

اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة  
م. محمد سليم سلمان

Received: 20/9/2020

Accepted: 1/12/2020

Published: 2021

اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

م. محمد سليم سلمان

الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية

Ms7639312@gmail.com

المستخلص :

يعتبر الإنسان صاحب اللياقة العقلية والمبتكر هو الشخص القادر على مقاومة عملية البقاء ضمن الأطر التقليدية في التفكير وحل المشكلات، لذلك تحقق اللياقة العقلية النجاح في الحياة الشخصية المهنية والدراسية وتشكل طريقا قي التعامل مع الحياة بسهولة ومرونة. التكيف الاكاديمي على تقبل الفرد لذاته والشعور بالانتماء وبما ان الجامعة بيئة اجتماعية تضم عددا من الافراد فشعور الفرد بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الجامعية يمكن أن ينعكس على إنتاجه وتحصيله. يرمي هذا البحث تعرف:

- 1) مستوى اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة.
  - 2) مستوى التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.
  - 3) العلاقة الارتباطية بين اللياقة العقلية و التكيف الاكاديمي.
- تألفت عينة البحث الحالي من (400) طالباً وطالبة من طلبة كليات الجامعة المستنصرية بواقع ( 200) من الذكور و (200) من الاناث، موزعين بواقع ( 200) من التخصص العلمي و ( 200) من التخصص الانساني ، طبقت عليهم الباحث مقياس اللياقة العقلية الذي تم اعداده (صاحب،2016) ومقياس بيكر وسيرك (1989) التكيف الاكاديمي ، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية لكلا المقياسين من خلال ( الصدق الظاهري والبنائي والقوة التمييزية)، وبعد تطبيق المقياسين على عينة البحث الحالي، توصلت الباحث الى النتائج التالية .
1. يتمتع طلبة الجامعة باللياقة العقلية.
  2. يتمتع طلبة الجامعة بالتكيف الاكاديمي.
  3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اللياقة العقلية و التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: اللياقة العقلية \* التكيف الاكاديمي \* طلبة الجامعة

مشكلة البحث:

تعد اللياقة العقلية من الامور المهمة التي يستطيع الفرد ان يوفق بينه وبين البيئة التي يعيش فيها فهي تساعده على العيش بسلام ومواجهة التحديات والازمات التي تواجهه بحيث يكون قادرا على التكيف الأكاديمي مع تلك البيئة.

وتعد اللياقة العقلية أحد الاداءات الذكية التي تجعل الانسان قادرا على التكيف مع الظروف المحيطة به والتفاعل مع المشكلات والصعوبات التي تواجهه بثقة عالية. وتعمل اللياقة العقلية على ازالة الايجابي مع المتغيرات والمستجدات ،وذلك بالاستدعاء وتوظيف ما يملكه الفرد من معلومات ومهارات وخبرات (عيدان،2013 : 1) .

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

اصبحت اللياقة العقلية تؤدي دورا هاما في معالجة الطالب لمعلوماته واكتسابه الخبرات والمهارات والتكيف مع الحياة . تتمثل بتوظيف الفرد عملياته العقلية في التعلم والتذكير والتفكير وحل المشكلات (علوان , 2009 : 2 ) . تعد الجامعة إحدى مؤسسات المجتمع المهمة، لأنها مركز اشعاع للفكر والمعرفة، فضلاً عن أنها المكان الذي تنبعث منه آراء العلماء والمفكرين والفلاسفة والداعمين للإصلاح والتطور، والجامعة تعد تجربة جديدة للطلبة مختلفة عن التجارب التعليمية السابقة، إذ يجدون فيها الكثير من المشكلات والخبرات الجديدة، التي عليهم اجتيازها ومواجهتها والتكيف معها كالتعرف إلى أنظمة الجامعة وقوانينها ، واختيار التخصص والتكيف معه ، والاختيار المهني، والإعداد لمهنة المستقبل، وما يرتبط بذلك من اتخاذ قرارات ذات أهمية لمستقبل الطلبة وحياتهم العلمية (التل وبلبل، 1988: 128 - 129). إن من اهم المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية هو تكيفه الأكاديمي، إذ يقضي مدة اربع سنوات او اكثر من حياته في الجامعة، وتعد هذه المدة طويلة إذ إن تكيف الطالب أكاديمياً وشعوره بالرضا والارتياح عن حياته في الجامعة يمكن أن ينعكس على إنتاجيته، ويمكن أن يسهم في تحديد مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل على تطويرها الجامعة لدى طلبتها، وتكيف الطالب مع متطلبات الحياة الجامعية يتأثر بمتغيرات عدة كالجنس، ومفهوم الذات ، والقدرات العقلية، وبعض العوامل الاجتماعية والشخصية، كما يتأثر ببعض المتغيرات النفسية ، فضلاً عن تأثره بطبيعة الحياة الجامعية (بركات، 2006: 4 - 5) . وتأسيساً على ما تقدم، تنبثق مشكلة البحث عن طريق التساؤل الآتي: ما مدى اسهام التكيف الأكاديمي باللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة ؟

### أهمية البحث:

ان الحياة الجامعية تعد من منطلقات تحديد ثقافات الشعوب لان الطالب الجامعي يعد الصفة المختارة لتلك المجتمعات لما له من دور كبير في تقدمها وهو ايضا اداة للتنمية والتجديد والتطور. العقل مركز التفكير واليا كانت اللغة او الوسيلة التي يستعملها الفرد فهي تنقل الى العقل ليحلها ويفسرها، وقد ساوى الله بين جميع البشر حيث زودهم بالعقل ودعاهم الى توظيفه في حياتهم باعتباره اداة للتعلم طيلة حياتهم ( الفتلاوي ، 2005 : 1). وان وظيفة العقل الانساني ايضا هي التعامل مع المواقف والمشكلات التي تواجه الانسان والخروج بحلول لها، فضلا عن وظيفة استنقاء المعلومات الخارجية وتوظيفها لخدمة الطالب (سليم، 2003: 453). لذلك تحقق اللياقة العقلية النجاح في الحياة الشخصية المهنية والدراسية وتشكل طريقا قي التعامل مع الحياة بسهولة ومرونة. وهي ايضا تساعد في تشكيل السلوكيات الذكية للأفراد وليؤدوا اداء افضل وهذا ما يحفزنا لان نعمل جاهدين على اكتسابها (عبد الله، 2009: 13). وترى دراسة تيشمان (Tuchman، 2000) ان اللياقة العقلية لاتعني ان يمتلك الطلبة مهارات التفكير الاساسية والقدرات التي تعمل على انجازها فحسب بل لابد قبل ذلك من وجود الرغبة والدافع لتطبيق اللياقة العقلية في كل الاوقات والظروف المواقف الملائمة (Tuchman، 2000: 360). وقد اكد شوارتز (Swartz. 2008) ضرورة التدريب المستمر للياقة العقلية لدى الطلبة ممارستها في حياتهم (Swartz . 2008:20) . ان اللياقة العقلية تعطي للفرد احساسا بالسيطرة الداعية الى التفكير الذي ينعكس على تحسين مستوى ادائه وثقته بنفسه، وتؤدي اللياقة العقلية دورا بارزا ومؤثرا لدى الفرد في اداء التكيفات والفعاليات التي لايمكن من دونها اداؤها

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

على نحو فعال ( الزبود، 1999: 117) . وتساعد اللياقة العقلية الفرد على التخلص من التوتر وسرعة الانفعال ، والعقل المدرب على اللياقة العقلية يظل يقظا وذاكرته قوية ( بوزان ، 2005 ، 235) . وتتطلب تنمية اللياقة العقلية معلما او مدرسا يفهم قدرات و ميول الطلبة ويسمح بالتجريب ويتحمل مشقه التدريب الذهني والاسئلة الغريبة التي يطرحها الطلبة ( Wolfolk,1995:135).

ومن مظاهر تكيف الطالب اكااديمياً هو محبته للجامعة، ورغبته في الدراسة ومواصلتها والانتباه للمحاضرة ، وشعوره بتقدير الاساتذة له، وعلاقاته الجيدة بزملائه، وشعوره بأنه مقبول من الآخرين، والمشاركة الصفية وانجاز الواجبات في موعدها، واحترام القوانين والأنظمة ، والمرونة في النقاش، والمواظبة على حضور المحاضرات أو المشاركة في النشاطات المتنوعة (جبريل، 1983 : 2).

يعد التكيف الأكاديمي من أهم الركائز التي يقوم عليها النظام الأكاديمي للمؤسسات التعليمية كافة ، إذ لا يقتصر دور المؤسسات التعليمية على الجانب العقلي والمعرفي فحسب ، وإنما يمتد ليشمل التكيف الأكاديمي للطلبة مع المواد الدراسية أيضاً، كما أنه يؤدي دوراً مهماً في العلاقة التي تربط الطالب بالمؤسسة التعليمية ، الذي ينعكس بدوره على نتائجه التحصيلية ( العزام ، 2010 : 23).

ولهذا تكمن اهمية البحث :

- 1- إن طلبة الجامعات هم بحاجة الى استعمال مهاراتهم العقلية لكون هذه المرحلة هي الأكثر نشاطاً و طاقة في العموم، وتتطلب من الناحية الاكاديمية استخدام استراتيجيات اسهل واكثر فعالية لبلوغ الاهداف الدراسية في التعليم .
- 2- اهمية هذان المتغيران ، هي اللياقة العقلية والتكيف الاكاديمي وطبيعة توافر هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة .
- 3- يسعى البحث الحالي إلى المساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات التربوية والنفسية وهو اللياقة العقلية والتكيف الاكاديمي كل من المتغير المستقل (التكيف الاكاديمي) في المتغير التابع (اللياقة العقلية).

### اهداف البحث Research Objective:

يهدف البحث الحالي الى تعرف:

- 1- تعرف اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة.
  - 2-تعرف التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.
  - 3-العلاقة الأرتباطية بين اللياقة العقلية والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ثانياً : حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة متغيري اللياقة العقلية والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة المستنصرية الدراسة الصباحية للعام الدراسي ( 2019-2020).

ثالثاً : تحديد المصطلحات:

اولاً :اللياقة العقلية **Fintess Mental** : عرفه كل من:

بيركنز (Perkins,1991) :

"هي القدرة على العقل نشطا فعلا في مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك قدرته على حل المشكلات والتعامل بمرونة وتواقفه مع الآخرين وشعوره بالرضا" (Perkins,1991;55).

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

**بيتر (2003, Petter):**

قدرة الفرد العقلية التي تؤثر في طريقة تفكيره وقدرته على التذكر وحالته المزاجية وتوافقه مع الحياة وشعوره وبالسعادة والنجاح وقدرته على اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات وتحدي المخاطر ومواجهتها بمرونة وثقة كبيرة (Petter, 2003; 13).

**التعريف النظري ل اللياقة العقلية:**

لقد تبين الباحث تعريف (صاحب، 2016) قدرة الطلبة العقلية على استخدام اساليب التفكير المتنوعة وقدرتها على التذكر ونضجها الانفعالي الاجتماعي وتمتعها بالسعادة والنجاح وقدرتها على اتخاذ القرارات الصائبة وحل المشكلات وتحدي المخاطر ومواجهتها بمرونة وثقة بالنفس (صاحب، 2016 : 17).

**التعريف الإجرائي للياقة العقلية:**

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال الاجابة على فقرات مقياس اللياقة العقلية المستعمل لأغراض البحث الحالي.

**ثانيا: التكيف الأكاديمي Academic adaptation:** عرفه كل من:-

**ستون ونيل (1999) Ston & Neal:**

مجموعة الافكار والسلوكيات التي يستعملها الطالب الجامعي بوعي تام ليتعامل او يسيطر على تأثير المواقف التي يمر بها او تلك التي من المتوقع ان يمر بها في المستقبل داخل بيئته الجامعية (Ston & Neal, 1999: 82).

**محمد (2008):**

نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها والتوافق بين المعلم و الطالب بما يهيئ للآخرين ظروفًا أفضل للنمو السوي معرفيا و انفعالياً و إجتماعياً مع علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن بعض الطلبة . (محمد، 2008 : 263)

**العزام (2010):**

"هو اهم مظاهر التكيف العام للطلاب ، كما يعد من اقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية". (العزام، 2010 : 29)

**التعريف النظري للتكيف الأكاديمي:**

قد تبين الباحث تعريف بيكر وسيرك (Baker & Siryk (1989) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي لأنه تبين نظريتهما

**التعريف الإجرائي للتكيف الأكاديمي:**

هو مجموع الدرجات التي يحصل عليه الفرد في مقياس التكيف الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة.

# اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

## الفصل الثاني

### الاطار النظري

#### أولاً: اللياقة العقلية:

لكي نحفز نشاط العقل وبقوته وحيويته علينا أولاً أن نحافظ عليه مادياً كمادة دماغية تتأثر بغذائها وهوائها ومائها من حيث النوعية والكمية والكيفية، وأيضاً كيفية المحافظة على مادة العقل أي معقل التفكير والتدبير وكيف يمكن أن نحافظ على نشاطها وتوازنها؟ والسؤال كيف نجعلها بحالة أداء أفضل؟ وهذا نتيجته الإيجابية لا تخفى على أحد!.. أما اللياقة العقلية فهي أكثر تعقيداً وتحتاج إلى جهد كبير واستثمار طويل الأمد وأسباب تجعلهم يتهافتون ليحققوا تميزاً من الآخرين ويتيح لهم فرصاً أكبر في حياتهم مما يؤثر في مستوى حياتهم بشكل إيجابي (عبد العظيم، 2013: 255).

وتساعد اللياقة العقلية على اعتماد الفرد على أنماط معينة من السلوك، بحيث يوظف الفرد العمليات والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة أو موقف ما ليحقق الاستجابات وأكثرها فعالية (ثابت، 2006: 8).

#### اهمية اللياقة العقلية:

ونقلاً عن (صاحب، 2016) على النحو التالي:

#### 1- لها تأثير طويل المدى في نشاط الطلاب :

أوضح (مايكل مارسيل، 2003) استاذ في الجامعة الأمريكية أن تمارين اللياقة العقلية لها تأثير طويل على نشاط العقلية .

#### 2- جعل المخ في حالة جيدة حتى مع تقدم العمر :

ان الطالب الذي يعتمد تمارين اللياقة العقلية يمكن ان يجعل دماغه في حالة جيدة حتى مع تقدم العمر، ويعتقد بعض الناس ان تقدم العمر يعني النسيان وإيجاد صعوبة في تعلم مهارات جديدة ، ان اللياقة العقلية يمكن ان تجعل الدماغ في حالة جيدة ولا يمكن ان يتدرب المرء على النسيان ، ولكن اللياقة العقلية يمكن ان تحد من عملية تراجع القدرة على التذكر، وان الافراد الذين يتمتعون باللياقة العقلية لديهم فرصة جيدة للاحتفاظ بالمعلومات خلال تقدم عمرهم .

#### 3- تقوية الذاكرة:

اذا تكررت كثيراً تلك اللحظات التي ننسى فيها فأن اتباع تدريبات اللياقة العقلية واتباع نظام غذائي صحي للمخ قد يساعدان على الحد منها، مثلما يحتاج الجسم للعناية مع تقدم العمر كذلك يحتاج المخ. ويرى بعض العلماء علامات بدء شيخوخة المخ في اعمار صغيرة ما بين العشرينيات والثلاثينيات.

#### 4- تساعد اللياقة العقلية على الاحتفاظ بالقدرة على ممارسة الأنشطة اليومية التي يحتاج الانسان يومياً:

ان ممارسة بعض التمارين الذهنية تساعد على الاحتفاظ بالقدرة على ممارسة الأنشطة اليومية التي يحتاج اليها الانسان يومياً ، كالتسوق واعداد الوجبات الغذائية . والتمارين الذهنية تحد من تراجع بعض المهارات التفكيرية لدى كبار السن ( Detter,2003:12-15 ).

#### صفات الشخص الذي يمتلك لياقة عقلية:

1- لديه القدرة على اختيار نمط السلوك العقلي المناسب للموقف الذي يواجهه

2- لديه حساسية لاختيار افضل الأنماط السلوكية المناسبة .

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

- 3- لديه الرغبة في التفكير في حل المشكلات واتخاذ القرارات.
  - 4- يمتلك قدرات التفكير المتنوعة ويميل الى استخدامها ويستمتع بها .
  - 5- لديه خصائص المفكر الجيد و بالتالي الاستفادة في جميع ميادين الحياة والعمل على تطويرها
- Costa & Kallick ,2002

(:1)

### فوائد اللياقة العقلية:

- 1-إن الفرد الذي يتمتع بلياقة عقلية يصبح أكثر قدرة على حل المشكلات المحيطة. 2- يشعر بالسعادة والراحة النفسية. 3- تؤثر اللياقة العقلية في اللياقة النفسية اذ تكسب الفرد القدرة على حسن التعامل مع الآخرين. 4 -يشعر الفرد بثقة بنفسه. 5- يصبح الفرد أكثر قدرة على التفكير المتوازن. 6- تكسب اللياقة العقلية الفرد العلاقات الاجتماعية السليمة. 7- يكون لديه القدرة على اتخاذ القرارات السليمة. 8- تجعل اللياقة العقلية الفرد أكثر مرونة في افكاره ( الاميري ، 2007 : 60 ) .

### الاهداف التربوية للياقة العقلية:

- حدد منهاج ولاية نيوجرسي الامريكية خمسة اهداف تربوية في مجال اللياقة العقلية وابعاد التعلم التي ينبغي تحقيقها لدى جميع الطلبة وعلى النحو الآتي :
- 1- توظيف التفكير واتخاذ القرارات ومهارات حل المشكلات . 2- توظيف مهارات الادارة الذاتية. 3- القدرة على تطوير مهارات التخطيط للحياة. 4- البحث عن الافكار الضرورية لتحسين الصحة والوقاية من الامراض. 5- استخلاص الافكار الضرورية لتحسين الصحة الشخصية والعامة والمهارات الحياتية (الحارثي، 2002: 113).

### النتائج التي تحققها اللياقة العقلية لدى الافراد:

- يمكن القول إن اللياقة العقلية تعني او تهدف الى تحقيق مجموعة من النتائج لدى الافراد .
- 1- **الاهمية:** وتشير الى اختيار نمط من أنماط السلوكيات العقلانية الذكية بدلاً من انماط اخرى اقل انتاجية .
  - 2- **الميل:** هو الشعور بالرغبة او النزعة نحو استخدام نمط من انماط السلوكيات العقلية الذكية .
  - 3- **الاحساس :** التوجه نحو ادراك وجود الفرص الملائمة لاستخدام انماط سلوكية افضل من غيرها
  - 4- **القدرة :** امتلاك المهارات والقدرات الاساسية لتنفيذ السلوكيات الذكية في مواقف معينة .
  - 5- **الالتزام:** مواصلة السعي للتأمل في اداء نمط السلوكيات العقلية وتحسين مستوى هذا الاداء باستمرار.
  - 6- **السياسة:** هي ادماج الأنماط العقلانية في جميع الأعمال والممارسات وترقية مستواها واعتبار ذلك سياسة عامة للمدرسة والجامعة ( Kallick ,2002 ,220 ) .

### اهمية اكتساب الطلبة للياقة العقلية:

- 1- إتاحة فرص عملية تمكن المتعلم من خلالها ممارسة اللياقة العقلية بشكل عملي اثناء التعلم .
- 2- إتاحة الفرصة للمتعلم لرؤية مسار تفكيره الخاص واكتشاف كيفية عمل عقله اثناء حل المشكلات.
- 3- تدريب المتعلم على التخطيط بدقة في ضوء متطلبات المهمة التي يقوم بها وعلى وفق معايير يقوم المتعلم بوضعها بنفسه لتقييم اداءه في ضوءها.

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

- 4- مساعدة المتعلم على اكتساب القدرة على مزج قدرات التفكير الابداعي والناقد فضلاً عن الى قدرات التنظيم الذاتي للوصول الى افضل اداء .
- 5- تشجيع المتعلم على امتلاك الآراء واستخدام القدرات والمهارات العقلية في جميع الأنشطة التعليمية والحياتية حتى يصبح التفكير عادة لايتعب الفرد في ممارستها .
- 6- إضافة جو من المتعة على التعلم حيث ان على كل متعلم التفكير بطريقته الخاصة مهما كانت غريبة او غير مألوفة بالنسبة للآخرين .
- 7- تدريب المتعلم على تحمل المسؤولية ، حيث ان هناك العديد من المهمات يطرحها المعلم و يتيح الفرصة للمتعلمين للتطوع لاداء المهمة ،ومنها يعتاد المتعلم على تحمل المسؤولية والمخاطرة ( سعيد ، 2006 ، 430 – 431 ) .

### مجالات اللياقة العقلية:

#### أولاً : اساليب التفكير:

ان اساليب التفكير هي احد مجالات اللياقة العقلية ، فالطالب التي يمتلك لياقة عقلية يكون لديه تنوع في أسلوب تفكيره، وتعرف اساليب التفكير والطرائق والأساليب المفضلة للطلبة في توظيف قدراتهم بحسب لياقتهم العقلية واكتساب المعارف وتنظيم افكارهم والتعبير عنها بما يتلاءم مع المهمات والمواقف التي تعترض الطلبة ( Bernardo, 2002 : 89). ولكل طالب أسلوبه الخاص في التفكير، ومن الصعوبة التنبؤ بطرائق تفكير الآخرين ،كما ان اسلوب التفكير يقيس درجة اللياقة العقلية لدى الطلبة ومستويات المرونة لديهم في العمل والتعامل مع الآخرين ( العتوم ، 2004 : 202) .  
وان الطلبة يختلفون في مستوى لياقتهم العقلية ، وهذا الاختلاف يعود الى الفروق الفردية بين الافراد فضلاً عن التدريب الذهني المستمر، لذلك نرى ان الطلبة يختلفون في أساليب تفكيرهم ، وان العقل لديه القدرة على توليد اساليب تفكير متعددة ( بوزان ، 2005 : 17).

#### اساليب التفكير لدى هاريسون برامسون :-

- 1- أسلوب التفكير التركيبي (Synthesis Thinking) 2- أسلوب التفكير المثالي (Idealistic Thinking) 3- أسلوب التفكير العملي (Pragmatic Thinking) 4- أسلوب التفكير التحليلي (Analytic Thinking) 5- أسلوب التفكير الواقعي (Realistic Thinking) ( غالب ، 2001 : 150) .

فالتفكير التركيبي يُعنى في التواصل لبناء أفكار جديدة مختلفة تماماً عما يفعله الآخرون ، والقدرة على تركيب الأفكار المختلفة والتطلع إلى وجهات النظر التي قد تتيح حلاً أفضل تجهيزاً ، والربط بين وجهات النظر التي تبدو متعارضة ، بينما يُعنى التفكير المثالي في تكوين وجهات نظر مختلفة تجاه الأشياء والميل إلى التوجه المستقبلي والتفكير في الأهداف، والاهتمام باحتياجات الفرد وما هو مفيد بالنسبة له، وتركيز الاهتمام على ما هو مفيد ويكون محور الاهتمام هو القيم الاجتماعية وبذل أقصى ما يمكن لمراعاة الأفكار والمشاعر والانفعالات والعواطف والميل للثقة بالآخرين وعدم الإقبال على المجالات مفتوحة الصراع، ويُعنى التفكير العملي في التحقق مما هو صحيح أو خاطئ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة، ويُعنى بحرية التجريب والتفوق في إيجاد طرق جديدة لعمل الأشياء بالاستعانة بالمواد الخام المتاحة وتناول المشكلات بشكل تدريجي ، والبحث عن الحل السريع والقبالية للتكيف، ويُعنى التفكير التحليلي بمواجهة المشكلات بحرص وبطريقة

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

منهجية والاهتمام بالتفاصيل، والتخطيط بحرص قبل اتخاذ القرار وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات مع عدم تكوين النظرة الشمولية، وإمكانية القابلية للتنبؤ والعقلانية وإمكانية التجزئ والحكم على الأشياء في ظل إطار عام، بينما يُعنى التفكير الواقعي يظن البعض أنه لا يختلف عن التفكير العملي وفي الواقع فهما يختلفان بدرجة كافية لفصل النمطين بحيث يُعنى التفكير الواقعي بالاعتماد على الملاحظة والتجريب وأن الأشياء الحقيقية هي ما نختبره في حياتنا الشخصية مثل ما نشعر به ونلمسه ونراه ونشمه إذ ما نراه هو ما نحصل عليه، وشعار التفكير الواقعي هو " الحقائق هي الحقائق " ( حبيب ، 1995 : 232 )

### ثانياً: التذكر:

عملية عقلية تعني استرجاع او معرفة الخبرات السابقة التي مر بها الفرد او تعلمها، وهو خاصية من خصائص الانسان، لان الانسان يتميز بأن لديه القدرة على إدراك الماضي او القدرة على استرجاع خبراته السابقة التي كانت في حينها خبرات باقية في حواسه وادراكه. والتذكر من العمليات العقلية العليا التي تعتمد على اللياقة العقلية للطالبة، والتذكر جانب من جوانب اللياقة العقلية.

فالتذكر كلمة يقصد بها تذكر حادث مر بالطالب او خبرة عاشها سواء كانت معرفية او انفعالية، كتذكر الطالب لقانون من قوانين الرياضيات سبق ان تعلمه، وهذا يسمى بالاسترجاع، وعادة ما يعتمد الاسترجاع على لياقة الطالب العقلية، فالطالب الذي لديه لياقة عقلية تكون لديها القدرة على التذكر بشكل كبير والاحتفاظ بالمعلومات التي مرت عليها. واللياقة العقلية تساعد الطالب على حفظ المعلومات بشكل أسرع وأسهل (القيسي، 2008 : 105).

### العوامل التي تؤثر في التذكر:

هناك جملة من العوامل التي تؤثر في عملية استدعاء المعلومات وتذكرها :

- 1- مجموعة العوامل المرتبطة بالطالب: وتتمثل في مستوى العمر والنضج وقدرات المتعلم العقلية، مثل قدرات الانتباه والادراك والذكاء واللياقة العقلية. وتؤدي خصائص المتعلم الانفعالية وتوقعاته دوراً بارزاً في عملية التذكر، فضلاً عن ميوله واهتماماته ودوافعه وخبراته السابقة.
- 2- مجموعة العوامل المرتبطة بالخبرات: وتتمثل في وضوح هذه الخبرات ومدى ترابط اجزائها فضلاً عن مدى وجود علاقات تربطها خبرات اخرى وما اذا كانت هذه الخبرات مألوفة وذات معنى بالنسبة للطالبة.

- 3- مجموعة العوامل المرتبطة بالتعلم: وتتضمن جملة عوامل تتمثل في مقدار الزمن الذي احتاجه الطالب لتعلم الخبرة، والجهد التي بذله في تعلمها، فضلاً عن قدراته على تنظيم المعلومات في الذاكرة وربطها معاً. وتؤدي قدرات المتعلم على التصنيف والربط والتسلسل دوراً مهماً في تنظيم المعلومات وتخزينها وتذكرها، وهذا يعتمد على لياقة الطالب العقلية ( الهنداوي، والزغول، 2002 : 192 ).

### طرائق قياس التذكر:

- 1- الاسترجاع: ويتلخص في قدرة الطالب على استرجاع درس حفظته او قائمة او أسماء او ارقام، وهو الموقف الذي يتم فيه اعطاء جواب مباشر دون الاعتماد على تلميحات مساعدة للوصول الى الجواب الصحيح، وهي طريقة مألوفة لدى جميع الطلبة الذين يكون عليهم ان يؤدي امتحاناً من نوع المقال الذي يتطلب ان يتذكر الطلبة فيه ما سبق ان تعلموه عن طريق الاستجابات الصحيحة. وعملية الاسترجاع تتطلب لياقة عقلية.



## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

2- **التعرف** : وهو عبارة عن تمييز تلك الأشياء التي سبق للطالب أن تعلمته ف يشعر انها مألوفة لديه اكثر من تلك التي لم يسبق ان تعلمها . والتعرف هو ما يحدث عندما نرى شخصاً ما يبدو مألوفاً جداً لدينا ولكننا لانستطيع ان نتذكر اسمه

3- **إعادة التعلم** : وهو مقياس حساس للتذكر، وقد يظهر في بعض الاحيان اثر للذاكرة ، وان الاسلوب الاكثر شيوعاً في مقياس التذكر هو أسلوب إعادة التعلم . ويعتمد أسلوب إعادة التعلم على اللياقة العقلية ، فكلما كانت لدى الطالب لياقة عقلية تمكن من التعلم بشكل اسرع وبجهد أقل فضلاً عن قوة الذاكرة في استرجاع المعلومات (رحو، 2005: 163-165) .

**ثالثاً : النضج الانفعالي** : يعد النضج الانفعالي أحد مجالات اللياقة العقلية وهو قدرة الفرد على تحفيز نفسه، وعدم التأثير بالاحباط والسيطرة على اندفاعاته وتأجيل رغباته، كما يشمل تنظيم المزاج والقدرة على التفكير وان يكون قادراً على التعاطف والشعور بالامل ( Goleman ,1995 :55) .

وقد استخدم العلماء مصطلح الانفعال Emotion بمعنى واسع ليشمل جميع الحالات الوجدانية رقيقها وغلظها، وبدؤوا يجمعون بين الخوف والغضب والفرح والحزن وذلك الشعور السار الهادئ ، لذلك فالانفعال بمعناه المحدد يتسم بثلاث سمات، هي:

1- حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة كانهجالات الخوف والحزن والشعور بالذنب. 2- حالة تظهر للفرد بصورة مفاجئة . 3- أزمة عابرة طارئة لا تدوم طويلاً. (السلطاني، 2014 ، نت)

**رابعاً: التوافق الاجتماعي**: يقصد بالتوافق الاجتماعي تكيف الفرد مع مجتمعه اي مع البيئة الخارجية سواء اكانت مادية ام اجتماعية ، ويقصد بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل مادية، كالطقس، والتضاريس، ووسائل المواصلات، ووسائل التكنولوجيا الحديثة. أما البيئة الاجتماعية فتعني القيم والعادات والتقاليد والمعتقدات، والافكار والدين، والعلاقات الاجتماعية ، والنظم الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والقانونية. التوافق الاجتماعي هي العملية التي يحقق بها الفرد من الأنسجام والاتزان في علاقاته بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكبير، ويستطيع من خلالها إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه المجتمع عليه من مطالب والتزامات من معايير وقيم (حشمت وباهي، 2006 : 55) .

### أبعاد التوافق الاجتماعي:

1- **الرضا عن الذات**: يعتبر الرضا عن الذات من المفاهيم ذات الصلة الوثيقة بتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، وأن الرضا عن الذات يؤثر في مفهوم الشخص عن ذاته وكذلك يؤثر في تقدير الشخص لنفسه ( جزر، 2001: 71)

2- **القدرة على ضبط النفس**: إن الطالب الذي يكون قادر على الاستقلال في التفكير وعلى التوافق الاجتماعي الشخصي لابد من ان يكون لديه قدرة عالية على ضبط النفس والتحكم في الذات ( الخطيب ، 2006 : 7) .

3- **القدرة على التفاعل الاجتماعي**: إن التفاعل الاجتماعي لاجتماعية ينشئ نواتج جماعية مثل المعايير ، والقيم ، والافكار النمطية ، وان العلاقة بين الفرد والجماعة في الاصل هي جزء في

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

كل بوصفها تقتضي بمفردها تلخيص الكل (الجماعة) داخل الجزء (الفرد) اي انه يجب على الفرد ان يقوم بتمثل علاقات الجماعة كلية في داخل عقله لكي يكون قادراً على ان يسلك سلوك العضو في الجماعة .

**4- المسؤولية الاجتماعية:** المسؤولية الاجتماعية تؤثر في التوافق الاجتماعي لدى الافراد ، فمعرفة الافراد لادائهم ومسؤولية تؤدي الى بذل المزيد من الجهد والدافعية نحو الشيء المراد تحقيقه ، وزيادة التعاون تؤدي الى فعالية التفاعل والايجابية بين الافراد ( نجاتي ، 1989 : 257 ) .

### خامساً: السعادة:

إن الشعور بالسعادة هو هدف إنساني يسعى الفرد اليه دائماً، وهو الهدف الذي يجعل الحياة جديرة بأن تعاش، حيث تستند الى معنى وهدف يضفي عليها انساً وفرحاً وبهجة ، وهي لحظة تُوهج الذات وتجعلها نظرة ، وهي تلك اللحظة الابداعية التي تبدر فيها الذات لذاتها ، او بمعنى آخر التوظيف الأمثل للذات ، سموها وارتقاؤها، وهي ترتبط بالحالة المزاجية الايجابية و بلياقة الفرد العقلية والتي تعكس رضاء الفرد عن ذاته و حيويته بصورة أكثر اشراقاً وبهجة ( Veenhoven.R, 1999 : 158 - 159 ) .

وان السعادة حالة نفسية ثابتة نفسياً تشتمل على ثلاثة مكونات هي ( الوجدان الايجابي وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة ) . لقد اهتم علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد مظاهرها ، ولهذا نظروا اليها من زاويتين هما :

1- زاوية نفسية ووجدانية 2- زاوية عقلية و معرفية ( مرسى، 2001 : 34 ) .

**مكونات السعادة :** ان للسعادة ثلاثة مكونات أساسية هي :

1- الرضا عن الحياة 2- الوجدان الايجابي 3- غياب الوجدان السلبي ( Aragyly, 2001 : 27 ) .

### جوانب السعادة:

للسعادة ثلاثة جوانب أساسية متداخلة ومتكاملة ولا يمكن الفصل بينها ، هي :

1- جانب معرفي 2- جانب نفسي 3- جانب نزوعي ( نفسي حركي ) يعبر فيه الشخص السعيد عن سعادته سواء بالكلام فيقول ( انا سعيد و راضٍ ) او بالحركات والتعبيرات عن مشاعر السعادة ( مرسى ، 2001 : 34 ) .

**سادساً : اتخاذ القرار:** إن عملية اتخاذ القرار تعد من المسؤوليات الرئيسة التي يتحملها الطلبة . وتعد عملية اتخاذ القرار جزءاً من حل المشكلات، وهي آلية البدائل والخيارات في كل مرحلة من مراحل عملية حل المشكلات (Femmas , 2010:21). ويشير اتخاذ القرار الى عملية الاختيار التي يتم بموجبها اختيار وتبني حل معين لمشكلة ما من بين عدد من الحلول البديلة وتتم عملية الاختيار هذه استنادا الى هدف معين ينبغي لمتخذ القرار تحقيقه ضمن قيود وشروط محدودة وهذه العملية تستوجب الدقة والحذر في اختيار المؤشرات الكمية والكيفية لاهداف القرار وقيوده وقواعده وسبل تنفيذه ( شمس الدين ، 2005 : 5 ) .

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

**سابعاً : حل المشكلات :** يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من المشكلات التي تختلف من شخص لآخر وهذه المشكلات تحتاج الى حل وبطريقة مُرضية مما يتطلب من الفرد استخدام لياقته العقلية واستئارة عدد من العقليات المعرفية ( Ellis & Hunt , 1993 :214 ) .

وحل المشكلات نشاط ذهني معرفي موجه ينتظم بشكل منهجي ويسير وفق أساليب منظمة مخططة هادفة ( محمود ، 2001 : 318 ) .

**خطوات حل المشكلات:** 1- الشعور بالمشكلة 2- تحديد المشكلة 3- جمع البيانات 4- فرض الفروض 5- اختبار صحة الفروض ( نجاتي ، 1989 : 259 ) .

**العوامل المؤثرة في حل المشكلات :-**

هناك عدة عوامل مؤثرة في حل المشكلات منها :

القدرة المعرفية ، اللياقة العقلية ، انتقال اثر التدبيب ، الخبرة ، وضع خطة حل ويرى (موراي) ان الفرد لديه حاجة مستمرة ودائمة الى الاثارة والحيوية والحركة وتظهر من خلال السيطرة والاستقلال والانجاز، ويمكن للتحدي ان يظهر ضمن هذه الحاجات، اذ يظهر من خلال الحاجة الى السيطرة عن طريق محاولة الفرد السيطرة على بيئته التي تفرض عليه مجموعة من التحديات، فضلاً عن محاولته التأثير على سلوك الاخرين (شلتنر ، 1983 : 188) .

**ثامناً : التحدي :**

إن مفهوم التحدي يعد من المفاهيم الاساسية في ميدان علم النفس ، وخصوصاً علم النفس الانساني، لما له علاقة في بناء الشخصية الانسانية القوية القادرة على مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها ( دافيدون ، 1988 : 5 ) .

**تاسعاً : المرونة :**

تتصف اللياقة العقلية بالمرونة، وهي القدرة على توليد أفكار متنوعة ليست من نوع الأفكار المتوقعة ( السليتي ، 2006 : 44 ) . والمرونة هي القدرة على تغيير الحالة الذهنية من حالة الصلابة والجمود الى حالة المرونة والانفتاح العقلي . وتتطلب اللياقة العقلية استخدام المرونة الفكرية والتي تهدف الى التغيير او التفسير او الفهم لمهمة معينة او استراتيجية عمل ( قطامي ، 2009 : 144 ) .

**ويمكن تحديد نوعين من المرونة:**

1- المرونة التلقائية 2- المرونة التوافقية

خطوات تطبيق المرونة عن طريق استخدام اللياقة العقلية:

1- القيام بعملية جمع الاستجابات التي تمت بعد عملية العصف الذهني والتي دارت حول فكرة ما او سؤال معين او مشكلة محددة .

2- العمل على تصنيف هذه الاستجابات وترمزها من اجل تحديد اي نمط من انماط التفكير المختلف التي يمكن استخدامه بالنسبة للاستجابات وترميزها من اجل تحديد اي نمط من انماط التفكير المختلف التي يمكن استخدامه بالنسبة للاستجابات الخاصة بالفكر او السؤال او المشكلة .

3- العمل على اضافة نقاط جديدة الى هذه الاستجابات الخاصة بالفكرة او السؤال او المشكلة .

4- تشجيع المتعلمين على سؤال انفسهم ماذا تم من أنشطة واعمال عن المرونة وماالذي لم يتم انجازه بعد ؟ ( سعادة ، 2003 : 292 ) .

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

### عاشراً : الثقة بالنفس:

تمثل الثقة إحدى الركائز المهمة في تكوين اللياقة العقلية للفرد. والثقة بالنفس قيمة اجتماعية وإنسانية عليا وشرط أساسي ومهم في اللياقة العقلية لدى الفرد، إذ تساعد على تنمية اللياقة العقلية للمتعلمين وتعمل على تسهيل الكثير من النشاطات الإيجابية كتلقي المعلومات ، وان الثقة بالنفس هي إحدى الصفات الشخصية التي لها علاقة باللياقة العقلية ، إذ ان الاحساس بالثقة بالنفس لدى الفرد يمنحه الشعور بالأمان الذي يعتبر العنصر الأساسي لنجاح العلاقة مع الآخرين ، كما يصبح طاقة تتسبب في إظهار مواهبه وامكانياته وتكسبه روح المبادرة والقدرة على اتخاذ القرار .  
وتعتبر الثقة بالنفس مجالاً من مجالات اللياقة العقلية التي تؤدي دوراً لا يستهان به في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة ( الخفاف، 2013 : 185 ) .

### مكونات الثقة بالنفس:

- النظر الى الذات على انها قادرة على عمل الأشياء كالآخرين .
- الشعور بالانتماء والايمان بانه جزء متكامل مع الاخرين .
- التفاؤل بالمستقبل والنظرة الايجابية للحياة .
- مواجهة الفشل من خلال النظر الى خبرات الفشل على انها فرصة للتعلم والنمو (الخفاف، 2013 : 185-190) .

### مناقشة الخلفية النظرية للياقة العقلية

ونقلاً عن (صاحب ،2016) لا وجود لنظرية حول اللياقة العقلية لذلك سوف تتم مناقشة الخلفية النظرية للياقة العقلية :

- إن اللياقة العقلية عملية حيوية دينامية ، وهي قدرة عقلية لاتنمو في فراغ بل تستدعي وجود هدف لدى الفرد وقوة دافعة محرّكة له .
- تعطي اللياقة العقلية للفرد سمة واضحة لنمط سلوكياته باستخدام خبراته السابقة.
- يمكن ان تجعل الدماغ في حالة جيدة ، ويمكن ان تحد من عملية تراجع القدرة على التذكر .
- إن الافراد الذين يتمتعون باللياقة العقلية لديهم فرصة جيدة للاحتفاظ بالمعلومات خلال تقدمهم بالعمر
- إن ممارسة بعض التمارين الذهنية تساعد على الاحتفاظ بالقدرة على ممارسة الأنشطة اليومية والقدرة على تذكر المعلومات بشكل جيد.
- التمارين الذهنية تزيد من قوة اللياقة العقلية لدى الفرد، ويستطيع من خلالها استخدام سلوكيات ذكية في حل المشكلات.
- إن الفرد الذي يتمتع باللياقة العقلية يصبح اكثر قدرة على حل المشكلات المحيطة به وكذلك تؤثر في لياقته النفسية إذ تكسب الفرد حسن التعامل مع الاخرين (صاحب ، 2016 : 42 - 43) .

### ثانياً: التكيف الأكاديمي Academic adaptation:

### مفهوم التكيف (Adaptation) :

مصطلح التكيف (Adaptation) في الاصل مستمد من علم البيولوجيا وهو جوهر نظرية تشارلس دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء (1959) والذي يعتبر فيها ان الكائنات الحية

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

م. محمد سليم سلمان

اللاكثر قدرة على البقاء هي تلك التي تملك من الصفات ما يؤهلها للتكيف مع ظروف البيئة التي تلائمها (البقاء للأقوى) أي أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه من أجل البقاء. ويعد علم الأحياء من أول العلوم التي استخدمت مصطلح التكيف على نحو ما حددته نظرية (تشارلز داروين)، بعد ذلك انتقل مفهوم التكيف من علم البيولوجيا إلى علم النفس، وعرف في علم النفس، بأنه مجموعة التغييرات البنائية أو السلوكية التي تصدر عن الإنسان وتجعله أكثر مواءمة مع الظروف البيئية المحيطة به (كفاي، 1997: 37)، وكان ذلك على يد العالم "أدلر" (Adler)، إذ توصل من خلال بحوثه إلى نتيجة مفادها أن الوظائف النفسية تتعاون وتتأزر لتحقيق التكيف للفرد، فالذاكرة مثلاً تتعاون مع المخيلة، والانتباه ينشط الإدراك والتذكر، من أجل تمكين الفرد من النفاذ مع العالم الخارجي، وعليه فإن التكيف النفسي يدل على العمليات الدينامية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه ليكون أكثر تكيفاً مع بيئته، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات والقوى المحيطة بالفرد والتي يمكن أن تؤثر في جهوده للحصول على الاستقرار النفسي و البدني (يونسي، 2012: 88). إن فكرة التكيف للبيئة من الأفكار الأساسية في علم النفس لأن معيار النشاط الذي يدرسه هذا العلم يبدو في أثناء تكيف الإنسان لبيئته والتي هي مجموعة من العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر في نمو الكائن ونشاطه منذ بدء تكوينه إلى آخر حياته والبيئة إما مادية أو بيولوجية أو اجتماعية وتؤثر على درجة تكيف الفرد (فهيمي، 1987، 114).

المفاهيم ذات الصلة بمفهوم التكيف:

### التكيف والتوافق Adaptation and Adjustment

هناك خلط كبير بين مفهومي التوافق والتكيف، فالتوافق مفهوم يعنى به الإنسان في سعيه لتنظيم حياته، وحل صراعاته لمواجهه مشكلاته من اشباع واحباط، من أجل التمتع بالصحة النفسية وصولاً إلى السواء والانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين، وعليه فالتوافق مفهوم انساني (Humanistic)، أما مفهوم التكيف (Adaptation) فهو يشمل تكيف الكائن الحي مع البيئة المادية التي يعيش فيها، إذ لا يمكن أن يعيش في بيئة معينة ما لم يكيف نفسه معها (داود، 1988: 43). عندما يصل الفرد إلى حالة التوافق هذا يعني أنه أصبح أكثر قدرة للحصول على حاجاته والوصول إلى أهدافه واجتياز الصعوبات والتغلب عليها، إن التكيف الناجح يؤدي إلى التوافق، لكن هذا الفرد المتكيف ليس بالضرورة أن يكون متوافقاً أيضاً، فالفرد المتكيف غير المتوافق هو الذي يتصرف وفق ما يرضي المجتمع وليس ما يرضيه. وميز مورار وكلاكهون (Mourer & Kluckhohn 1980) بين التكيف والتوافق، فالتكيف هو مفهوم عام يشمل كل ما يبذله الكائن الحي من نشاط لممارسة حياته في البيئة المادية والاجتماعية، أما التوافق فيشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان (عوض، 1980: 223).

### التكيف والصحة النفسية: Adaptation and Mental health

إن من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية هو التكيف، فإذا لم يتمكن الفرد من تحقيق التكيف مع البيئة المحيطة به، تسوء صحته النفسية وبالعكس، فالصحة النفسية هي حصيلة عملية تكيف ناجحة، كما يقول فهيمي (1995) "إن علم الصحة النفسية هو علم التكيف النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على ذلك كله الشعور

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

بالراحة النفسية" (فهمي، 1995: 98). ولما كانت حاجات الفرد لا تنتهي وان ظروف البيئة في تغير مستمر فالتكيف اذن لابد ان يكون عملية ديناميكية مستمرة يسعى الفرد من خلالها الى تغيير نشاطه ليكون اكثر توافقا مع بيئته وعليه فان الفرد الذي يوصف بالقدرة على التكيف السليم هو الفرد الذي يكون قادرا على اقامة علاقات مقبولة بينه وبين بيئته التي يعيش في اطارها. وقد اشار مغاريوس (1989) الى ذلك ، إذ ربط الصحة النفسية بدرجة نجاح الفرد في التكيف الداخلي بين دوافعه المختلفة، فضلاً عن درجة نجاحه في التكيف الخارجي في علاقاته ببيئته المحيطة بما فيها من موضوعات وأشخاص (مغاريوس، 1989: 71).

### مظاهر التكيف الأكاديمي:

من أهم المظاهر التي تؤثر على تكيف الطالب اكااديمياً هي:

- 1- الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة. 2- العلاقة بالمدرسين. 3- العلاقة بالزملاء. 4- تنظيم الوقت.
- 5- طريقة الدراسة. 6- ارتياد المكتبة. 7- التميز الدراسي (شقورة، 2001: 46).

### العوامل المؤثرة في التكيف الأكاديمي:

#### أولاً: العوامل التي تتعلق بالطالب:

1) **العوامل الجسمية:** إن اعتلال الصحة الجسمية للفرد يؤدي الى سوء صحته النفسية مثل كثرة المرض التي تجعله يتهرب عن الدوام ويهمل واجباته، كما يؤثر ضعف البصر في قدرة الطالب على متابعة دروسه والاستفادة منها، كل هذا يسبب القلق والتشاؤم والنظرة السيئة لنفسه وللأفراد المحيطين به ، فضلاً عن ذلك العاهات والتشوّهات التي قد تصيب جسمه نتيجة افرازات الغدد كالعقدة الدرقية والنخامية مما يؤثر على تقبل الفرد لنفسه وتأثيرها على تكيفه السليم.

2) **العوامل العقلية:** إذ تشمل القدرات العقلية كافة كالذكاء، والإدراك، والتفكير، والتذكر .. الخ ، فالفرد الذي له القدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة مواجهة سليمة تساعده على إشباع حاجاته من جهة وإرضاء الآخرين من جهة أخرى، وحل مشكلاته بطرق سوية مما يؤدي الى التكيف السليم ، نستطيع القول اننا إذا وضعنا الطالب في تخصص دراسي يتفق مع قدراته العقلية ، سوف يحقق النجاح ، وهذا مؤشرٌ لحسن التكيف.

#### ثانياً: العوامل التي تتعلق ببيئة الطالب:

1) **الأسرة:** تعد الأسرة من أهم الأساسيات في بناء شخصية الطالب ، إذ ينشأ فرداً سوياً ويتمتع بالصحة النفسية ، إذا كانت بيئته الاسرية سليمة ، أما إذا كانت غير سليمة نشأ معتلاً وعاجزاً عن التكيف الاكاديمي السوي وهذا ما تؤكد مدرسة التحليل النفسي ، إذ ترى بأن الطفل في سنواته الأولى يفقد كل ما يراه في الأسرة من عادات وتقاليد وقيم دينية واجتماعية، وكيفية التعامل مع الآخرين ، وبناءً على ذلك يكون أسلوب تعامل الطالب مع زملائه في الجامعة وفقاً لما تربي عليه في أسرته.

2) **الجامعة:** يؤثر اختلاف الجو الجامعي على سلوك الطالب ، إذ إن الجو الذي تسوده الحرية والديمقراطية يساعد الطالب في الافصاح عن آرائه وأفكاره، مما يجعله قادراً على استغلال إمكانياته وقدراته ، ومساعدته على فهم ذاته، كذلك يساهم في علاج نواحي النقص في شخصيته ، مما يؤدي الى التكيف السليم (جبل، 2000: 78).

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

- وهناك عوامل أخرى تؤدي إلى التكيف الأكاديمي ، أشار إليها الأسمرى (1998) وهي كالآتي :
- إن شعور الطالب في نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد بأنه فرد له هويته وكيانه المستقل وقادرٌ على الاستقلال النفسي، يساعده على التكيف أكاديمياً .
  - المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ، كلما كان مرتفعاً كلما زاد ذلك في تكيف الطالب وارتفع انجازه الدراسي وبالعكس.
  - إن الكشف عن قدرات الطالب عن طريق إثارة دوافعه للتعلم وتهيئة الفرص الكافية لتعلمه ، والتعرف على إمكاناته والموازنة بين المقررات الدراسية والقدرات التي يمتلكها ، يؤدي إلى التكيف الأكاديمي.
  - إثارة المنافسة بين الطلبة من أجل الوصول إلى التسابق فيما بينهم بغية الحصول على المعلومات والاستفادة منها، وتحقيق إنجاز عالٍ.
  - تعويد الطلبة وتشجيعهم على حب التعاون والعمل المشترك الفعال فيما بينهم، كي يكونوا أكثر استعداداً للمسؤوليات التي تنتظرهم مستقبلاً (الزهراني، 2005: 52).

### أبعاد التكيف الأكاديمي:

هناك مجموعة أبعاد للتكيف الأكاديمي وهي كالآتي:

- 1- **البعد النفسي** : يتمثل في إشباع الدوافع الأولية (الجوع، والعطش، والجنس ويتضمن أيضاً السعادة والرضا عن الذات ، والراحة والأمومة ، والدوافع الثانوية التي تشمل الأمن، الحب، التقدير ، والاستقلال والتناغم فيما بينها وحل صراعاتها، والسعي في جعل طموح الفرد وأهدافه تتناسب مع إمكانياته وقدراته (بطرس ، 2008: 103).
- 2- **البعد العقلي**: يتمثل في ( الإدراك الحسي، والتذكر، والتفكير، والذكاء، والاستعداد لتقبل المواد الدراسية ) ، كذلك يتمثل في قدرة الطالب على تنظيم وقته والتوفيق بين أوقات الدراسة والمراجعة والترفيه.
- 3- **البعد الاجتماعي**: يتمثل في العلاقة السليمة التي يجب أن تبنى بين الطالب والعناصر الأساسية للبيئة الدراسية كالأستاذة وزملاء، كما يرى عوض (1988) أن " قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم بينه وبين أساتذته وزملائه، إنما يساعد على توافقه الذاتي وسماته" (عوض، 1988 : 39).
- 4- **البعد الأسري**: يتمثل في قدرة الطالب على تحمل المسؤولية والمحافظة على العلاقة الحميمة التي تربطه بأفراد أسرته والتعايش معهم بعيداً عن المشكلات التي تسود الجو العائلي.
- 5- **البعد الصحي**: يتمثل في القدرة على التكيف مع الأمراض المختلفة كافة ، والتوتر الناجم عنها من خلال اتباع التعليمات الصحية بما يسمح للفرد بممارسة الحياة بشكل طبيعي ، والتكيف الصحي يدل على الحالة الصحية للفرد التي توجب علينا العناية به عند سوء تكيفه الصحي (فهيمى ، 1999 : 34).
- 6- **البعد الأكاديمي** : يتمثل في الإشباع التام لحاجات الطالب من ناحية وظروف بيئته من ناحية أخرى ، فضلاً عن التناغم التام بين الطالب والبيئة المادية والاجتماعية ، ويشمل ( التكيف مع المنهاج الدراسي، ونضج الأهداف ومستوى الطموح، والفاعلية الشخصية واستثمار الوقت، والمهارات والعادات الدراسية، والصحة النفسية) (يونسي، 2012: 90).

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

7- **البعد البيولوجي** : قد يحدث التكيف غير السوي للطلاب في بعض الأحيان، نتيجة للتغيرات البيولوجية خاصة إذا لم يتم التوصل الى السبب الحقيقي لسوء التكيف ، ونجد ان الكثير من الاضطرابات البيولوجية ينتج عنها القلق الذي يتحول فيما بعد الى اضطرابات نفسية شديدة وأمراض نفسية كثيرة وانفعالات تؤدي الى أمراض سيكوسوماتية، وكذلك الكثير من الأمراض الجسمية قد تؤدي الى إصابة الفرد بتوتر وقلق نفسي كأعراض الكلى والقلب، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة نسبة السكر في الدم، والأمراض المزمنة والخبثية، واضطرابات الجهاز الغدي وغيرها (الختاتنة ، 2012 : 65).

### أساليب التكيف الأكاديمي:

نجد أن هناك بعض الاساليب التكيفية التي يستخدمها الطالب عندما تواجهه مشكلات تعرقل وصوله الى تحقيق أهدافه، وهي كالاتي:

- 1- أسلوب المواجهة المباشرة: يتضمن استعداد الطالب لامتحانات والاستذكار ومحاولة فهم المواد الدراسية، وحفظها و مناقشتها مع زملائه.
- 2- سلوك بديل ذو قيمة ايجابية : يتمثل في محاولة الطالب في تحويل تخصصه إلى تخصص دراسي آخر، او الانتقال الى مؤسسة تعليمية أخرى ، أو يقرر أن يترك التعليم ويبحث له عن عمل.
- 3- سلوك ذو قيمة سلبية: يتمثل في محاولة الطالب الغش في الامتحان عن طريق استخدام قصاصات صغيرة أو الاعتماد على زميل له، أو السخرية من الطلبة المستعدين لإنجاز الامتحان واجتيازه (عطية، 2001: 388).

### النظريات التي فسرت التكيف الأكاديمي:

لقد فسرت الكثير من النظريات مفهوم التكيف الأكاديمي، وفيما يأتي عرضاً موجزاً لتلك النظريات:

#### 1- نظرية التحليل النفسي:

يعد سيجموند فرويد (S. Freud) ويرى أن السمات الأساسية للشخصية المتكيفة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، و القدرة على العمل، و القدرة على الحب. وقد ذكر فرويد أن الشخصية تتشكل عن طريق ثلاثة أبنية نفسية هي ( الهو Id ، والأنا Ego ، والأنا الأعلى Super Ego)، يشمل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية، وهو يشكل مخزناً للطاقة الجنسية لدى الفرد، ويعمل الهو وفق مبدأ اللذة، والذي يحاول تخفيف سريع للتوتر بغض النظر عن العادات الاجتماعية، إذ يكون السلوك لا إرادياً من خلال إتباع رغبات الهو، اما الأنا فتعمل عكس الهو وفق مبدأ الواقع ، إذ تعمل على تحقيق حاجات الفرد بأسلوب عقلائي مقبول لدى المجتمع، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية، إذ يكبح رغبات (الهو)، ويحافظ على اتصال الفرد ببيئته الخارجية من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة، وفق متطلبات مخزن القيم الواقعية، وفي ضوء المعايير التي تفرضها الثقافة على الافراد في المجتمع، ويمثل الأنا الأعلى المعايير الأخلاقية الاجتماعية المغروسة، ويتكون من الضمير والأنا المثالية، فالضمير نعني به القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب، أما الأنا المثالية فهي تصور ذاتي مثالي، تتكون من سلوكيات مقبولة اجتماعياً، وفي ضوء ذلك يربط فرويد التكيف بقوة الأنا، إذ يكون المنفذ الرئيس،



## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

فهو الذي يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى، ويعمل وسيطاً بين البيئة الخارجية ومتطلباتهم، إذ توفق بين رغبات الهو ومطالب الأنا الأعلى ( الجعيد، 2011: 12-13). كما أكدت كارين هورني نقلاً عن العبيدي(1990)، على أن البيئة الاجتماعية لها دورٌ كبيرٌ في تحقيق التكيف السوي أو غير السوي، وذلك عن طريق علاقة الفرد بذاته وعلاقته بالمجتمع الذي يعيش فيه ( العبيدي، 1990 : 181). وجاء تفسير فروم نقلاً عن الشناوي(1994) لمفهوم التكيف بشكل مختلف عن فرويد ، إذ أكد أن الإنسان خير بطبعه، ولديه قدرة على الحب و دوافع للحق والعدل ، كما أكد على أهمية العوامل الاجتماعية ودورها في تكوين شخصية الفرد، وذكر أيضاً أن المجتمع التسلطي يعمل على نمو الشخصية السلبية الاعتمادية لدى افراده، أما المجتمع المثالي فيعمل على تطوير الشخصية المنتجة القادرة على الحب وعلى تحقيق اهدافها وفق إمكانياتها ( الشناوي ، 1994 : 288 ).

### 2- النظرية الانسانية:

وأن لديه القدرة الخلاقة على النمو والتكيف وتقوم المدرسة الإنسانية والتي يعد (ماسلو وروجرز) من أشهر علمائها، على خمس مسلمات أساسية هي :

- 1- طبيعة الانسان خيرة.
  - 2- الإنسان واع لسلوكه ، لذلك فهو حر في قراراته واختيار السلوك المناسب.
  - 3- الإنسان يسعى دائماً للتطور والاتجاه نحو الافضل .
  - 4- إن الخبرات التي يمتلكها الإنسان والخاصة به ، يدرکها حسب طريقته الخاصة ، أي أن لكل فرد ادراكاً خاصاً به يختلف عن غيره ، ويتأثر سلوك الفرد بهذا المجال الإدراكي.
  - 5- يتم فهم الطبيعة الإنسانية من خلال دراسة الاشخاص الاسوياء( الربيعي ،1994 : 46).
- وفق رأي ماسلو، إذا حقق الفرد هذه الحاجات بطريقة سوية ، فقد تحققت لديه علامات للتكيف السوي وهي كالآتي :1- إدراك الحقيقة بشكل جيد .2- تحديد أسلوب الحياة من خلال الارادة الحرة
- 3- شعور بالأمن النفسي .
  - تقبل الذات وتقبل الآخرين .4- تحقيق قدر جيد من الاستقلالية .5- التعاطف والتفاهم مع الآخرين وهذا ما نسميه بعداً انسانياً .6- الالتزام بالقيم والمثل العليا التي يؤمن بها .
- والفرد المتكيف وفق ما يرى روجرز(1959) يكون مدركاً لذاته ومدركاً لبيئته الخارجية بشكل واقعي ، ويكون تقديره عالياً لذاته ، وخبرته لها دورٌ كبيرٌ في اتخاذ قراراته ، كما أنه يشعر بالحرية لأنه يعتقد أن خبرته هي من صنع ذاته ، وبالتالي يؤدي به هذا إلى التكيف مع مستجدات الحياة ومتطلباتها ، ويتغير بشكل مستمر لتحقيق أهدافه في الحياة ( الربيعي ، 1994 : 48 ).

### 3- النظرية المعرفية:

فسرت النظرية المعرفية التكيف على اساس ما يمتلكه الفرد من حرية في اختيار أفعاله التي تمكنه من التكيف مع ذاته ومع الآخرين في المجتمع ، وهو يحاول اختيار السلوك المرغوب به اجتماعياً كي يتكيف بشكل جيد مع ذاته ومع مجتمعه، ولا يتكيف تكيفاً سيئاً إلا إذا واجه ضغوطاً بيئية سواً في اسرته او في المدرسة او الجامعة، او إذا شعر بالظلم أو التهديد وعدم تقبل الآخرين له، كل ذلك يؤدي به الى الانحراف، كما يرى المعرفيون أن هناك أهميةً لقدرة الفرد الذاتية والمعرفية في إكسابه التكيف، إذ كلما كان الفرد متعلماً ومكتسباً للأفكار كلما كان قادراً على التكيف الجيد مع البيئة

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

الموجود فيها، ويرى لازاروس وفولكمان (1988) Lazarus & Folkman أن اساليب التكيف تتحدد عن طريق تقييم الفرد الأولي للموقف ، إذ يتم تقييم الفرد للأحداث المسببة للضغط النفسي على أنها متعبة، أو تفوق قدرته، وتلحق به الخطر، في ضوء علاقته بالبيئة وتقييمه المعرفي للضغط، وتتولد نتيجة لذلك استجابات مختلفة انفعالية أو فسيولوجية تجاه الموقف الضاغط (بركات ، 2010 : 385).

### 4- نظرية التعلم الاجتماعي:

اهم مؤسسي هذه النظرية هما العالمان باندورا ووالترز (1963) Bandura & Walters ، اللذان اكدا على أن الفرد يتعلم السلوك الجيد عن طريق ملاحظة سلوك الافراد الآخرين، وملاحظة نتائج هذا السلوك، فلا بد من أن يتعلم سلوكاً معيناً وفق خطوات متسلسلة، فإنه يتعلم من خلال تقليد أو محاكاة السلوك الناجح المتكيف من الآخرين، كما أن الفرد قادرٌ على الابتعاد عن السلوك الذي يسبب العقاب أو انعدام التعزيز عن طريق التعلم الاجتماعي بالمحاكاة ( الخطيب، 1995 : 248 ).  
كما ترى نظرية التعلم الاجتماعي أن التكيف الجيد يشمل كفاية الفرد ومهارته في التعامل بنجاح مع البيئة الخارجية، وان الافراد يقللون من صراعاتهم الداخلية المتعلمة عن طريق تغيير سلوكهم الاجتماعي، وكذلك تعلم استعمال مدى واسع من المتغيرات المعرفية كمهارات حل المشكلات والتعزيز الذاتي ( المجالي، 2006 : 45).

### 5- نظرية بيكر وسيرك : Baker & Siryk

لقد أشار بيكر وسيرك الى ان البيئة الجامعية، فضلاً عن أنها أكاديمية فهي بيئة اجتماعية تضم مجموعة من الأفراد المتقاربين في الأعمار، فترة زمنية طويلة نسبياً، يعد تكيف الطالب في هذه البيئة احد أهم مظاهر تكيفه العام، فشعور الفرد بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الجامعية يمكن أن ينعكس على إنتاجه وتحصيله، لذلك قام بيكر وسيرك بدراسة عنوانها (تكيف الطلبة الجدد في الجامعة) في سنة 1989، وقد استهدفت هذه الدراسة تطوير مقياس لمعرفة درجة تكيف الطلبة الجدد في الجامعة، أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الأولى في جامعة (Masashotes) طبق عليهم مقياس (بيكر) للتكيف مع الحياة الجامعية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط دال احصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس التكيف للحياة الجامعية والاستمرار بالدراسة وبين تسرب طلبة المرحلة الأولى من الدراسة، كما ظهر ارتباط دال احصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس التكيف الشخصي والانفعالي وبين مدى الاستفادة من مركز الخدمات النفسية، وكذلك ارتباط دال احصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي وبين المعدل التراكمي لطلبة المرحلة الأولى، إذ تبين أن الطلبة المتكيفين أكاديمياً، هم أكثر احتمالاً للتخرج من الجامعة (Baker & Siryk,1989:179). يمكن الاستدلال على درجة تكيف الطلبة أكاديمياً في الجامعة عن طريق المؤشرات الآتية:

1- رغبة الطالب في إقامة علاقات اجتماعية مع الطلبة الآخرين واستمتاعه بهذه العلاقات، إذ إن الطالب في المرحلة الجامعية يحتمل أن يجتمع معين يشمل الطلبة والاساتذة والإداريين وغيرهم، فكلما

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

- حاول الطالب بناء علاقات فردية جيدة مع هؤلاء الأفراد أشبع حاجته إلى الانتماء وتقبل الآخرين، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى تكيفه.
- 2 – معرفة الطالب بحدود الامكانيات والقدرات التي يمتلكها من حيث التخصص الدراسي، كأن يكون اختياره لنوع الدراسة سليماً، وادائه وانجازه الدراسي جيداً مما يزيد في تقبل الطالب لإمكاناته وقدراته.
- 3 - نجاح الطالب في دراسته والرضى والارتياح عن هذا النجاح الذي حققه يؤدي الى التكيف.
- 4 – اهتمام الطلبة بالنشاطات المتنوعة وبتنمية العلاقات الاجتماعية، أي يجب أن لا يقتصر على نوع واحد من النشاط، كالاتهام بالنشاط العقلي فقط ، وانما الاهتمام بنشاطات اخرى.
- 5 – مواجهة الفرد للمشكلات الحياتية اليومية (Siryk, 1981 :150).

### مناقشة النظريات:

ونقلاً عن ( الشريفى ، 2019) على النحو التالي:

لقد رفض باندورا ما جاء به السلوكيون من تفسير حول الطريقة الالية الميكانيكية للطبيعة الإنسانية ، إذ أكد بأن سلوك الفرد وسماته الشخصية هي نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات ولاسيما الاجتماعية منها (النمذجة ، والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية)، كما أعطى اهمية كبيرة للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، إذ يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التكيفية أو غير التكيفية. اما فرويد يرى أن التكيف عملية لا شعورية، والفرد فيها لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، والفرد المتكيف هو القادر على إشباع الحاجات الأساسية للهو بطرق مقبولة اجتماعياً، ويرى فرويد أن السمات الأساسية للشخصية المتكيفة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، و القدرة على العمل، و القدرة على الحب. وبسبب النظرة التشاؤمية لفرويد، لقد انشق عنه الكثير من انصاره وطلبته ورفضوا أفكاره ، لانه بالغ في إعطاء أهمية كبيرة لدور اللاشعور والتشديد على العوامل البيولوجية، إذ وصفها بانها محدثات للشخصية ، ويعد أدلر اول من انشق عن فرويد، إذ اكد على أن السلوك الإنساني له هدف معين ، وليس مدفوعاً بدوافع لا شعورية ، فقد كان يرى أن الشعور بالنقص والإحساس بالضعف هما الدافع وراء التكيف غير السوي، وذكر أن الإنسان كائن اجتماعي وهذا الميل الاجتماعي يمكنه من التفوق على مشاعر النقص وتحقيق التكيف السليم . كما اختلف فروم عن فرويد في تفسيره لمفهوم التكيف، إذ اكد أن الإنسان خير بطبعه، ولديه قدرة على الحب و دوافع للحق والعدل، كما أكد على اهمية العوامل الاجتماعية ودورها في تكوين شخصية الفرد ، وذكر ايضاً أن المجتمع التسلطي يعمل على نمو الشخصية السلبية الاعتمادية لدى افراده، أما المجتمع المثالي فيعمل على تطوير الشخصية المنتجة القادرة على الحب وعلى تحقيق اهدافها وفق إمكانياتها. وكذلك نجد ان الانسانيون اختلفوا مع فرويد، إذ اكدت النظرية الانسانية على الخبرة الشعورية وما لها من دور اساسي وفاعل في عملية التعلم، إذ يعد الإنسان في منظورهم مالكاً لحرية إرادة الاختيار، وأن لديه القدرة الخلاقة على النمو والتكيف. كما نجد ان النظرية المعرفية تتفق في تفسيرها للتكيف مع النظرية الانسانية ونظرية التعلم الاجتماعي التي تؤكد على ما يمتلكه الفرد من حرية في اختيار أفعاله التي تمكنه من التكيف مع ذاته ومع الآخرين في المجتمع ، وهو يحاول اختيار السلوك المرغوب به اجتماعياً كي يتكيف بشكل جيد

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

مع ذاته ومع مجتمعه، ولا يتكيف تكيفاً سيئاً إلا إذا واجه ضغوطاً بيئيةً سواءً في أسرته أو في المدرسة أو الجامعة، أو إذا شعر بالظلم أو التهديد وعدم تقبل الآخرين له، كل ذلك يؤدي به إلى الانحراف، كما يرى المعرفيون أهميةً لقدرة الفرد الذاتية والمعرفية في إكسابه التكيف، إذ كلما كان الفرد متعلماً ومكتسباً للأفكار كلما كان قادراً على التكيف الجيد مع البيئة الموجودة فيها. ويتفق بيكر وسيرك Baker & Siryk مع ماسلو في النظرية الإنسانية التي تؤكد على تقبل الفرد لذاته والشعور بالانتماء وبما أن الجامعة بيئة اجتماعية تضم عدداً من الأفراد فشعور الفرد بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الجامعية يمكن أن ينعكس على إنتاجه وتحصيله. إذ كلما حاول الطالب بناء علاقات فردية جيدة مع هؤلاء الأفراد أشبع حاجته إلى الانتماء وتقبل الآخرين، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى تكيفه، ومعرفة الطالب بحدود الامكانيات والقدرات التي يمتلكها من حيث التخصص الدراسي ونجاح الطالب في دراسته والرضى والارتياح عن هذا النجاح الذي حققه، كل ذلك يزيد في تقبل الطالب لامكانياته وقدراته، ويؤدي بالتالي إلى التكيف. (الشريفي، 2019 : 32- 34). تبني الباحث نظرية (بيكر وسيرك) لأنهما تحدثا عن التكيف الأكاديمي للطالب واقرب في تفسيرهما لهذا المفهوم من النظريات الأخرى التي تحدثت عن مفهوم التكيف بشكل عام و واسع وان هذان المنظران هما هو اول من تطرق الى هذا المفهوم بشكل مستقل واعطياه جانبا مهماً.

### دراسات سابقة

#### اللياقة العقلية:

#### دراسة جيمس ( James , 2000 ) :

هدف الدراسة تعرف اثر برنامج اللياقة العقلية في تحسين الذاكرة لدى المسنين، تكونت عينة الدراسة من (54) مسناً في استراليا (27) مسن خضعوا لبرنامج اللياقة العقلية و (27) مسناً لم يخضعوا للبرنامج . واستخدمت الدراسة مقياس الذاكرة ، وبرنامج التدريب على اللياقة العقلية وتوصلت الدراسة الى: إن المسنين الذين تعرضوا لبرنامج اللياقة العقلية زادت نسبة ذاكرتهم الى 30% من المسنين الذين لم يتعرضوا للبرنامج (James , 2000 : 314 – 444) .

دراسة كاندرا ( Candra 2004 ): اللياقة العقلية وأثرها في حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الإعدادية . هدفت الدراسة الى التعرف على اثر اللياقة العقلية في قدرة الطلبة على المشكلات .

تكونت العينة من (75) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية من ثلاث مدارس في مدينة واشنطن . واستخدمت الدراسة برنامج اللياقة العقلية وطبق لمدة سبعة أشهر، ومقياس لحل المشكلات ، وتوصلت الدراسة الى ان :-

1- قدرة الطلبة على حل المشكلات التي عرضوا لها بعد خضوعهم لبرنامج اللياقة العقلية.

2- لا توجد فروق جوهريّة في متغير الجنس (56 - 12 : Candra, 2004) .

#### دراسة صاحب (2016)

اللياقة العقلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية والتفكير الإيجابي لدى طالبات قسم رياض الاطفال ولتحقيق أهداف الدراسة اختيرت عينة من طالبات قسم رياض الأطفال والبالغ عددهن 400 طالبة (200 طالبة من كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد، و200 طالبة من كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية)، وتم اختيار العينة بالأسلوب الطبقي العشوائي. وقامت الباحثة ببناء أداتين هما مقياس اللياقة العقلية ومقياس التفكير الإيجابي وتبني مقياس شمك (Schmeck 1983) للمعالجة المعرفية للمعلومات. (صاحب، 2016)

# اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

## التكيف الاكاديمي:

### دراسة (Ulyse, 2001):

هدفت دراسة تعرف التكيف الاكاديمي والاجتماعي للمهاجرين في الولايات المتحدة الامريكية . وقد تمت دراسة العوامل التالية من اجل تحديد أثرها على التكيف الاكاديمي، وهي تجارب ما قبل الاتصال والقدرة على التعلم، والعلاقات مع الأهل والاصدقاء والخلفية التعليمية، والبيئة المدرسية تكونت عينة دراسته من (٦) طلاب في المرحلة الثانوية، استعمل الباحث اسلوب المقابلات الفردية للمشاركين الستة، وتم تسجيل اجاباتهم وتحليلها. اشارت النتائج الى ان تصورات المشاركين والدعم الذي يقدمه الاباء والمدرسون والاصدقاء ساعدت في تسهيل تكيف الطلبة اكاديمياً واجتماعياً (Ulyse, 2001: 5).

### دراسة (Moor, 2003):

هدفت الدراسة الى تعرف العلاقة بين البيئة الاسرية والاداء والتكيف الاكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (٨٦) طالباً من طلاب الجامعة الجيل الاول، طبقت على العينة مقياس البيئة الأسرية واستبانة تكيف الطالب اظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين دعم الاسرة والاداء والتكيف الاكاديمي كما اظهرت النتائج وجود فروقاً دالة احصائياً بين متوسطات التكيف والاداء الاكاديمي (Moor, 2003: 7).

## الفصل الثالث

### منهجية البحث واجراءاته

#### اولاً : منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها ، او التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار او حجم الظاهرة وتقصي العلاقة بينهما ( ملحم ، 2000 : 144).

#### ثانياً : مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ( 2019-2020) للدراسة الصباحية للتخصصات العلمية والانسانية ضمن (13) كلية، اذ بلغ المجموع الكلي للطلبة (30118) طالباً وطالبة ، موزعين حسب النوع الى (15176) من الذكور و (14942) من الاناث كما في الجدول (1)

#### جدول (1)

#### عدد افراد مجتمع البحث موزعين على وفق الكلية والنوع والتخصص

ت	نوع الكلية	الكلية	ذكور	اناث	مجموع
1.	الكليات الانسانية	الاداب	3077	3023	6100
2.		التربية	2461	2209	4670
3.		القانون	510	720	1230
4.		التربية الاساسية	3372	3601	6973
5.		العلوم السياسية	310	325	635
6.		التربية البدنية وعلوم الرياضة	310	35	345

اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة  
م. محمد سليم سلمان

651	178	473	العلوم السياحية		7.
3304	1249	2055	الإدارة والاقتصاد	الكلية العلمية	8.
2196	1215	981	العلوم		9.
1877	1026	851	الهندسة		10.
904	561	343	الطلب		11.
648	444	204	الصيدلة		12.
585	356	229	طب الأسنان		13.
30118	14942	15176			المجموع

عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية وتضمنت كلتيان تمثلان التخصص العلمي وهما (الهندسة والعلوم) وكلتيان في التخصص الانساني هما (التربية والاداب) تمثل مجموعة الذكور والاناث ، وبلغ عددهم ( 400 ) طالباً وطالبة كما في الجدول (2)

جدول (2)

توزيع افراد عينة البحث بحسب الكلية والجنس والتخصص

المجموع	النوع		التخصص	الكلية
	اناث	ذكور		
100	50	50	انساني	التربية
100	50	50	انساني	الاداب
100	50	50	علمي	العلوم
100	50	50	علمي	الهندسة
400	200	200		المجموع

ثالثاً: اداتا البحث:

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي و اقتضى ذلك وجود اداتين تتوافر فيها الخصائص السايكومترية ، وفيما يلي خطوات اختيار اداتي البحث :

1. مقياس اللياقة العقلية:

بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس اختار مقياس (صاحب، 2016)، أجريت تعديلات على المقياس حتى يتناسب مع الكل مع المرحلة الطلبة (ذكور، أناث)، لقياس متغيرات الدراسة (اللياقة العقلية) تكونت الأداة من (97) فقرة موزعة على عشر مجالات هي (اسلوب التفكير، التذكر، النضج العاطفي، التوافق الاجتماعي، السعادة، اتخاذ القرار، حل المشكلات، التحدي، المرونة، الثقة بالنفس) . وضع الباحث بديلين للاجابة امام كل فقرة من فقرات المقياس وهما (أ) او (ب) حيث يكون واحداً من هذين البديلين صحيح .

- صلاحية الفقرات: للنتبث من صلاحية فقرات المقياس في قياس اللياقة العقلية وصلاحية كل فقرة من فقرات المقياس، عرض الباحث المقياس المتكون من (97) فقرة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (5) (ملحق 1/).
- حساب القوة التمييزية:

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

حساب القوة التمييزية يهيئ الفرصة للتأكد من مدى تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يستند عليه القياس (سعد، 1983، 414). وتعني درجة تمييز الفقرة، قدرتها على ان تميز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة وبين من يحصلون على درجات منخفضة في السعة التي تقيسها الفقرات كلها (أي الاختبار) (الظاهر، 1999، 129) وقد قام الباحث بحساب القوة تمييز لفقرات مقياس اللياقة العقلية والبالغ حجمها (400) طالباً وطالبة، وقد اتبع الخطوات الآتية :

- 1- تحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها كل مستجيب .
- 2- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الطلبة تصاعدياً.
- 3 - اختبار أعلى (27%) من الدرجات والتي تمثل أفراد المجموعة العليا والبالغ عددهم (117) فرداً، ثم اختبار أدنى (27%) من الدرجات والتي تمثل المجموعة الدنيا والبالغ عددهم (117) فرداً، وذلك لجعل عدد أفراد المجموعات المتطرفة (العليا والدنيا) ولكون أداء أفراد المجموعة المتطرفة أكثر تبايناً واختلافاً. (الظاهر آخرون، 1999، 130) .
- 4- تم استخدام معادلة التمييز لحساب القوة التمييزية لكل فقرة . والجدول رقم (3) يوضح درجة تمييز كل فقرة.

جدول رقم (3)

الجدول (3)  
يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس اللياقة العقلية

ت	قيمة معامل التمييز	ت	قيمة معامل التمييز	ت	قيمة معامل التمييز	ت	قيمة معامل التمييز	ت	قيمة معامل التمييز	ت	قيمة معامل التمييز	ت	قيمة معامل التمييز
-1	0,36	-16	0,40	-31	0,40	-46	0,51	-61	0,35	-76	0,61	-91	0,40
-2	0,32	-17	0,43	-32	0,44	-47	0,34	-62	0,32	-77	0,29	-92	0,30
-3	0,40	-18	0,44	-33	0,34	-48	0,41	-63	0,46	-78	0,38	-93	0,29
-4	0,41	-19	0,36	-34	0,41	-49	0,40	-64	0,55	-79	0,53	-94	0,33
-5	0,41	-20	0,43	-35	0,35	-50	0,36	-65	0,33	-80	0,44	-95	0,37
-6	0,36	-21	0,28	-36	0,41	-51	0,57	-66	0,31	-81	0,32	-96	0,40
-7	0,33	-22	0,40	-37	0,40	-52	0,46	-67	0,46	-82	0,37	-97	0,38
-8	0,29	-23	0,32	-38	0,43	-53	0,39	-68	0,28	-83	0,51		
-9	0,40	-24	0,43	-39	0,52	-54	0,31	-69	0,55	-84	0,36		
-10	0,41	-25	0,34	-40	0,34	-55	0,61	-70	0,33	-85	0,47		
-11	0,43	-26	0,40	-41	0,44	-56	0,36	-71	0,38	-86	0,51		
-12	0,36	-27	0,31	-42	0,26	-57	0,28	-72	0,42	-87	0,39		
-13	0,31	-28	0,27	-43	0,54	-58	0,47	-73	0,34	-88	0,38		
-14	0,41	-29	0,41	-44	0,32	-59	0,28	-74	0,51	-89	0,47		
-15	0,34	-30	0,49	-45	0,44	-60	0,36	-75	0,37	-90	0,33		

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

### الخصائص السايكومترية للياقة العقلية :-

يشير المختصون في القياس النفسي إلى أن حساب بعض الخصائص السايكومترية من ضرورات بناء المقياس مهما كان الغرض من استعماله (Zeller&Carmines,1986:77) لذا قام الباحث باستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات وكالاتي :-

- **صدق مقياس اللياقة العقلية:** يعد الصدق من الخصائص القياسية المهمة ، لأنه يؤثر قدرة المقياس على قياس ما أعد لقياسه. (Kline, 1979: 1). كلما زادت مؤشرات صدق المقياس، زادت الثقة فيه. (Jenkins, 1966: 93) . لذلك ارتأ الباحث أن يتثبت من صدق مقياس اللياقة العقلية باستخدام مؤشرين للصدق هما، الصدق المنطقي، وصدق البناء.

### الصدق الظاهري:

تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (1) للحكم على مدى ملاءمة فقرات مقياس اللياقة العقلية في قياس ما وضعت من أجل قياسه.

### علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اللياقة العقلية:

لحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون وبينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية عند درجة حرية ( 398 ) ومستوى الدلالة (0,05) كما في الجدول (4).

### جدول (4)

#### قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اللياقة العقلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.353	21	0.426	41	0.264	61	0.251	81	0.401
2	0.415	22	0.335	42	0.339	62	0.230	82	0.383
3	0.349	23	0.255	43	0.264	63	0.229	83	0.345
4	0.291	24	0.291	44	0.273	64	0.318	84	0.311
5	0.304	25	0.352	45	0.328	65	0.340	85	0.259
6	0.264	26	0.314	46	0.354	66	0.308	86	0.286
7	0.337	27	0.252	47	0.301	67	0.323	87	0.307
8	0.221	28	0.330	48	0.319	68	0.284	88	0.323
9	0.251	29	0.312	49	0.234	69	0.291	89	0.384
10	0.214	30	0.267	50	0.241	70	0.266	90	0.226
11	0.313	31	0.237	51	0.232	71	0.371	91	0.280
12	0.338	32	0.347	52	0.315	72	0.367	92	0.327
13	0.310	33	0.370	53	0.360	73	0.303	93	0.385
14	0.318	34	0.313	54	0.303	74	0.277	94	0.226
15	0.211	35	0.221	55	0.321	75	0.320	95	0.217



اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة  
م. محمد سليم سلمان

0.254	96	0.303	76	0.251	56	0.349	36	0.237	16
0.363	97	0.319	77	0.239	57	0.207	37	0.251	17
		0.274	78	0.204	58	0.313	38	0.221	18
		0.251	79	0.281	59	0.350	39	0.283	19
		0.298	80	0.290	60	0.281	40	0.373	20

وبلغت القيمة الجدولية (0,083) عند درجة حرية (400) ومستوى دلالة (0,05).

• ثبات مقياس:

استخرج الباحث ثبات المقياس بطريقتين هما :

أ – طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :

طبق الباحث المقياس على عينة الثبات من (40) طالب وطالبة، ثم أعاد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة بعد أسبوعين، وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.826) وهو معامل ثبات جيد وفق المعايير التي أشارت إليها نونلي (Nunnally, 1978: 263).

ب – طريقة الفاكرونباخ

وتسمى أيضاً طريقة الاتساق الداخلي، وتزودنا معادلة الفاكرونباخ بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف، إذ يعتمد على مدى ثبات أداء الفرد على مواقف الاختبار، وعند تطبيق هذه المعادلة ظهر أن معامل الثبات (0.851) وهو معامل ثبات جيد.

2- مقياس التكيف الأكاديمي Academic adaptation scale :

بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس اختار مقياس بيكر وسيرك (Baker & Siryk (1989) "اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة".

لقياس متغيرات الدراسة (التكيف الأكاديمي) تكونت الأداة من (32) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: (مجال الدافعية، المجال التطبيقي، مجال الأداء، مجال البيئة الأكاديمية).

الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف الأكاديمي:

أولاً: الصدق

يعرف إيبل (Ebel) الصدق، بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله (الظاهر وأخرون، 1999، 133)، وإذا كان المقياس صادقاً يعني هو المقياس الذي يقيس ما أعد لقياسه، أو الذي يحقق الغرض الذي أعد لاجله (عوده، 1999، 235)، وقام الباحث باستخراج الصدق وعلى النحو الآتي :

1- الصدق الظاهري Face Validity:

تم التحقق في هذا النوع من الصدق وذلك عن طريق عرض فقرات المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من المحكمين والمختصين في المجال الذي ينتمي إليه المقياس والذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس، وقد بين أكين (Aiken, 1979: 7) أن التحقق من الصدق الظاهري لأي مقياس يتحقق عن طريق عرضه قبل التطبيق على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها بحيث تجعل معدل المقياس مطمئناً إلى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم (مشجل، 2009: 94).

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

ولقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس التكيف الأكاديمي بصيغته الأولية (ملحق/ 1) عن طريق عرض فقراته وتعليماته على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية وعلم النفس والقياس والتقويم بلغ عددهم (5) محكماً ، طلب من كل محكم فحص صلاحية فقرات المقياس وتعليماته، وكذلك بدائل الإجابة عن فقرات المقياس وأوزانها، وما يروونه من تعديلات للفقرات أو حذفه، ونتيجة لارائهم لم تستبعد ولم تعدل اية فقرة .

### 2- الصدق البنائي:

يقصد بهذا النوع من الصدق ، مدى قدرة المقياس على قياس السمة او اية الظاهرة السلوكية معينة ، ومدى تضمينه للسمة المقاسة ( الزوبعي واخرون ، 1981، 43) . وللتحقق من هذا النوع من الصدق قام الباحث باستخدام اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية على المقياس، اذ يعد هذا الاسلوب من الاساليب المستخدمة لحساب الاتساق الداخلي اذ انه يهتم بمعرفة كون كل فقرة فقرات تسير في الاتجاه الذي يسير فيه المقياس كله ام لا وهو بذلك يقدم لنا مقياساً متجانساً (سعد، 1999، 135) . وقد اظهرت النتائج ان جميع فقرات مقياس التكيف الأكاديمي ذات ارتباط دال عند مستوى دلالة ( 0.05) والجدول (5) يوضح ذلك.

### الجدول رقم (5)

يوضح معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية على مقياس التكيف الأكاديمي

الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة
0.46	23	0.40	12	0.29	1
0.49	24	0.52	13	0.32	2
0.35	25	0.35	14	0.43	3
0.41	26	0.61	15	0.60	4
0.43	27	0.47	16	0.53	5
0.36	28	0.34	17	0.49	6
0.42	29	0.45	18	0.51	7
0.62	30	0.52	19	0.64	8
0.40	31	0.61	20	0.40	9
0.33	32	0.42	21	0.58	10
		0.61	22	0.42	11

### ثانياً : الثبات

يقصد بثبات الاختبار ان علامة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار اجراء الاختبار . ويعبر عنه احصائياً ،بانه معامل ارتباط بين علامات الافراد بين مرات اجراء الاختبار المختلفة .وان ثبات الاختبار يعني ان الاختبار موثوق به ويعتمد عليه (الظاهر واخرون، 1999: 140) ولغرض استخراج الثبات لمقياس التكيف الأكاديمي تم استخدام الطرق الآتية :

### 1- طريقة اعادة الاختبار

قام الباحث بتطبيق مقياس التكيف الأكاديمي على عينة بلغ عددها (40) طالب وطالبة ،وبعد مرور اسبوعين اعيد تطبيق المقياس على المجموعة نفسها وهي مدة مناسبة (الزوبعي واخرون

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

(1981: 33)، وقد تحقق الباحث من معامل ارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني لمقياس التكيف الأكاديمي (0.74)، بلغت القيمة الجدولية لمعاملات الارتباط (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة الحرية (399) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار اجابات الافراد .

### 2- طريقة الاتساق الداخلي :

وذلك باستخدام معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) لغرض التعرف على مدى ثبات المقياس، استخدم الباحث معامل (الفا) وهذه المعامل تشير الى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها المقياس، والتي تدل على وجود العلاقة الاحصائية بين الفقرات كما تدل ان جميع الفقرات تقيس متغيرات عامما (Gronbach.1984.63)، وقد بلغ معامل ثبات (الفا) لمقياس البعد الاجتماعي للقيم الدينية (0.78) . وهذه النسبة تدل على وجود الاتساق بين فقرات المقياس، كما يمكن اعتبار هذه النتيجة مؤشراً على الصدق البنائي .

### رابعاً : الوسائل الاحصائية

"استخدم الباحث مجموعة من الوسائل الاحصائية في البحث الحالي لمعالجة البيانات والتحقق من اهداف البحث واستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس :

1. معامل ارتباط بيرسون . (Person. C. C.)
2. معادلة الفا كرونباخ (Gronbach) .
3. معامل جوتمان .
4. الاختبار التائي لعينة واحدة ( T.Test one –Sample ) .
5. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ( T.Test Two Independent sample ) .

### الفصل الرابع

#### عرض النتائج ومناقشتها

فيما يلي عرضاً للنتائج وتفسيرها على وفق تسلسل اهداف البحث :

**الهدف الاول: التعرف على اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة:** اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للاستمارات البالغ عددها (400) استجابة هو (57.536) درجة، بانحراف معياري مقداره (6.285) وهو اكبر من الوسط النظري البالغ (51) والفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (38.363) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (399) والجدول (6) يوضح ذلك.

### الجدول (6)

يوضح نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة في مقياس اللياقة العقلية

العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند (0,05)
400	51	57.536	6.285	38.363	1,96	دالة

يتبين من الجدول (6) ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (38.363) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عن درجة حرية (399) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان عينة البحث الحالي من طلبة الجامعة لديهم اللياقة العقلية.

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

**الهدف الثاني: التعرف على التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة :** اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للاستمارات البالغ عددها (400) استجابة هو (46,89) درجة ، بانحراف معياري مقداره (8,631) وهو اكبر من الوسط النظري البالغ (84) والفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (7,458) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (399) والجدول (7) يوضح ذلك.

### الجدول (7)

يوضح نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة في مقياس فاعلية الذات الأكاديمي

العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند (0,05)
400	47	46,89	8,631	7,458	1,96	دالة

يتبين من الجدول (7) ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (7,458) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عن درجة حرية (399) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان عينة البحث الحالي من طلبة الجامعة لديهم التكيف الأكاديمي .

### الهدف الثالث: العلاقة الارتباطية بين اللياقة العقلية و التكيف الأكاديمي

لغرض ايجاد العلاقة الارتباطية بين اللياقة العقلية و التكيف الأكاديمي، استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط لعينة ككل فبلغت (0.418) كذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين اللياقة العقلية و التكيف الأكاديمي على وفق النوع ( ذكور، اناث) وبلغ معامل الارتباط لدى الذكور (0.438) ولدى الاناث (0.457) بعدها تم حساب معامل الارتباط بين المتغيرين اعلاه على وفق التخصص ( علمي ، انساني ) اذ بلغ معامل الارتباط لدى التخصص العلمي (0.516) ولدى التخصص الانساني (0.478) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.19) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) تبين انها دالة احصائياً كما في جدول (8) .

### جدول (8)

معاملات الارتباط بين اللياقة العقلية و التكيف الأكاديمي

اللياقة العقلية و التكيف الأكاديمي	معاملات ارتباط (العينة كلها)	العينة	الاعداد	معاملات الارتباط
	0.418	ذكور	200	0.438
		اناث	200	0.457
		علمي	200	0.516
		انساني	200	0.478

مناقشة النتائج وتفسيرها :

1. **الهدف الاول:** بينت النتائج ان طلبة الجامعة يتمتعون باللياقة العقلية ويرى الباحث ان هذه النتيجة منطقية ، ويرجع الباحث هذه النتيجة الى ان اللياقة العقلية هي احدى سمات الطالب الجامعي، أن اللياقة العقلية تمثل انماطاً من التفكير باستخدام طرق ذكية عند مواجهة المشكلات والازمات في الحياة ليصبحو كفؤين في حل المشكلات واتخاذ القرارات (صاحب، 2016: 182)، لذلك تحقق اللياقة العقلية النجاح في الحياة الشخصية والمهنية والدراسية (عبد الله ، 2009 : 13) .

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

2. **الهدف الثاني:** اوضحت النتائج ان الطلبة لديهم التكيف الاكاديمي، ويعد تكيف الطالب في هذه البيئة احد أهم مظاهر تكيفه العام، فالطلبة الذين لديهم مستوى عالي من التكيف الاكاديمي يعملون بجدية اكبر في انجاز المهمات ، وكلما ازداد الطلبة في التعقيد المعرفي ، يتوقع منهم اتخاذ جوانب نشطة في تعلمهم والمباشرة في تطوير جوانبهم المعرفية، ومن خلال توسيع الخبرات والتعاون والعزير من الطلبة الاخرين والمدرسين.

3- **الهدف الثالث:** اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين اللياقة العقلية و التكيف الاكاديمي. تفسر الباحث هذه النتيجة في اللياقة العقلية اسلوب التفكير و التذكر و النضج العاطفي و التوافق الاجتماعي و اتخاذ القرار و السعادة و حل المشكلات و المرونة و التحلُّق ببعض الأخلاق العليا، الحوار، ترتيب الأعمال، أو الأفكار، أو غيرها بحسب أهميتها الأهم، فالمهم، فالأقل أهمية . ويعتبر الإنسان صاحب المرونة العقلية والمبتكر هو الشخص القادرة على مقاومة عملية البقاء ضمن الأطر التقليدية في التفكير وحل المشكلات المختلفة

التكيف الاكاديمي ويتفق بيكر وسيرك Baker & Siryk مع ماسلو في النظرية الانسانية التي تؤكد على تقبل الفرد لذاته والشعور بالانتماء وبما ان الجامعة بيئة اجتماعية تضم عددا من الافراد فشعور الفرد بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الجامعية يمكن أن ينعكس على إنتاجه وتحصيله.

### الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي أفرزها البحث بالإمكان التوصل إلى بعض الاستنتاجات وعلى النحو الآتي:
- 1- إن اللياقة العقلية تساعد طلبة الجامعة على التنوع الذكي في اساليب التفكير.
  - 2- إن اللياقة العقلية تساعد طلبة الجامعة على حل المشكلات ومواجهة ازمات الحياة بثقة والتعامل مع المواقف الصعبة بمرونة باستخدام اداءات ذكية .
  - 3- ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين اللياقة العقلية و التكيف الاكاديمي.
  - 4- اللياقة العقلية تتأثر بمقدار التكيف الاكاديمي الجيد للطلاب وقدرته على الاندماج مع البيئة والتوافق معها.

### التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحث بما يلي :
- 1- توجيه المؤسسات التعليمية الى الاهتمام باللياقة العقلية للمتعلمين للنهوض بالعملية التعليمية .
  - 2- على معدي المناهج مساعدة المتعلمين على تحسين اللياقة العقلية من خلال وضع مناهج وبرامج تعليمية معدة على وفق هذا الغرض .
  - 3- وضع مناهج تتضمن الكيفية التي يمكن ان يستخدمها الطلاب في التكيف الاكاديمي.
  - 4- اعداد الطالب نفسيا واجتماعيا للتفاعل مع التكيف الاكاديمي وجعل امر تكيفه مع هذه البيئة اكثر تقبلا .

5- تشجيع الطلبة على ابداء ارائهم من خلال اعطائهم مجالا اوسع للمناقشة امام الاخرين.

### المقترحات:

- في ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي يمكن تقديم مجموعة من المقترحات الاتية:
1. اجراء دراسة حول علاقة اللياقة العقلية مع ( انماط الشخصية ،التوافق النفسي ).

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

2. اجراء دراسة حول علاقة اللياقة العقلية مع التنظيم الذاتي الاكاديمي .
3. إجراء دراسة ارتباطية عن العلاقة بين التكيف الاكاديمي والانساق القيمية لدى طلبة الجامعة.
4. اجراء دراسة حول علاقة السببية بين اللياقة العقلية و التكيف الاكاديمي .

### المصادر:

- الأميري، احمد البراء (2007) : اللياقات الست، دار النهضة للنشر والتوزيع ،القاهرة ، ط 1 .
- بركات، زياد (2006) : التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة : دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة، منطقة طولكرم التعليمية، فلسطين .
- بطرس ، حافظ بطرس ( 2008 ) : التكيف والصحة النفسية للطفل ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الأردن عمان ، ط 1 .
- بوزان ، توني ، ( 2005 ) : العقل القوي ، دار العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، ط 1 .
- التل، شادية ورمزي، بلبل (1988): مشكلات طلبة جامعة اليرموك، دراسة أمبريقية ، مجلة أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية، العدد (2).
- ثابت، فدوة ناصر ( 2006 ) : فاعلية برنامج تدريبي مستند الى عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي لدى اطفال الروضة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عمان للدراسات التربوية ،الأردن .
- جبريل ، موسى (1983) : تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى طلاب دمشق ، المجلة العربية لبحوث التعليم العالي ،العدد الاول
- الجعيد ، محمد ساعد ( 2011 ) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي قسم علم النفس ، جامعة مؤتة.
- جرز ، سحر(2001) : مفهوم الذات لدى المرضى السكوسوماتيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مصر ،جامعة عين شمس .
- الحارثي، ابراهيم احمد مسلم (2002) : العادات العقلية ونتميتها لدى التلاميذ ، مكتبة الشقري ،الرياض ، ط1.
- حبيب ، مجدي عبد الكريم (1995) : التفكير، الاسس النظرية والاستراتيجيات ، مكتبة النهضة ،القاهرة .
- حبيب،مجدي عبد الكريم.( 1995 ) " " نشاط النصفين الكرويين بالمخ كمحدد لاستراتيجيات التفكير دراسة ميدانية في ضوء نظرية هاريسون وبرامسون وبعض متغيرات الشخصية." دراسات في أنماط التفكير، دار الفكر العربي، القاهرة ،
- حشمت، حسين ، وباهي، مصطفى (2006) : التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ،دار العالمية للنشر والتوزيع ،مصر ،ط1.
- الختاتنة ، سامي محسن (2012) : مقدمة في الصحة النفسية ، ط 1 ، عمان ، الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع .

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

- الخطيب، جمال (1995): تعديل السلوك الإنساني، ط ٣، عمان، الاردن، المطابع التعاونية .
- الخطيب، محمد جواد (2006): الإرشاد النفسي والصحة النفسية في الإسلام، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين، غزة .
- الخفاف، ايمان عباس علي (2013): الذكاء الانفعالي، تعلم كيف تفكر انفعالياً، عمان، ط 1 .
- دافيدوف، ليندال (1988): مدخل علم النفس، ترجمة السيد الطواب، مطابع المكتب المصري الحديث، القاهرة، ط 3 .
- داود، عزيز حنا (1988): الصحة النفسية والتوافق، وزارة التربية، المديرية العامة للاعداد والتدريب، بغداد، العراق، مكتب المنتصر .
- رحو، جنان سعيد (2005): اساسيات في علم النفس، الدار العربية للعلوم، بيروت، ط 1 .
- الربيعي، علي جابر (1994): شخصية الإنسان، تكوينها وطبيعتها واضطراباتها، بغداد، العراق، دار الشؤون الثقافية العامة .
- الزوبعي، عبد الجليل (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، مطبعة جامعة الموصل، موصل
- الزهراني، نجمة بنت عبدالله محمد (2005): النمو النفس-اجتماعي وفق نظرية إريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيـل الدراسي لدى عينة الطلاب والطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة منشورة، مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التعلم، جامعة أم القرى، السعودية .
- الزيود، نادر فهمي وآخرون (1999): التعليم والتعلم الصفي، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، ط 1 .
- السلطاني، حوراء عباس كرماش، (2014): السلوك الإنساني، الكلية التربوية الأساسية، القسم التربوية الخاصة، نت: شبكة جامعة بابل .
- سليم، مريم (2003): علم نفس التعلم، دار النهضة العربية، بيروت، ط 1 .
- سعيد، ايمن حبيب (2006): اثر استخدام استراتيجيات (حلل، أسأل، استقي، AAL) على تنمية عادات العقل لدى طلاب الصف الاول الثانوي من خلال مادة الكيمياء، المؤتمر العلمي للتربية العلمية، عمان، م 2 .
- السليتي، فراس محمود (2006): التفكير الناقد والابداعي واستراتيجيات التعلم التعاوني، عالم الكتب الحديث، اربد، الاردن، ط 1 .
- سعادة، جودت احمد (2003): تدريس مهارات التفكير مع مئات الامثلة التطبيقية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الاردن، ط 1 .
- سعد، عبد الرحمن (1999): القياس النفس، ط 1، مكتبة الفلاح، الكويت .
- الشناوي، محمد (1994): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، مصر، دار غريب .
- الشريفي، ميادة عبدالله، (2019): علاقة التكيف الأكاديمي بكفاءة الذات الإبداعية والانهماك في التعلم لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية - كلية التربية، العراق .
- شقورة، عبد الرحيم شعبان (2001): تكنولوجيا الاتصال، عمان، الاردن، دار المناهج .

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

- شلتز، داون (1983) : نظريات الشخصية ، ترجمة حمد الكربولي، و عبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- شمس الدين، عبدالله شمس الدين (2005) : مدخل في نظرية تحليل المشكلات واتخاذ القرارات الادارية ، مركز تطوير الادارة الانتاجية ، وزارة الصناعة، الجمهورية العربية السعودية .
- صاحب، وجدان عناد، ( 2016) : اللياقة العقلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية والتفكير الايجابي لدى طالبات قسم رياض الاطفال ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة بغداد- كلية التربية للبنات، العراق .
- الظاهر، زكريا محمد وآخرون(1999) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- عبد الله ، نيفين (2009) : للعقل عادات تعلم كيف تكسبها ، دار ميسرة للطباعة والنشر ، ط1 .
- عبد العظيم، علي (2013) : اللياقة العقلية ، عن الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) منتدى الادارة والتطوير الذاتي WWW.Google.com .
- العزام ، عبد الناصر (2010) : المناخ الاسري وعلاقته بدافعية الانجاز والتكيف الاكاديمي لدى الطلبة المغتربين في جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، اردن، الاردن.
- العتوم ، عدنان يوسف (2004): علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ط1.
- عوض، عباس محمود (1980): مدخل الى الاسس النفسية والسيولوجية للسلوك، القاهرة، مصر، دار المعرفة الجامعية.
- عوض، عباس محمود (1988): الموجز في الصحة النفسية ، الاسكندرية، مصر، دار المعرفة الجامعية.
- عودة، أحمد ( 1999): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، دار الامل ، ط3 ، أربد.
- عطية، نوال محمد(2001): علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، ط1، مصر، دار القاهرة للكتاب.
- عيدان ، احمد (2013): اللياقة العقلية، الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) الادارة والتطوير WWW.Google.com
- علوان ، مصعب محمد شعبان ( 2009) : تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير من منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة .
- غالب، ردمان (2001): "أنماط التفكير لدى معلمي الثانوية قبل الخدمة" مجلة الدراسات الاجتماعية، 11ع.
- الفتلاوي ، فاطمة عبد الامير (2005): برامج التفكير والتفكير الناقد ، بحث منشور ، كلية التربية ، مجلة العلوم الانسانية .
- فهمي، مصطفى (1978): التكيف النفسي، ط1، القاهرة، مصر ، دار مصر للطباعة .



## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

- فهمي، مصطفى(1995): الصحة النفسية ، دراسات في سيكولوجية التكيف، القاهرة ، مكتبة الخانجي.
- فهمي، نورهان (1999): القيم الدينية للشباب من منظور الخدمة الاجتماعية، الإسكندرية ، مصر ، المكتب الجامعي الحديث.
- قطامي وعمور، اميمة (2005) : عادات العقل والتفكير النظرية والتطبيق، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط1 .
- قطامي، نايفة ، (2009) : تفكير وذكاء الطفل، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 .
- القيسي، رؤوف محمود ( 2008 ) : علم النفس التربوي ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 .
- كفاقي، علاء الدين (1997): الصحة النفسية، القاهرة، مصر ، هجر للطباعة والتوزيع .
- مرسي، كمال ابراهيم ( 2001 ) : سعادة الفرد ، دار النهضة العربية ، عمان ، ط1 .
- المجالي، عرين عبد القادر باجس(2006): العلاقة بين الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وبين كل من العزو السببي التحصيلي والتكيف النفسي والاجتماعي والاكاديمي للطلبة الموهوبين والمتفوقين بدولة الامارات ، اطروحة دكتوراه، جامعة ع- محمد ، محمد جاسم ( 2008 ) : سيكولوجية الإدارة التعليمية و المدرسية و آفاق التطوير العام ، ط1، الاردن، دار الثقافة . مان، كلية العلوم التربوية، تخصص تربية خاصة.
- محمود، عصام نجيب(2001) : التفكير عند الاطفال ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1.
- مغاريوس، صمويل (1989) : الصحة النفسية والعمل المدرسي، القاهرة، مصر، المعرفة الجامعية.
- الملحم، محمد بن عبد الله عبدالعزيز ( 2000 ) : التفوق العقلي وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلاب وطالبات النهائي من المرحلة الاعدادية في مدينة الهفوف بالملكة العربية السعودية ، جامعة تونس الأولى ،رسالة دكتوراه.
- نجاتي، محمد عثمان ( 1989 ) : الحديث النبوي وعلم النفس ، دار الشروق للنشر والتوزيع ،مصر ، ط1 .
- الهنداوي، علي فالح، والزرغول ،عماد عبد الرحيم (2002) : مبادئ اساسية علم النفس ، دار خنين للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1.
- يونس، كريمة (2012): الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، دراسة ميدانية على طلاب جامعة مولود معمري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو – الجزائر.
- Aiken, R.L.(1979): **Introduction to measuemant theory**, California, Brooks Cole.
- Berger, J. B., & Braxton, J. M. (1998): **Revising Tinto's internationalist theory of student departure through theory elaboration: Examining the role of organizational attributes in the persistence process**. Research in higher education, 39(2), 101-120.

## اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة م. محمد سليم سلمان

- Costa & Kallick, ( 2002 ): Discoering Exploring Habits of mind , A SCD, Alexandria USA.
- Cohen, R. (1994) : **Psychology and Adjustment : Values, Cultures and Change, Boston : Allen and Bacon.**
- Cohen, D.A., & Rice, J. (1997): **Parenting style adolescent, substance abuse, and academic achievement**, Journal of Drug Education, 27 (2), 199-212.
- Nunnally, j.c(1978): **Psychometric theorym** ,new York, Mc. Graw-Hill
- Perkins .D. (1991 ) : What Creative thinking is In Acosta (ed davaloping Minds are source book for teaching thinking (rev. ed ).vol.1 (p.p: 85-88 )
- Petter, B. F. (2003): Fitness of mind, publishing company, New York.
- Siryk K, B. (1981): Identification of High-Risk College Students. **Draft Conference Journal Enouncement Paper 150.**
- Tuchman ,g.B.(2000) :Fitness mind Effective People Persective ,Retieved February 2007 From :http /www gobsclub .
- Woolfolk , Anita ( 1995 ) : Education psychology 4th ed New Jersey .prentic, Hill.
- Swartz, Robert (2008). "Enegezing Learning". Educational Leadership , V65, pp (26-31).

### الملاحق

#### ملحق رقم ( 1 )

أسماء السادة المحكمين الذين استعان بهم الباحث

أ.م. د. جميلة رحيم الوائلي	الجامعة بغداد- كلية التربية للبنات
أ.م.د. فاطمة عباس مطلق	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
أ.م.د. سحر هاشم محمد	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
أ.م.د. طالب علي مطلب	جامعة بغداد/ كلية التربية / للعلوم الصرفة – ابن الهيثم
م.د. علي عبد اللطيف	الجامعة المستنصرية / كلية التربية

#### ملحق رقم (2) مقياس اللياقة العقلية

ت	الفقرة
1-	عندما تقوم بعمل معين وتنجح فيه فهل هذا ؟ 1- يفودك الى القيام بنجاح آخر 2- لا يهمك القيام بنجاح آخر
2-	عندما تعرض لك الحياة فرصة فهل ؟ 1- تجد استثمار تلك الفرصة 2- لا تجد استثمار تلك الفرصة
3-	عندما تجد من هو افضل منك في الدراسة فهل هذا ؟ 1- يدفعك ان تكون بمستواه 2- لا يهمك ان تكون بمستواه
4-	عندما تبدئ في عمل معين وواجهتك صعوبة فيه فهل ؟ 1- تتراجع عما بدأت به 2- تنظر الى الامام ولا تتراجع عما بدأت به
5-	هل ترغب في تطوير قابلياتك الفكرية والثقافية ؟ 1- ارغب في تطوير قابلياتي الفكرية والثقافية 2- لا ارغب في تطوير قابلياتي الفكرية والثقافية
6-	اذا علمت ان هناك طرائق جديدة ترفع من مستواك العلمي فهل ؟ 1- ترغب بالتطور العلمي 2- تفضل البقاء على مستواك العلمي
7-	هل تشعر ان التفوق يفودك الى ؟ 1- المزيد من التعب في الحياة 2- يسهل لك الحياة

اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة  
م. محمد سليم سلمان

8-	عندما يواجهك موضوع جديد يصعب تفسيره فهل ترغب في ؟ 1-المزيد من المعرفة والفهم 2-لا اراغب المزيد من المعرفة والفهم
9-	عندما تحاول تذكر الأشياء التي وضعتها فهل ؟ 1-ترسم خريطة معينة تساعدك على التذكر 2-لا ترسم اي خريطة
10-	عندما تكون متوتر او متضايق في التجمعات الاجتماعية فهل : 1-تتمكن من تذكر الاسماء بصورة جيدة جدا 2-لا تتمكن من تذكر الاسماء بصورة جيدة جدا
11-	اذا حدث عدة احداث في فترات متباينة ويعد فترة طلب منك تذكر تلك الاحداث فهل : 1-تتذكر الاحداث بكل التفاصيل 2-تتذكر شيئاً قليلاً جداً
12-	اذا قرأت كتاباً جيداً هل ؟ 1-تجد صعوبة في تذكر المعلومات 2-لا تجد صعوبة في تذكر المعلومات
13-	عندما تذهب الى المكتبة وتبحث عن الكتب هل ؟ 1-تتذكر جيداً عناوين الكتب التي اخرجتها من فهرست المكتبة 2-لا تتذكر جيداً عناوين الكتب
14-	عندما تقرأ كتاباً معيناً هل ؟ 1-تضع علامة مميزة لكي تساعدك على تذكر ما قرأته 2-لا تحتاج الى علامة
15-	عندما يطرح عليك سؤالاً هل ؟ 1-تكون اجابتك سريعة 2-تكون اجابتك مترددة
16-	عندما يستعير منك الاخرون اغراضاً معينة فهل ؟ 1-تنسى الاغراض التي استعارها منك الاخرون 2-تتذكر جيداً الاغراض التي استعارها منك الاخرون
17-	ماذا تشعر اذا طلب منك احد زملائك تقديم خدمة له ؟ 1-اشعر بالارتياح عند تقديم خدمة 2-لا اشعر بأي شيء
18-	اذا اختلفت مشاعرك عن مشاعر الأجرين هل ؟ 1-تحترم مشاعر الأخرين 2-لاتبالي لمشاعر الأخرين
19-	اذا علمت ان احد اصدقائك المقربين في الجامعة سوف ينتقل الى جامعة اخرى هل ؟ 1-تتألم وتتأثر لفترة طويلة بسبب لانتقاله 2-لا تتأثر للانتقاله
20-	اذا طلبت منك صديقك خدمة كبيرة على حساب وقتك هل ؟ 1-تؤدي له الخدمة حتى لو كانت تسبب لك الكثير من الضيق والمشاكل 2-ترفض مساعدته وتتجاهل امره
21-	متى تظهر مشاعرك للأخرين : 1-بحسب الموقف 2-لا تظهر اي مشاعر في اي وقت
22-	عندما تضطرب مشاعرك تجاه احد اصدقائك فهل ؟ 1-تحاسب نفسك 2-لا تهتم للامر وتعتبره طبيعياً
23-	اذا جرحت مشاعر احد زملائك فهل ؟ 1-تتضايق 2-لاتبالي للامر
24-	اذا تحدث احد زملائك عن مشاعره تجاه احد زملائه فهل : 1-تتأثر بمشاعر زميلك 2-لا تتأثر بمشاعره
25-	هل انت قادر ان تضع نفسك محل الأخرين وتشعر بما يشعر ؟ 1-قادر على ذلك 2-غير قادر على ذلك
26-	اذا واجهك موقف صعب فهل انت قادر على ؟ 1-التعبير عن مشاعرك 2-غير قادر على التعبير عن مشاعرك
27-	اذا تعرض زميلك الى انفعال فهل ؟ 1-تتعاطف مع انفعالاته 2-لا تهتم لانفعالاته
28-	هل تتمكن من اقامة صداقات ؟ 1-بسهولة 2-بصعوبة
29-	اذا حدثت مشكلة داخل قاعة الدرس هل تكون ؟ 1-متعاون مع زملائك في حل المشكلة . 2-لا تهتم لما يحدث في القاعة
30-	اذا رغبت بقضاء وقت فراغ فهل ترغب ؟ 1-البقاء وحدك 2-تقضيه مع الاهل والاصدقاء
31-	اذا دعاك زميلك لحفلة عيد ميلاده هل تفضل ؟ 1-الذهاب الى الحفلة 2-البقاء في البيت
32-	اذا طلب منك العمل في لجنة من النشاطات في الكلية هل تفضل العمل ؟ 1-وحدك 2-مع زملائك
33-	اذا طلب منك زميلك مساعدته في شرح مادة له فهل ؟ 1-تقوم بشرحها 2-ترفض مساعدته
34-	اذا قمت بعمل مع زملائك فهل تشعر ؟ 1-الانسجام معهم 2-لا تنسجم معهم
35-	هل تشعر ان اساتذتك : 1-يحبونك ويحترمونك 2-لا يحبونك
36-	هل تشعر ان الاساتذة : 1-منحازون لبعض الطلبة 2-غير منحازون لبعض الطلبة
37-	اذا جاء ضيوف الى منزلكم فهل تفضل : 1-البقاء مع الضيوف 2-الانعزال والبقاء بعيد عنهم
38-	اذا رغب بتكوين صداقات جديدة فهل : 1-انت تبادر 2-تنتظر هم يبادروك
39-	اذا عرض عليك مبلغ من المال للحصول على السعادة ؟ 1-ترفض المال فلست بحاجة للمزيد من المال فالمال الثانوي بالنسبة اليك 2-تقبل المال فهو المصدر الحقيقي للسعادة
40-	برأيك ما العلاقة بين الصحة والسعادة ؟ 1-توجد علاقة بسيطة بينهما 2-الصحة عامل مهم من عوامل

اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة  
م. محمد سليم سلمان

السعادة	
41-	إذا عرض عليك عمل صعب : 1- تقبل لانه يشعرك بالسعادة 2- ترفض لانه عمل صعب
42-	مالذي يؤثر بسرعة على مزاجك السعيد ؟ 1- عندما لاتحظي بالاهتمام من الاخرين كما كنت تأمل 2- لا يؤثر على مزاجي السعيد شيء
43-	هل انت من الذين يفرحون وترتسم البسمة على وجوههم والبهجة في قلوبهم لآقل الاشياء كسماع نكتة او رؤية طفل ؟ 1- نعم أفرح من قلبي 2- لا فهذه الامور اشعر بأنها تضايقتني
44-	هل انت سعيد بدراستك التخصصية : 1- انا سعيد بتخصصي الدراسي 2- لست سعيد بتخصصي الدراسي
45-	هل تعيش حياة رتيبة وغير سعيد : 1- اعيش حياة رتيبة 2- لا اعيش حياة رتيبة
46-	متى تشعر بالسعادة عندما تكون : 1- مع الاهل والاصدقاء 2- عندما تبتعد عن الاخرين
47-	هل تشعر بالسعادة عندما تقتن شيئاً جديداً: 1- اشعر بالسعادة عندما اقتني شيئاً جديداً 2- لا بالسعادة عندما اقتني شيئاً جديداً
48-	لو خيروك بين السعادة والعظمة فماذا تختار : 1- السعادة 2- العظمة
49-	إذا صادفك موقف يحتاج الى قرار حاسم فأنتك : 1- تترك القرار لمن هو اكبر منك 2- تقرر بنفسك وتتحمل النتائج
50-	عندما تقتنع بشئ وتتخذ قراراً بشأنه وعارضك والداك فأنتك : 1- تميل الى الخضوع لرأيهما 2- تصر على قرارك حتى وان اغضبتهم
51-	إذا واجهتك مشكلة في دراستك فماذا تقرر ؟ 1- الاعتماد على نفسك 2- تعتمد على الاخرين في حل مشكلتك
52-	إذا كان لديك عمل مهم فمادانتقرر ؟ 1- تضع خطة لكيفية انجاز العمل وحدك 2- تتشاور مع زملائك المقربين لك لانجازه
53-	إذا واجهك موقفاً غامضاً فمادانتقرر ؟ 1- الابتعاد عنه 2- مواجهته
54-	بماذا تتصف قراراتك نحو الاخرين ؟ 1- اخذ مشاعرهم بعين الاعتبار 2- الاعتماد على الافكار المنطقية الواقعية
55-	إذا شعر بالاحراج من موقف ما فمادانتقرر ؟ 1- الانسحاب من الموقف 2- الاستمرار من الموقف
56-	إذا اكتشف حالة غير مرغوب فيها وسببت ضرراً لك ولزملائك ؟ 1- تتصرف شخصياً وتتحمس الامر باتخاذ قرار سريع 2- تترك الامر لعدم تمكنك من اتخاذ القرار
57-	إذا طلب منك اتخاذ قرار حول قضية علمية فما الخطوات الواجب اتباعها ؟ 1- التأكد من المعلومات قبل اتخاذ القرار 2- تتخذ قرارك دون الرجوع الى مصادر علمية
58-	هل انت من الأشخاص الذين يقومون بأصدار الاحكام ؟ 1- قبل جمع المعلومات عنهم 2- بعد جمع المعلومات عنهم
59-	عندما تواجه مشكلة ما فأنتك : 1- لاتستطيع مواجهة المشكلة 2- تحاول الوصول الى الحل بصورة سريعة
60-	عندما تجد ان قدرتك لاتساعدك على مواجهة مشكلات الحياة فهل ؟ 1- تشعر بالاحباط 2- لن تؤثر عليك مشكلات الحياة
61-	عندما تتعرض لمشكلة معينة فهل تطلب ؟ 1- المساعدة من الاخرين 2- تعتمد على نفسك في حل مشكلاتك
62-	إذا واجهتك مشكلة معينة فهل تقوم ؟ 1- بحلها بطريقة عشوائية 2- تستخدم التنظيم في حل المشكلة
63-	لو حدثت مشكلة بينك وبين زميلك ؟ 1- تبحث عن اسباب الخصام وتوضح الية الحل 2- تعتبر الامر اعتيادي ويحصل عند اغلي الناس
64-	حينما تواجه مشكلة عائلية فأنتك تبحث في ؟ 1- العوامل المهمة في حدوثها وتدرسها من جميع الجوانب 2- كيفية الحل دون التعمق في التفاصيل
65-	إذا كثرت المشكلات بينك وبين الاخرين فهل تحاول : 1- معرفة اسباب تلك المشكلات 2- تتجاهل الامر وتعهده طبيعياً
66-	هل لديك القدرة على ربط جوانب المشكلة : 1- لديه القدرة على ربط جوانب المشكلة 2- ليست لديه القدرة على ربط جوانب المشكلة
67-	عندما تكون في موقف تنافسي مع الاخرين فأنتك تميل الى ان تكون ؟ 1- منافساً قوياً لهم 2- مشاركاً معهم فقط
68-	عندما تشعر بالضغط نتيجة تراكم الامتحانات عليك في وقت قصير فأنتك ؟

اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة  
م. محمد سليم سلمان

1- تسعى الى تأجيل بعضها تخلصاً من الضغط	2- تفضل اداءها دون قلق وارباك
69- عندما تفشل في حل سؤال معين فأنت؟	1- تبتعد عن حله ما دمت قد فشلت فيه 2- تستمر في حله مهما كلفك من جهد او وقت
70- عندما تكلف بعمل او مهمة وفي اثناء قيامك بها شعر بأنها تحتاج الى جهد وقوة تحمل فأنت؟	1- تستمر بها حتى النهاية 2- تتركه لصعوبة الاستمرار به
71- عندما تجد في احدى المجالات لغزاً صعباً يحتاج الى وقت وتركيز فأنت؟	1- تتركه ولا تهتم ان استطعت حل الغز ام لا 2- تجهد نفسك في حله تتركه الا اذا توصلت الى الحل
72- عندما تتعرض الى تهديد من شخص نتيجة عمل تروم القيام به فأنت؟	1- تتحداه وتقوم بالعمل على الرغم من كل العواقب 2- تتجنب القيام بالعمل تخلصاً من المشاكل
73- اذا حصلت على درجة مقبولة في امتحان معين بمادة صعبة وعرض عليك الاستاذ فوراً اعادة الامتحان وبأسئلة قد تكون صعبة؟	1- لا تشارك في الامتحان 2- تقبل المشاركة في الامتحان عسى ان ترتفع درجتك
74- اذا حدث ان عرفت بأن هناك شخصاً يدعي بأنه افضل منك في اداء لعبة معينة؟	1- تتحداه وتطلب منه التنافس بغض النظر عن النتيجة 2- تتجنب مواجهته في تلك اللعبة
75- اذا حدث ان فشل الآخرون في انجاز عمل معين تريد القيام به فأن هذا؟	1- يجعلك تبتعد عنه خوفاً من الفشل 2- يدفعك للاصرار على النجاح في انجازه
76- اذا طلب منك اعطاء صوتك وموافقتك على قضية لاتؤمن بها في الوقت الذي يصوت لها معظم الآخريين فأنت؟	1- ترفض اعطاء صوتك او موافقتك مهما كانت النتيجة 2- تعطي صوتك او موافقتك تجنباً للوقوع في مشاكل مع الآخريين
77- اذا وجدت سؤالا في اثناء الامتحان يمكن حله بعدة طرائق فأنت تميل الى حله؟	1- بالطريقة الصعبة والنادرة 2- بالطريقة السهلة والمعتادة
78- اذا كنت لاتحب مادة معينة وكلفك الاستاذ بشرحها في المحاضرة القادمة فأنت؟	1- تعتذر عن ذلك بأية وسيلة لعدم تمكنك منها 2- تستعمل كل امكانياتك وقدراتك للنجاح في شرحها
79- اذا حصلت تغييرات جديدة في المجتمع فهل؟	1- تتقبل تلك التغييرات 2- لا تتقبل تلك التغييرات
80- ارونك حول موضوع معين هي؟	1- تمتاز بالانفتاح والتنور 2- جامدة وغير قابلة للنقاش
81- اذا قدم تفسير اخر لموضوع معين افضل من تفسيرك هل؟	1- تغير رأيك 2- تصر على رأيك
82- اذا اخطأ احد بحقك فهل؟	1- تسامحه 2- غير قادر على مسامحته
83- اذا احتدم النقاش بينك وبين زملائك فهل؟	1- تأخذ اراء الزملاء 2- تتمسك فقط برأيك
84- اذا عملت عملا واعدت عليه فهل؟	1- من السهل تزاول عملا اخر 2- من الصعوبة تزاول عملا اخر
85- الاعمال التي تقوم بها:	1- تتسم بالتنور والتغيير 2- بالجمود والثبات
86- هل انت من الأشخاص الذين يتمسكون؟	1- التقاليد الاجتماعية الصارمة 2- التقاليد الاجتماعية المرنة
87- هل تفضل نمط حياة يتسم؟	1- بالتغيير مهما كانت الاسباب 2- البقاء على النمط الروتيني
88- اسلوب معاملتك للآخرين يتسم:	1- بالثبات 2- بالتغيير
89- اذا طلب منك القيام بعين فهل؟	1- تتردد في تنفيذه 2- تقوم بتنفيذه على اكمل وجه
90- اذا رايت احد زملائك وقع في خطأ معين؟	1- تقوم بتصحيح الخطأ 2- تكتفي بالنظر فقط
91- اذا طلب منك مناقشة موضوع ما وكان هناك مناقشين اقوياء هل؟	1- يكون سهلاً عليك هزم المناقشين 2- يكون صعباً عليك هزم المناقشين
92- كيف هو امك في المستقبل؟	1- املي في المستقبل ضعيف 2- املي في المستقبل قوي
93- اذا سخر منك احد زملائك هل؟	1- تشعر بلاهانة من سخريته 2- لاتبالي لسخريته
94- اذا طلب منك اعطاء رأيك في موضوع ما هل؟	1- تشعر بالاحراج 2- تعطي رأيك بحرية
95- اذا تعرضت لموقف صعب وتجاوزته فهل؟	1- تتردد في تجربة موقف اخر 2- تجربه بشدة
96- ماذا تتوقع لمعظم الاعمال التي توم بها؟	1- النجاح 2- الفشل
97- ذا التقيت بشخص اول مرة تلتق فيه هل؟	1- تشعر بالاحراج 2- تقابله بثقة عالية

اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة  
م. محمد سليم سلمان

ملحق رقم (3) مقياس التكيف الاكاديمي

ت	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1-	لدي اسباب واضحة ومقنعة لوجودي في الجامعة					
2	لدي اهداف دراسية واضحة					
3	ارى ان الدراسة الجامعية ذات اهمية كبيرة					
4	اشك بمدى اهمية وقيمة الدراسة الجامعية					
5	حاولت وضع خطة حياتية جديدة لنفسي					
6	لدي رغبة في التفوق والحصول على معدل عالي في المواد التي ادرسها بالجامعة					
7	ان ممارسة هواياتي تعيق من تحقيق اهدافي الدراسية					
8	المشاكل التي تواجهني في الجامعة تعيق تحقيق اهدافي المستقبلية					
9	احافظ على حضورني للمحاضرات بانتظام واستمرار					
10	ان الدراسة الجامعية في غاية الصعوبة					
11	اقوم بتخصيص اوقات كافية للمطالعات الخارجية التي لا صلة لها بدروسي					
12	احاول الاستفادة من اوقات الفراغ بين المحاضرات لمراجعة دروسي					
13	يزعجني دراسة مواد لا احبها					
14	ان الدراسة عملية ممتعة بالنسبة لي					
15	وجدت الانتقال من المرحلة الثانوية الى المرحلة الجامعية خبرة صعبة					
16	ان انظمة الجامعة صارمة وتعسفية					
17	بعد انتهائي من دراسة مادة مقررة اضغ نفسي اسئلة واجيب عليها					
18	اجيد مهارات البحث العلمي وكتابة التقرير					
19	اجد مشكلة وصعوبة في التركيز اثناء الدراسة					
20	عند قرأتي للمادة اقوم بتثبيت الملاحظات حولها					
21	اضغ جدولاً زمنياً لانجاز مهامى الدراسية					
22	وضعي الدراسي غير جيد على الرغم من الجهد الذي ابذله					
23	احتاج الى بعض الوقت لتهيئة نفسي للدراسة					
24	اشعر بانني لا اقوم بانجاز واجباتي المطلوبة مني					

اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة  
م. محمد سليم سلمان

					بدقة كاملة	
					لدي رضى عن اساتذتي في الجامعة	25
					اتردد في مناقشة اساتذتي عندما اختلف معهم في الرأي	26
					اشعر بالراحة اثناء تفاعلي مع زملائي في الجامعة	27
					الاساتذة مزاجيون في وضع الدرجات	28
					اشعر بالحرج عند سؤال اساتذتي عن الاشياء غير الواضحة بالنسبة لي	29
					يصفني الآخرون باني متعاون	30
					استيعابي لمحتوى المواد الدراسية محدود	31
					اساتذتي صادقون وصريحون في تعاملهم معي	32

---

---

**Mental fitness and its relationship to academic adaptation among  
university students**

**Mohammed Salim Salman**

Al-Mustansiriyah University / College of Education  
Department of Educational and Psychological Sciences

**Abstract:**

A person with mental fitness and an innovator is considered a person who is able to resist the process of staying within the traditional frameworks of thinking and problem solving. Therefore, mental fitness achieves success in personal and professional life and is a way of dealing with life with ease and flexibility.

Academic adaptation to the individual's self-acceptance and sense of belonging. Since the university is a social environment that includes a number of individuals, the individual's sense of satisfaction and satisfaction with the quality of university life can be reflected in its production and achievement.

This research aims to know:

- 1-The level of mental fitness of university students.
- 2-The level of academic adaptation among university students.
- 3- The correlation between mental fitness and academic adjustment.

The current research sample consisted of (400) male and female students from the faculties of Al-Mustansiriyah University, (200) males and (200) females, distributed by (200) scientific specialization and (200) human specialization, the researcher applied to them the mental fitness scale that It was prepared (Sahib, 2016) and the Baker and Cirque scale (1989) academic adaptation, and after extracting the psychometric properties of both scales through (apparent and structural validity and discriminatory power), and after applying the two scales to the current research sample, the researcher reached the following results.

1. University students enjoy mental fitness.
2. University students enjoy academic adaptation.
3. There is a statistically significant correlation between mental fitness and academic adaptation among university students.

**Key words:** Mental fitness \* Academic adjustment \* University students