، وظلت عدد فقرات المقياس ثابتة عند (42) فقرة في صيغته النهائية.

- تصحيح المقياس:

"بعد إخضاع المقياس لإجراءات التحليل الإحصائي للتحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات)، استقر مقياس الهناء النفسي (الرفاهية النفسية) في صورته النهائية على (42) فقرة، موزعة بالتساوي على (6) أبعاد بواقع (7) فقرات لكل بُعد. وقد اعتمدت الباحثة مقياساً خماسياً لتدرج الإجابة (Likert Scale) يتضمن البدائل الآتية: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً). وتُمنح هذه البدائل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الإيجابية، وعكسها للفقرات السلبية. ويتميز هذا الأسلوب بمرونته وتدرجه مما يجعله ملائماً للمفحوصين (بركات، 1976: 145)."

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

-ثبات المقياس (الرفاهية النفسية) :

قامت الباحثة باستخراج الثبات بطريقتين وهما :

الطريقة الأولى إعادة المقياس (Test – Retest) :

- لتوضيح تعليمات المقياس وفقراته من حيث اللغة والصياغة، بالإضافة إلى تحديد الوقت المطلوب للإجابة، اختارت الباحثة 80 طالباً وطالبة من خلال طريقة عشوائية متساوية لتكون عينة استطلاعية. تم تطبيق المقياس عليهم وطلب منهم الإشارة إلى أي جزء وجدوه غير واضح أو غامض، سواء كان ذلك يتعلق بالتعليمات أو الفقرات ، أظهرت النتائج أن التعليمات والفقرات كانت واضحة وطريقة الإجابة عليها أيضاً ، وتم حساب الزمن من خلال تسجيل زمن الانتهاء لكل طالب ، وطالبة على ورقة الإجابة، وكانت مدة الإجابة تتراوح ما بين (20إلى 30)دقيقة. وبعد حساب المتوسط الحسابي لأوقات الإجابة لجميع الطلاب وجد أن المتوسط يساوي(25) ، وقد تم إعادة اختبار المقياس على نفس المجموعة (العينة الاستطلاعية) بعد مرور أسبوعين ، تم بعد ذلك احتساب معامل الارتباط الخاص بمقياس الرفاهية النفسية بصورة عامة (0.85) ، وكان معامل الارتباط لمجال الاستقلالية (0.81) ، فيما بلغ معامل الارتباط لمجال الخاص بالنمو الشخصي (0.80) ، في حين بلغ معامل الارتباط الخاص بمحال العلاقات الإيجابية ((0.84 ،حيث بلغ معامل الارتباط الخاص بالمجال الهدف من الحياة (0.76) ، وبلغ معامل الارتباط الخاص بالمجال تقبل الذات (0.82) ، نستنتج أن معامل الارتباط هذا من خلال نتائج المقياس (الرفاهية النفسية) يمثل درجة ثبات عالية جداً .
- معادلة الفاكرونباخ :

استخدمت الباحثة هذه الطريقة لحساب ثبات مقياس (الرفاهية النفسية) ومجالاته (6) والتي تراوحت بين (0.74 -0.83) ، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط الخاص بالرفاهية النفسية (0.83) ، ويدل هذا المقياس على تمتع الطلبة بدرجة رفاهية نفسية عالية و ثبات عالي جداً .

(الفصل الرابع)

عرض النتائج ومناقشتها

"يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث ومناقشتها وفقاً للأهداف الموضوعة. ولتحقيق الهدف الأول المتعلق

1- بالتعرف على مستوى التفكير المرن لدى طلبة جامعة بغداد، أظهرت المعالجة الإحصائية أن المتوسط الحسابي للعينة بلغ (123.17) درجة، بانحراف معياري قدره (5.30). وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (116) درجة باستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة، تبيّن أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (8.57)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399). وتُشير هذه النتيجة إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي، مما يؤكد أن طلبة جامعة بغداد يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير المرن، والجدول (3) يوضح ذلك."

جدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التفكير المرن

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
التفكير المرن	123.17	5.30	116	399	8.57	1.96	دالة احصائياً

يبين الجدول (3) أعلاه وكما وضح سيترنبرك (Stemberg 1988) أن الطلبة الذين يمتلكون المرونة تفكيرهم يستطيعون التحكم بعقولهم ، مما يجعلهم ذلك من مواجهة الصعوبات والتحديات الحياتية ، فضلاً عن أنهم يستطيعون التحكم في أنفسهم لتحقيق الأهداف التي يسعون إليها (1988 Stemberg ،:220) .

2-التعرف على فروق في التفكير المرن لدى طلبة جامعة بغداد وفق متغير النوع (ذكور ، إناث) :

"ولتحقيق الهدف المتعلق بالكشف عن الفروق في التفكير المرن تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (123.09) بانحراف معياري (5.81)، بينما بلغ متوسط الإناث (123.28) بانحراف معياري (4.72). وبتحليل البيانات باستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (0.36)، وهي أقل من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398). وتُشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التفكير المرن، مما يعكس تساوياً في هذه السمة لدى كلا الجنسين من طلبة الجامعة."

وكما في الجدول (4)الموضح أدناه .

الجدول (4) الفرق بين درجات الذكور والإناث على مقياس التفكير المرن

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدالة 0.05
الذكور	200	123.9	5.81	0.36	1.96	غير دالة
الإناث	200	123.28	4.72			

يبين الجدول (4) إلى عدم وجود فروق في التفكير المرن بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير النوع بين (الذكور والإناث) ، ويعود سبب ذلك عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث إلى مرونتهم وقدرتهم على

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

التعامل مع الضغوط والصعوبات والمعوقات التي تطرأ خلال حياتهم الأكاديمية اليومية وقدرتهم الأكبر على مواجهتها ،ومرونتهم تفكيرهم في المواقف التي يواجهونها، بالإضافة إلى الظروف المختلفة التي يمرون بها واختلاف أساليب التنشئة الاجتماعية.

3 - التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة :

"ولتحقيق هذا الهدف، طبقت الباحثة مقياس (Ryff, 1989) للهناء النفسي بأبعاده الستة على عينة الدراسة؛ وبعد معالجة البيانات إحصائياً، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة بلغ (150.07) درجة بانحراف معياري قدره (19.78). وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (126) درجة، تبين وجود فرق جوهري بينهما؛ وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اتضح أن المتوسط الحسابي أعلى دلالةً من المتوسط الفرضي، مما يشير إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من الهناء النفسي." ، ولغرض تحديد أهمية هذا الاختلاف تم استخدام اختبار التائي (T-test) لعينة واحدة. وقد وجد أن قيمة التائية (T)المحسوبة كانت (24.31) ، وهي أعلى من القيمة الجدولية (1.96)، وعند مستوى دلالة (0.05)، بدرجة حرية (399)، أي أن الفرق بين المتوسطين ذات دلالة إحصائية ، وتظهر النتيجة إلى أن طلبة جامعة يتمتعون بمستوى عالٍ جداً من الرفاهية النفسية الجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الرفاهية النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
الرفاهية النفسية	150.07)	19.78	126	399	24.31	1.96	دالة احصائياً

يبين لنا الجدول (5) أعلاه تمتع أفراد العينة (طلبة الجامعة) بمستوى عالٍ من الرفاهية النفسية وهذا يدل على أن الطلبة الجامعة يتمتعون بصحة نفسية وسمات إيجابية تمكنهم من مواجهة الصعوبات والتحديات التي يتعرضون إليها .

3 – التعرف على دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين التفكير المرن والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .

"وللكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير المرن والهناء النفسي (الرفاهية)، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون؛ حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0.68)، وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) ودالة إحصائياً بين المتغيرين. وللتحقق من جوهرية هذه العلاقة، استُخرجت القيمة التائية المرتبطة بمعامل الارتباط وبلغت (18.50)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399). وتؤكد هذه النتيجة أنه كلما ارتفع مستوى التفكير المرن لدى الطلبة، زاد شعورهم بالهناء النفسي، والجدول (6) يوضح ذلك."

الجدول (6) يبين معامل الارتباط بين التفكير المرن والرفاهية النفسية

(IJDSSH) 2026, Vol. No. 21, Jan-Jun e-ISSN: 2455-5142 p-ISSN: 2455-7730

المتغيرات		قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
التفكير المرن	الرفاهية النفسية	0.68	18.50	1.96	دالة إحصائياً

يبين لنا الجدول (6) أن القيمة الجدولية عند مستوى دلالة(0.05) وبدرجة حرية (398) ، إذ تساوي (1.96) ، حيث تشير هذه النتيجة كما أشار إليها ستيرنبرك أن المعرفة التقليدية لأفراد تقودهم إلى تنمية تفكيرهم المرن ، وأن قيادة المعرفة المتجددة إلى هذه القدرات، وكلما يتصف الأفراد بمرونة التفكير، كلما تزداد لديهم نسبة مستوى صحتهم النفسية وتوازنهم النفسي ، تزداد مرونة تفكيرهم واكتسابهم للمعلومات والخبرات ، بالتالي يتمكنوا من إيجاد حلول للمشكلات والضغوط الأكاديمية واليومية ، ويساعدهم في تكوين اتجاهات إيجابية نحو الاخرين ، وتجاه ذواتهم الشخصية .

4- الاستنتاجات :

أظهر مقياس التفكير المرن لطلبة الجامعة فعالية جيدة من خلال التوصل إلى بنائه بمواصفات علمية دقيقة .

-أظهرت نتائج مقياس التفكير المرن تمتع طلبة الجامعة درجات عالية من المرونة في التفكير وذلك من خلال مقارنة الوسط الحسابي مع قيمة المتوسط الفرضي .

5- التوصيات :

ربط متغير التفكير المرن بمتغيرات أخرى :

1- إجراء دراسة حول التفكير المرن وربطه بالصراع الأكاديمي .
2- إجراء دراسة حول التفكير المرن وربطه بالرضا الوظيفي .
3- إجراء دراسة حول التفكير المرن وربطه بالذكاءات المتعددة
4- إجراء دراسة حول الرفاهية النفسية وربطها بالتنظيم الذات .
5- إجراء دراسة حول الرفاهية النفسية وربطها الصمود الأكاديمي

6- المقترحات :

1- أقامة الندوات والورش والندوات العلمية لتعزيز وتنمية العمليات المعرفية لدى طلبة الجامعة .
2- تنمية عملية تعليم التفكير لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال طرح الأسئلة الاستكشافية وتشجيعه على الإجابة عن طريق التعزيز .
3- أعطاء الوقت الكافي للطالب للتعبير عن أفكاره الذاتية بكل مرونة .

المصادر العربية:

القران الكريم

احمد ، وسام علي) (2003: التفكير المرن في ضوء مستويات مختلفة من الكفاءة الاجتماعية- الأنفعالية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعه الأزهر ، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ،جامعه الأزهر، مصر، المجلد (9) العدد 44))جمهورية مصر العربية.

أبو جادو ،صالح ، ونوفل، محمد (2007) : تعليم التفكير النظرية والتطبيق ، دار الميسرة للنشر والتوزيع و الطباعة ، ط1، عمان ، الأردن.

العتابي ، عبد الله مجيد (2006) : بناء مقياس لسمات الشخصية المنفصلة للقبول في معهد إعداد المعلمين في العراق ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، بغداد.

العبري ، هلال بن سالم (2023) : الرفاهية النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة قابوس ، سلطة عمان ، المجلد (7) ، العدد. (21)

أل مرشد، محمد (2012) : التفكير المرن والبعد الخامس ، التدوينات الاقتصادية الالكترونية.

بركات ، خليفة (1976) : القياس النفسي والتربوي ،دار التعلم ، لبنان.

رزيج ،فيصل حمدي (2022) : التفكير المرن وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطلبة ، كلية التربية للعلوم الإنسانية –جامعة تكريت ، مجلة الكلية العراقية ، العدد 58 ، ج2.

الزهراني ، أحلام علي أحمد (2020) : الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من طالبات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز ، كلية الإداب والعلوم الإنسانية ، مجلد (28) ، العدد ((14.

المبارك ، سمية (2009) : أسلوب الدوجماتية لدى لطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس المعرفي ، كلية التربية الأداب والعلوم الإنسانية ، جامعة الحاج لخضر – باتنه ، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

خزعل ، سامية حسن (1998) : التصلب – المرونة وعلاقته بالقلق العصابي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الإداب.

- سعيد ، سعاد جبر (2008) : سيكولوجية التفكير والوعي بذات ، عالم الكتاب الحديث ،

أربد ، الأردن .

- عبد الرحمن ، محمود السيد (1998) : فعالية الذات لدى المدخنين دراسات في الصحة النفسية ، القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، الجزء الأول .

-عبد الكريم ، منى محمد أبراهيم (2021) : كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية الأداب ، العدد (52) ، الجزء. (2)

-عبد الله ، سارة سليمان ((2019:الرفاهية النفسية لدى عين من طالبات جامعه الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة البحث العلمي في التربية ،عدد((20 .

-عزيز، عمر ابراهيم ،محمد ،خندان صابر(2023):الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعه صلاح الدين ، مجلة علمية محكمة معتمدة ، المجلد (34)،العدد ((3 الجزء الثاني.

-عابدين ، حسين سعيد ، الشرقاوي ، فتحي محمد ((2016 : مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية ، المجلد (26. (

-دبلوم ، بنيامين ، وأخرون (1983) : تقييم تعليم الطالب التجميعي أو التكويني ،ترجمة محمد والمفتي ، وأخرون ، دار ماكير وهل ، القاهرة.

غريب، عبد الحليم (2013) : الأسلوب المعرفي (التصلب المرونة) وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين ، (دار ميدانية على عينة طلبة علم النفس بجامعة ورقلة) جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .

-الصيرايرة، أسماء نايف(٢٠٢٢): اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وفقا لنموذج رايف لدى طلبة , جامعه مؤتة ، مجله مؤتة للدراسات الإنسانية والأجتماعية , المجلد (37) العدد.(2)

محمود ، صلاح الدين عرفة (2006) : تفكير بلا حدود رؤى تربوية معاصرة في تعليم التفكير وتعلمه ، جامعة حلوان ، كلية التربية ، عالم الكنب ، القاهرة.

ملحم ،سامي محمد (2000) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة ،عمان.

المصادر الأجنبية:

-Debono .E.(2012):Thinking Flexibly .Students Handonts.Production of BBss -Thinking Flexibly. Aziz, I. A. (2017). *Individual difference predictors of well-being among displaced persons living under stressful conditions* (Doctoral dissertation, University of Leicester, UK).

Bennett, J., & Müller, U. (2005). The development of abstraction and flexible thinking in preschoolers. *Department of Psychology, University of Victoria*.

Costa, A. L., & Kallick, B. (2000). *Discovering and exploring habits of mind*. Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).

Ebel, R. L. (1972). *Essentials of educational measurement*. Prentice Hall.

Fisher, T. (2003). Thinking taxonomy: Advancing competency through teacher–counselor collaboration. *Education*, *120*(4), 668–674.

Li, T. (2020). Use of magic performance as a schema disruption method to facilitate flexible thinking. *Thinking Skills and Creativity*, *36*, 100650. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100650

O'Hare, W. P., et al. (2012). *Analyzing differences in child well-being among U.S. states*.

Passig, D., Eden, S., & Hever, R. (2000). Improving flexible thinking in deaf and hard-of-hearing children using virtual reality technology. *Bar-Ilan University*, Israel.

Ryff, C. D. (1989). *Psychological well-being scale* [Database record]. APA PsycTests.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263

Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being, and students' attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, *2*(3), 247–257.

Sternberg, R. J. (1988). *Mental self-government: A theory of intellectual styles and their development*. Yale University Press.

Taylor, L., & Parsons, J. (2011). Improving student engagement. *Current Issues in Education*, *14*(1), 1–32.