

أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحكم المعرفي في تنمية الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة

آيات عبد الله احمد

جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية

Corresponding author: abeddt68@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-7708-7873>

ا. د. عدنان محمود عباس

جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية

تاريخ استلام البحث : 2024/10/10 - تاريخ قبول النشر: 2024/12/8

تاريخ النشر: 2025/6/2

FA/202506/29C/07/630



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

DOI: <https://doi.org/10.23813/FA/29/2/7>

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى بناء برنامج إرشادي بأسلوب التحكم المعرفي لتنمية الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة، ويتحدد مجتمع البحث بطالبات جامعة ديالى للدراسة الصباحية التخصص (العلمي والإنساني) وللعام الدراسي (2023-2024). والبالغ عددهن (13064) طالبة. وقد بلغت عينة التحليل الإحصائي (400) طالبة تم اختيارهن بالطريقة الطبقيّة العشوائية. أما عينة البرنامج الإرشادي فقد بلغت (20) طالبة جرى اختيارهن قصدياً من قسمي (العلوم التربوية والنفسية وقسم الجغرافية) ولقد تبنت الباحثة مقياس (الجميلي، 2022) لقياس الرشاقة المعرفية، الذي بناه (عبد ربه محمد، 2020) بعد أن كلفته (الجميلي، 2022) على طلبة الجامعة، ويتكون من (20) موقفاً ولكل موقف اربع بدائل. وجرى التحقق من الخصائص الإحصائية لمواقف المقياس، وكذلك تم حساب الخصائص السيكمترية للمقياس، ففي حساب الصدق الظاهري تم عرض المواقف على مجموعة من المحكمين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وفي علم النفس والقياس والتقويم وحصل على اتفاق بنسبة اكثر من (80%) وأما صدق البناء فقد تم التحقق بمجموعة من المؤشرات الإحصائية عن صلاحيته، أما ثبات مقياس تم التحقق منه بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ بلغت (0,82)، وكذلك تم التحقق منه بطريقة معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي أذ بلغت (0,79)، فقد اعتمدت الباحثة مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث. وقد توصل البحث الحالي بأن طالبات الجامعة يُعانين من تدني في الرشاقة المعرفية. أما فيما يتعلق بالبرنامج

فقد أثبت تأثيره في تنمية الرشاقة المعرفية لدى طالبات عينة البحث. فضلاً عن ذلك
فقد خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات
الكلمة المفتاحية: التحكم المعرفي – الرشاقة المعرفية

The effect of a cognitive control-based counseling program on developing cognitive agility among female university students

Ayat Abdullah Ahmed

University of Diyala/ collage of Education for Humanities

Corresponding author : abeddt68@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-7708-7873>

Prof.Dr. Adnan Mahmud Abbas

University of Diyala/ collage of Education for Humanities

Date of research submission :10/9/2024

Date of publication acceptance : 8/12/2024

Date of publication :2/6/2025

FA/202506/29C/07/630



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

DOI: <https://doi.org/10.23813/FA/29/2/7>

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

Abstract

The present study aims to: Develop a counseling program based on cognitive control techniques to enhance cognitive agility among university female students.

The research population is limited to the female students of Diyala University in both scientific and humanities disciplines for the academic year 2023-2024, totaling 13,064 students. A statistical analysis sample of 400 students was selected through stratified random sampling, while the sample for the counseling program consisted of 20 deliberately selected students from the Departments of Educational and Psychological Sciences and Geography.

The researcher employed the Jamili Scale (2022) for measuring cognitive agility, originally developed by Abd Rih Mohammed

in 2020 and later adapted by Jamili for university students. The scale comprises 20 scenarios. each with four response options. The psychometric properties of the scale were verified, and both face and construct validity were confirmed. For face validity, the scenarios were reviewed by jury members in psychological counseling, educational counseling, psychology, and evaluation, achieving over 80% agreement. Construct validity was confirmed through several statistical indicators. Reliability was verified through test-retest methods. yielding a coefficient of 0.82, and Cronbach's alpha for internal consistency, yielding a coefficient of 0.79, The researcher employed appropriate statistical methods for data analysis.

The study concluded that university female students exhibit low levels of cognitive agility. The counseling program demonstrated a significant positive impact on enhancing cognitive agility among the study sample. The study also provided several recommendations and suggestions for further research.

Keywords: a cognitive control -developing cognitive

أولاً: مشكلة البحث:

تعد مشكلة انخفاض مستوى الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة واحدة من المشكلات التي تؤثر على الجانب المعرفي. اذ يرى كل من (Hutton&Tuner 2019) ان الحاجة إلى لان يكون المتعلم رشيقاً معرفياً أصبحت تتزايد يوماً بـسبب زيادة المعارف والتعقيدات والغموض الذي أصبحت تحيط ببيئة المهام التعليمية (عبد العزيز، 2022: 6) كما أشار كل من (Pulakos, Arad, Donovan,2000) إلى أن هناك تغيرات سريعة ومتلاحقة تواجه طلبة الجامعة يوماً منذ بداية يومهم إلى نهايته ، لاسيما تلك المواقف والمهام التي يحتاج إلى مواجهتها وإيجاد حلول لها أو اتخاذ قرار، أو رشاقة في التعامل مع مشكلات معقدة، ولكي يتمكن من مواجهة تلك المواقف يجب أن يكونوا مؤهلين لمواجهتها بناءً على معلومات وخبرات سابقة ، بالمقابل يحتاجون إلى جهد فكري معمق وقدر عال من الرشاقة والمرونة (القيسي، 2023: 3). فمن خلال ما سبق وملاحظة الباحثة أثناء دراستها في الجامعة وزيارتها لجامعة ثانية شعرت بوجود ضعف في مستوى الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة، ولتحقق من صدق الملاحظة وإحساس الباحثة قامت بتوجيه استبيان مفتوح إلى عينة من طالبات الجامعة بلغ قوامها (50) طالبة وكانت النتائج تشير إلى(80%) يعانون من انخفاض في الرشاقة المعرفية ولا توجد برامج لتنميتها ومن هنا جاءت الضرورة في دراسة مشكلة البحث الحالي التي تلخصت في السؤال

الاتي: هل البرنامج الإرشادي بأسلوب التحكم المعرفي اثر في تنمية الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة؟

ثانيا: أهمية البحث :

لقد أصبحت الحاجة ملحة إلى البرنامج الإرشادي في جميع الميادين المختلفة في المؤسسة والعمل والمهن والمدرسة والمؤسسة التربوية والتعليمية والإرشادية، ؛ وان هذه الحاجة تأتي من حاجتنا إلى التوجيه والإرشاد النفسي نتيجة للتغيرات المجتمعية والأسرية والحياتية، ومن هنا فان الإرشاد النفسي يعمل على ترسيخ الدور الإنمائي والتطويري للإرشاد والتوجيه (القرغولي، 2018: 30). ويعد أسلوب علاج التحكم المعرفي احد أساليب الإرشاد النفسي المهمة التي استعملت في العملية الإرشادية اذ صممت لمعالجة الأطفال والمراهقين والراشدين الذين يعانون من خلل وظيفي في العمليات المعرفية، وهذا الخلل المعرفي يعد السبب الأساس للفشل الدراسي وحالات سوء التكيف (عبد الله، 2012: 143). ويرى (Santostfano.s. 1985) أن أسلوب التحكم المعرفي ضروري ومهم لأنه يزود الأفراد بالمعلومات وكيفية ودمج الواقع مع الخيال ، وعندما يكون الأفراد غير قادرين على استخدام هذه المعلومات وتوظيفها في عملية التعلم والتكيف مع البيئة بسبب ضعف الهياكل والبناءات المعرفية المعنية بالتعبير عن المعتقدات والذات ، فالمعالج هنا يقوم بتأهيل تلك الهياكل والبناءات المعرفية (Santostfano.s.,1985:P35) وتقترب أهمية البحث الحالي بأهمية المرحلة العمرية التي طبقت عليها الدراسة وهي طالبات الجامعة، اللواتي يعدن الثروة العلمية للمجتمع وعليهن يقع العبء الأكبر في المستقبل ويمكن تلخيص أهمية الدراسة بجانبين:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. توجه الباحثة أنظار الباحثين الى الاهتمام بمفهوم الرشاقة المعرفية وتطبيقه على شرائح مختلفة من المجتمع وعدم الاقتصار على عينة طالبات الجامعة.
2. يتناول هذا البحث شريحة مهمة من المجتمع تتمثل في طالبات الجامعة اللواتي يعدن ركيزة المجتمع وأساس تقدمه وازدهاره، حيث تقع على عاتقهن جزء من عملية تطوير العملية التربوية والتعليمية في المستقبل.

ثانيا: الأهمية التطبيقية :

1. الاستفادة من المقياس المعتمد في البحث الحالي .
2. تزود الباحثة المرشدين والباحثين في الجامعات ببرنامج إرشادي بأسلوب التحكم المعرفي في تنمية الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة.

ثالثاً: هدف البحث وفرصياته:

يهدف البحث الحالي إلى :- معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحكم المعرفي في تنمية الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

أ. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الرشاقة المعرفية.

ب. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الرشاقة المعرفية.

ج. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الرشاقة المعرفية.

رابعاً: حدود البحث:- يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة ديالى للدراسة الصباحية التخصص (العلمي والإنساني) وللعام الدراسي (2023-2024).

خامساً: تحديد المصطلحات: ستقوم الباحثة بتحديد المصطلحات الآتية:

أولاً : البرنامج الإرشادي: عرفه بوردوز و دروري (Borders & Drury): (برنامج تم التخطيط له على أساس علمية سليمة، ويتكون من مجموعة خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة يتم تقديمها لجميع افراد المجموعة الإرشادية) (Borders & Drury, 1992:461).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Borders & Drury, 1992) لأنه ينسجم مع هدف بحثها وفرضياته .

التعريف الإجرائي : (مجموعة من الأنشطة والفعاليات المخططة والمنظمة على وفق حاجات طالبات الجامعة المبنية على شكل جلسات إرشادية أعدت لطالبات الجامعة) (المجموعة التجريبية) من أجل تنمية الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة)

ثانياً : التحكم المعرفي : عرفه سانتو ستيفانو (Santostefano, 1985): (بأنه مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية، التي تنطوي على كل عملية عقلية معينة، يتألف كل منها من مستويات التنظيم من المستوى العالي إلى متباينة، إعادة تنظيم بحيث تشمل سمات من المحفزات الداخلية (الأوهام) ومؤثرات الخارجية المهمة في تناول اليد التي يتم استيعابهم أو توظيفها في خدمة التكيف والتعلم) (النصيري، 2015: 14).

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف سانتو ستيفانو (Santostefano, 1985) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي لأنها اعتمدت نظريته في بناء برنامجها الإرشادي.

التعريف الإجرائي : هو (مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات والمتمثلة بتقديم الموضوع والحوار والمناقشة و تنظيم حركة الجسم و الانتباه المركز المحوري و تسجيل المجال الإدراكي وتشكيلة اللفظي و الشدح والتسوية ودرجة التعادل والتجانس و القصد التوافقي التدريب البتي).

ثالثاً: الرشاقة المعرفية Cognitive Agility: عرفها كل من :

• (Good & Yagenh,2012): درجة الانفتاح المعرفي والمرونة المعرفية للطلاب ومقدار تركيزه في بيئات التعلم المختلفة المتسارعة، وهي تعكس السلوك التكيفي المرن (الجميل، 2022: 10).

التعريف النظري : ولقد تبنت الباحثة تعريف (Good & Yagenh,2012) كتعريف نظري للرشاقة .

التعريف الإجرائي: (الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على مواقف مقياس الرشاقة المعرفية لعبد ربه محمد (2020) الذي تم تكيفه على طلبة الجامعة في البيئة العراقية من قبل (الجميل، 2022).

اولاً : نظرية التحكم المعرفي في الإرشاد النفسي:

تم تصميم طريقة العلاج بالتحكم المعرفي (CCT) لعلاج الاشخاص الذين لديهم مشكلة في العمليات المعرفية والتي تعد المصدر الرئيسي في فشلهم المدرسي وسلوكهم غير التكيفي . وقد وضعها (Santostfano.s) وتوسع فيها خلال السنوات الماضية وقد تطورت هذه النظرية من خلال الممارسات العلاجية وما تزال في تطور مستمر وفقاً للحاجة الاكلينيكية ولنتائج البحوث العلمية (عبد الله ، 2012: 140-143). وقد انطلق (Santostfano.s) في بناء نظريته على عدة مقترحات تم اقتراحها من قبل مجموعة من علماء النفس الكبار في المؤتمر الذي عقد في تاريخ 12 مايو 1955) في قسم علم النفس بجامعة كولورادو في أمريكا والذي سلط الضوء على ما يمكن اعتبارها أهداف نهائية للفهم العلمي للسلوك المعرفي للإنساني والاهتمام بالعمليات المعرفية وقد ظهرت عدة أفكار أثناء المناقشات منها الإدراك هو محور تكيف الفرد مع البيئات ، والبيئات التي يتكيف معها الشخص هي عملية معرفية بشكل أساسي وتتمثل بـ التمثيلات و الرموز ، و أساس الهياكل المعرفية هي الرموز التي تجعل التمثيلات ممكنة: أي ان الهياكل المعرفية تحدد الصور التي يلتقطها الشخص من البيئة). ويرى (Santostfano.s.,1985) ان الشخص السوي لديه القدرة على التوافق بين متطلبات بيئته ودوافعه ورغباته وتصورات

(Santostfano.s.,1985:9-47). لذا فقد أكدت نظرية التحكم المعرفي على التصورات والتشوهات المعرفية للعمليات المعرفية والأفكار غير المنطقية واستبدالها بأفكار وتصورات منطقية إيجابية قد ينتج عنها بناءات معرفية وسلوكيات مرغوبة فيها، كما أكدت نظرية التحكم المعرفي على أهمية التجانس بين مقاصد الفرد وأهدافه من جهة، ومع متطلبات البيئة التي يعيش فيها من جهة ثانية والتي أكدت ذلك أساس الحكم في السلوك السوي، فقد صممت أسلوب التحكم المعرفي لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية الذي يعد المصدر الأساسي لسوء التكيف، اذ افترضت ان العلاج هو عملية تعلم من خلال وجود تراكيب معرفية تساعد على عملية التعلم الفعال (هفش 2022 : ٤٨).

ويرى (Santostfano.s. 1985) ان أسلوب التحكم المعرفي ضروري ومهم لأنه يزود الأفراد بمعلومات وتنسيقها ودمج الواقع مع الخيال ، وعندما يكون الأفراد غير قادرين على استخدام هذه المعلومات وتوظيفها في عملية التعلم والتكيف مع

البيئة بسبب ضعف الهياكل والبناءات المعرفية المعنية بالتعبير عن المعتقدات والذات ، فالمعالج هنا يقوم بتأهيل تلك الهياكل والبناءات المعرفية (Santostfano.s.,1985:P35).

فنيات العلاج وفق أسلوب التحكم المعرفي:

1- تنظيم حركة الجسم أو التحكم بالانا الجسمية : تتمثل بطريقة تنظيم حركة الجسم أو التحكم بالانا ، وهي الطريقة التي يستخدم بها الفرد الصور / رموز في تخزينها و تنظيم الجسم وحركة الجسم (Santostfano.s.,1985:P40).

2- الانتباه المركز المحوري : ويتعلق بـ(الطريقة التي يفحص فيها الفرد المعلومات والأشياء وينتبه إليها (عبد الله 2012 :149).

3- تسجيل المجال الإدراكي وتشكيله اللفظي : ويتعلق بـ(الطريقة التي يتعامل فيها الشخص مع مجال المعلومات التي تضم عناصر بعضها مناسب وبعضها غير مناسب للمهمة التي يواجهها) .

4- الشدح والتسوية : تتعلق بالطريقة التي يتبعها الفرد يبني صوراً لمعلومات تتغير أو تظل مستقرة بمرور الوقت و ثم يقارنها مع التصورات الحالية (Santostfano.s.,1985:P41).

5- درجة التعادل والتجانس : تتعلق بـ(الطريقة التي يقوم فيها الفرد بتجميع المعلومات وتصنيفها في فئات، على شكل مفاهيم ومعتقدات ذاتية) (عبد الله -2012 :149).

ثانياً : النماذج النظرية التي فسرت مفهوم الرشاقة المعرفية

1- نموذج (good,2009): ولقد اشار (good,2009) إلى الرشاقة المعرفية هي فريدة من نوعها بناء على المستوى المعرفي الفردي الذي من المتوقع أن يؤدي إلى تكيف الأداء في سياق محدد لمهمة ديناميكية في الوقت الحقيقي. باعتبارها بنية تكوينية، و تتضمن الرشاقة المعرفية المتغيرات المعرفية (الانفتاح المعرفي ، تركيز الانتباه والمرونة المعرفية) وتمثل هذه المتغيرات الثلاثة مجموعة من القدرات التي تعمل في انسجام تام ضمن مهمة تتطلب ديناميكية في الوقت الفعلي . و أن الفرد الرشيق معرفياً لديه القدرة على استخدام مجموعة واسعة من الأصول المعرفية عمداً وفقاً للسياق والأهداف الحالية للفرد ،وهنا يمكن توضيح مكونات الرشاقة المعرفية الثلاثة وهي كما يأتي:

أ- الانفتاح المعرفي : قدرة الفرد على البحث عن المعلومات، إما داخلياً (أي داخل الذات) أو خارجياً (أي خارج بيئة الفرد، بما في ذلك الأشخاص الآخرين).

ب - الانتباه المركز: وهو القدرة على تجنب عوامل التششت أثناء توجيه الانتباه إلى محفز داخلي أو خارجي محدد، أي هو القدرة على التمييز بين المحفزات ذات الصلة والمثيرة للانتباه (Geld,2022:p191)

ج - المرونة المعرفية: ويرى (Good, 2009) أن المرونة المعرفية لكي تكون مفيدة يجب تجربتها واكتسابها وتعليمها وتنظيمها وتمثيلها عقلياً بطرق مختلفة وذلك لأنه إذا كانت المعرفة التي تم الحصول عليها تقتصر فقط على الموقف الذي تم تعلمها فيه، فإنها لن تستخدم بنفس الكفاءة في مواقف أخرى ، أو قد لا تكون ممكنة

على الإطلاق في مواقف مختلفة، وفي ظل ظروف مختلفة. بمعنى آخر، تتعلق المرونة المعرفية بالروابط المختلفة التي تقوم بإنشائها من أجل استرجاع معلومات معينة بشكل أفضل وأكثر سهولة (Geld,2022:p192).

2- نموذج (Hutton & Tuner): ولقد أوضح (Hutton & Tuner, 2019) ينبغي أن يكون الشخص رشيقاً معرفياً بسبب تزايد المعارف المتلاحقة والتعقيد، الأمر الذي أثار اهتمام الباحثين في مجال علم النفس المعرفي من أجل استكشاف جوانب أخرى في الأداء المعرفي للطلبة تجعلهم قادرين على اتخاذ القرار والتكيف بمرونة مع هذه المهام والمعارف، وتعطيهم قيمة تنافسية تجعلهم ينجحون في العمل، فالرشاقة المعرفية أحد تلك الجوانب الجديدة التي أثارت اهتمام الباحثين (ابراهيم، 2023، 90:9).

يعرف كل من (Hutton & Tuner: 2019) الرشاقة المعرفية بأنها (قدرة الفرد على العمل بمرونة ما بين الانفتاح المعرفي والانتباه المركز، وتظهر في درجة انفتاحه على كل البدائل المتاحة بالمهمة، ودرجة مرونته في الاستجابة لها، بحيث يتمكن من تغيير بؤرة انتباهه بسهولة ما بين التوجهات الواسعة، والضيقة أثناء محاولاته تحليل محتوى المهمة) (القيسي، 2024: 12). وأشار (Geld,2022) الى ان تفسير (Good, 2009) الرشاقة المعرفية كان ضيقاً، ولذلك، فمن بين الأمور الأخرى التي ناقشوها كل من (Hutton & Tuner) ايجاد بعداً جديداً مهماً في رؤيتهم للرشاقة المعرفية، وهو قيمة الخبرة والتعلم التجريبي في دعم تطوير الخبرة التكيفية، ووجد أنه من المفيد تسليط الضوء على أهمية الخبرة الوحيدة في بناء الرشاقة المعرفية، وهو مفهوم لم يتم تضمينه بشكل صريح في أي من النماذج التي اقترحها (Good, 2009) كما يمكن أن يفهم من هوتون وآخرون يتضمن مفهوم الخبرة التكيفية ثلاثة مجالات علمية تم تناولها في تركيب الأدبيات الخاصة بهم: التكيف، والأداء الماهر، وتنمية المهارات على الرغم من أن هذه العناصر الثلاثة يمكن ربطها مرة أخرى بالاهتمام المركز، والانفتاح المعرفي، والمرونة المعرفية وهذه البنيات هي في الواقع سلائف وموضوعات ذات اهتمام في المجالات المذكورة، فإن الخبرة هي عامل بشري لا مفر منه ولا يمكن إهماله عند مناقشة الرشاقة المعرفية، مثلاً على ذلك أن لكل شخص طريقته المميزة في الإجابة على استبيان الشخصية، وطريقته في الإجابة هي التي تشكل ما يسمى بالمعادلة الشخصية، فإن تجربة الفرد هي عامل يمكن أن يكون له تأثير على كيفية رد فعل الشخص والتكيف في موقف معين. لهذا السبب، يجب أن تتضمن الرشاقة المعرفية، عند مناقشتها من حيث النماذج أو من حيث تطورها جانباً فردياً، وليس مجرد صيغة ذات بنيات معممة للاستخدام (Geld,2022:p192).

يرى (Hutton, Turner, 2014) من الضروري تحسين جميع جوانب الأداء المعرفي للمتعلم و التدريب على مهارات التنظيم لذا توجب تحسين الرشاقة العرفية، واستخلاص المعلومات ودعم التعلم من خلال المراقبة والتنظيم والتدريب (القيسي، 2023: 6).

ويوضح كل من (Hutton & Tuner, 2020) ان المظاهر السلوكية لمستوى الرشاقة المعرفية لدى الفرد تؤثر على طبيعة أدائه للمهام المختلفة، حيث يشترك في هذا الأداء كل من الدماغ، والموارد العقلية المتمثلة في المعلومات والمثيرات الخاصة بالمهمة، والاستراتيجيات العقلية للفرد المتمثلة في عملياته، وتكنيكاته العقلية التي يجيد استخدامها، وكل هذا يظهر قدرا كبيرا من الفروق الفردية لصالح مرتفعي مستوى الرشاقة المعرفية في مظاهر سلوكية عديدة منها رصد المشكلات، أو المفارقات والتنبؤ بأية انحرافات عن الأشياء المتوقعة مسبقا، وإعطاء معنى للمعلومات المحيطة بالموقف حتى لو كانت متضاربة، أو غامضة، أو مثيرة للدهشة، وتشخيص طبيعة المشكلة، وشرح الموقف كما هو عليه بالفعل، وإيجاد خيارات بديلة، وتقييم آثار الأحداث الجارية بالفعل، والتنبؤ بآثار الأحداث المتوقعة التي لم تحدث بعد، ومقارنة الحالة الراهنة للموقف بالحالة التي كانت متوقعة لتحديد مقدار الانحرافات، وتقييم البدائل المتاحة والمتصورة والمضاهاة بين الأدلة والبراهين، والاختيار بين البدائل سواء الجارية، أو التي تم تقييمها بالفعل (الجميل: 2022 ، 35).

ثالثا : دراسات سابقة:

دارسات سابقة تناولت أسلوب التحكم المعرفي

2- (هفش، 2022): (ثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات و التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية في المرحلة الإعدادية)

اجريت الدراسة في العراق وهدفت الى أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات و التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية في المرحلة الإعدادية) وقد استعمل الباحث التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي) وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالبا ممن حصلوا على أقل درجات على مقياس الحيوية الذاتية , و قد قام الباحث بتوزيعهم على ثلاث مجموعات بواقع (10) طلاب لكل مجموعة, و قد أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعات في بعض المتغيرات، ثم قام الباحث ببناء مقياس الحيوية الذاتية الذي تكون من (30) فقرة ، بعد ان تحقق من الصدق والثبات. ثم بناء برنامج إرشادي على وفق أسلوبين إرشاديين (فاعلية الذات) والمستند على نظرية باندورا (Bandura, 1982), الذي طبق على المجموعة التجريبية الأولى ، و) أسلوب التحكم المعرفي (سيبستيانو سانتوستيفانو (Sebastiano Santostefano (1985), الذي طبق على المجموعة التجريبية الثانية ، وتم التحقق من الصدق الظاهري والتجريبي للبرنامج اذ تكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعياً لكل أسلوب ومدة كل جلسة (45) دقيقة، ولمعالجة البيانات

استعمل الباحث عدد من الوسائل الإحصائية باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية (spss) و أظهرت نتائج الدراسة تأثير الأسلوبين الإرشاديين (فاعلية الذات و التحكم المعرفي) في تنمية الحيوية الذاتية للعينة

دارسات سابقة تناولت مفهوم الرشاقة المعرفية

1- (عبد ربة محمد، 2020): (الرشاقة المعرفية في الاستجابة للتغذية المرتدة العكسية أثناء مهام اتخاذ القرار الدينامي لدى المعلمين) هدفت الدراسة الى معرفة دور الرشاقة المعرفية في الاستجابة للتغذية المرتدة العكسية أثناء مهام اتخاذ القرار الدينامي لدى المعلمين ، ولقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٤) معلماً، ومعلمة من تخصص العلوم و الرياضيات بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمتوسط أعمار قدره (٣٨.٣٣) عاماً ، من مدن محافظة المنوفية المصرية خلال الفصل الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٠/١٩م)، من اجل الكشف عن مستوى الرشاقة المعرفية لديهم، ومعرفة ان كان هناك فروق بينهم على وفق متغير (الجنس، والتخصص، والعمر) ومعرفة الدور الذي تلعبه الفروق في سرعة ودقة استجاباتهم للتغذية المرتدة العكسية (الموجبة والسالبة) أثناء أدائهم على مهمة حاسوبية تحاكي ديناميكية اتخاذ القرار في بيئة التعلم الأصلية التي يعملون بها، واستخدم الباحث أداتين هما : مقياس أعده الباحث عبارة عن (٢٠) موقفاً لقياس مستوى الرشاقة المعرفية، ونسخة حاسوبية محدثة من مهمة (Flanker) التي أعدتها في الأصل (Eriksen, 1974) ولكن مخصصة للراشدين، ومن اجل معالجة البيانات استخدام الباحث برنامج (SPSS) الإحصائي وظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة لديهم مستويات متفاوتة في الرشاقة المعرفية رغم ظهورهم إجمالاً بمستوى (متوسط)، وإلى وجود فروق بينهم في مستوى الرشاقة المعرفية الأبعاد، والدرجة الكلية راجعة إلى (الجنس، والتخصص والعمر)

5- (الجميل، 2022): (الرشاقة المعرفية وعلاقتها بدافعية الإتقان لدى طلبة الجامعة) أجريت الدراسة في العراق وهدفت الى معرفة الرشاقة المعرفية وعلاقتها بدافعية الإتقان لدى طلبة الجامعة، وقد بلغت عينة الدراسة (300) طالب وطالبة من مجتمع طلبة جامعة الأنبار موزعين بحسب النوع والتخصص الى (150) طالبا و(150) طالبة، ولتحقيق أهداف البحث عمدت الباحثة على تبني مقياس (عبد ربه، 2020) للرشاقة المعرفية بعد ان تم تغيير بعض العبارات التي تتلاءم والبيئة العراقية. يتكون المقياس (20) عبارة موقفية يلي كل منها أربعة بدائل (أ، ب، ج، د) يستجيب عليه المفحوص بطريقة التقرير الذاتي، وذلك بأن يقرأ العبارة الموقفية، ثم يقرأ البدائل الأربعة، ثم يختار أحد تلك البدائل ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون فضلاً عن تمييز الفقرات بأسلوب العينتين المتطرفتين، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية لكل مقياس، وعلاقتها بالبعد الذي تنتمي اليه، كما تحققت من ثبات المقياسين بإعادة الاختبار واستعمال معادلة الفا كرونباخ. باستخدام الوسائل

الإحصائية توصلت نتائج الدراسة الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من الرشاقة المعرفية وكذلك يوجد فرق ذو دلالة إحصائية على وفق متغير النوع (ذكور، إناث) في مقياس الرشاقة المعرفية ولصالح الذكور ومتغير التخصص (علمي، إنساني) في مقياس الرشاقة المعرفية لصالح التخصص العلمي. كما توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة (مرتفعة) بين الرشاقة المعرفية ودافعية الاتقان لدى طلبة الجامعة.

***الإفادة من الدراسات السابقة:** من خلال عرض الدراسات السابقة أفادت الباحثة في معرفة الدراسات التي أجريت في متغيرات بحثها وقد ساعدتها في اختيار اطار نظرية مناسب فسر مفهوم الرشاقة المعرفية وأسلوب التحكم المعرفي. كما ساعدت الباحثة في اعتماد الأساليب الإحصائية المناسبة ومعرفة النتائج السابقة والاستفادة منها عند مقارنتها بالنتائج الحالية.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث : لقد اعتمدت الباحثة في بداية إجراءاتها منهج البحث الوصفي المتمثلاً بحصر المجتمع واختيار عينات البحث وتبني المقياس المعتمد وبعدها انتقلت بإجراءاتها إلى منهج البحث التجريبي.

ثانياً: التصميم التجريبي : ولغرض تحقيق هدف البحث الحالي والتحقق من فرضياته اعتمدت الباحثة تصميم (المجموعتين التجريبيّة والمجموعة الضابطة بقياس قبلي وبعدي) إذ تخضع المجموعة التجريبية للعامل التجريبي وتترك المجموعة الضابطة دون أي تدخل أو إضافة فيكون تأثير الفرق بين المجموعتين ناتج عن العامل التجريبي (الشريبي وأخرون ، 2013: 392).

ثالثاً: مجتمع البحث : اشتمل مجتمع البحث الحالي طالبات جامعة ديالى للعام 2023- 2024) والبالغ عددهن (13064) طالبة , توزعن على (14) كلية , والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1)

مجتمع البحث موزع حسب الكلية والمرحلة

ت	الكلية	المرحلة الدراسية						المجموع الكلي للطالبات
		السادسة	الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الاولى	
1	كلية التربية الأساسية			824	467	647	1072	3010
2	كلية التربية للعلوم الإنسانية			936	610	637	967	3150
3	كلية الإدارة والاقتصاد			165	86	103	157	511
4	كلية التربية الرياضية			89	53	35	90	267
5	كلية الهندسة		9	170	94	95	166	534

947			311	160	204	272	كلية التربية للعلوم الصرفية	6
854	86	143	232	141	119	133	كلية الطب	7
129		20	37	26	22	24	كلية الطب البيطري	8
1166			331	218	271	346	كلية العلوم	9
1100			355	106	192	447	كلية العلوم الإسلامية	10
501			104	62	128	207	كلية الفنون الجميلة	11
521			129	139	100	153	كلية القانون والعلوم السياسية	12
158			89	35	24	10	كلية الزراعة	13
216			147	69			كلية التربية المقداد	14
13064	86	172	3919	2266	2577	4044	المجموع الكلي	

رابعاً: عينات البحث: العينة هي مجموعة الأفراد أو المفردات أو الوحدات التي يتم اختيارها من مجتمع الدراسة لتمثل هذا المجتمع في البحث محل الدراسة (الشرييني وآخرون 2013: 205). وقد اختارت الباحثة عدداً من العينات بحسب متطلبات البحث وكما يأتي:

1- **العينة الاستطلاعية:** استعملت للكشف عن مشكلة البحث وتحديد نسبة وجود المتغير (انخفاض مستوى الرضاقة المعرفية), تم اختيار كلية التربية للعلوم الإنسانية لتطبيق استبانة على عينة استطلاعية بلغت (40) طالبة جرى اختيارهن عشوائياً, بواقع (10) طالبات لكل مرحلة .

2- **عينة الثبات:** قامت الباحثة بالتأكد من ثبات المقياس بطريقتين:
 أ- **عينة الاختبار وإعادة الاختبار:** استعملت لمعرفة معامل الثبات بهذه الطريقة , تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (50) طالبة سحبتها عشوائياً من كلية التربية للعلوم الإنسانية , وبعد أسبوعين من التطبيق الأول تم إعادة التطبيق على نفس الأفراد وبعد معالجة البيانات بمعامل ارتباط بيرسون اذ بلغ معامل الثبات (0,83) درجة.

ب - **عينة معامل الفا- كرونباخ:** سحبت الباحثة عينة مقدارها (100) استمارة من عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) استمارة , وذلك لحساب الثبات بطريقة (الفا - كرونباخ) , اذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,79) درجة .

3- **عينة التحليل الإحصائي:** قامت الباحثة باختيار (400) طالبة كعينة التحليل الإحصائي لمواقف مقياس الرضاقة المعرفية , بالطريقة التطبيقية العشوائية ذات التوزيع التناسبي من الكليات والمراحل الدراسية والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) عينة التحليل الإحصائي موزعة حسب الكلية والمرحلة

ت	الكلية	المرحلة الدراسية								المجموع الكلي لطلاب	
		الأولى		الثانية		الثالثة		الرابعة		العدد الكلي للطلاب	العدد الكلي للكلية
		العدد الكلي للطلاب	العدد الكلي للكلية	العدد الكلي للطلاب	العدد الكلي للكلية	العدد الكلي للطلاب	العدد الكلي للكلية	العدد الكلي للطلاب	العدد الكلي للكلية		
١	كلية التربية الأساسية	1072	48	647	29	467	21	824	37	3010	135
2	كلية التربية للعلوم الإنسانية	967	44	637	29	610	28	936	42	3150	143
3	كلية الهندسة	166	7	95	4	94	4	170	8	525	23
4	كلية الإدارة والاقتصاد	157	7	103	5	86	4	165	7	511	23
5	كلية الفنون الجميلة	207	9	128	6	62	3	104	5	501	23
6	كلية العلوم	346	16	271	12	218	10	331	15	1166	53
	المجموع	2915	131	1881	85	1537	70	2530	114	8863	400

4- عينة البحث الأساسية (العينة التجريبية):

جرى تطبيق مقياس الرشاقة المعرفية بصيغته النهائية على (100) طالبة من قسمي (العلوم التربوية والنفسية و(قسم الجغرافية) وبعدها جرى اختيار (20) طالبة قصدياً من الطالبات اللواتي لديهن ضعفاً في متغير الرشاقة المعرفية ، بواقع (10) طالبات من كل قسم ..

خامساً : أدوات البحث :

لتحقيق اهداف البحث والتحقق من فرضياته تطلب الأمر توفير أداة لقياس (الرشاقة المعرفية) لذا تبنت الباحثة المقياس الذي أعدته (الجميلي، 2022) وبناء برنامج إرشادي بأسلوب (التحكم المعرفي) الذي سيتم عرض خطواته في الفصل الرابع ، وفيما يأتي توضيحاً للإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تبني مقياس الرشاقة المعرفية:

مقياس الرشاقة المعرفية : بعد الاطلاع على الأدبيات والمقاييس السابقة المتعلقة بالرشاقة المعرفية ، ومناقشة الأساتذة والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ، وجدت الباحثة من المناسب استخدام مقياس الرشاقة المعرفية ، الذي بناه (عبد ربه، 2020) وكيفته (الجميلي، 2022) بعد أن تم تعديل بعض العبارات لكي يتلاءم مع البيئة العراقية ، فالمقياس ملائم مع عينة وهدف البحث الحالي ، إذ إنه يقيس الرشاقة المعرفية ، ويتمتع بخصائص سايكومترية جيدة .

الصدق الظاهري: تم عرض فقرات المقياس بصورته الأولية والبالغة (20) فقرة مع وضع تعريف الرشاقة المعرفية ، ومع بدائل الإجابة والأوزان والتعليمات على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس، والمقياس النفسي والتقويم التربوي والبالغ عددهم (20) محكما ، حيث طُلب منهم إعطاء آرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس وقد أخذت بملاحظاتهم في مدى صلاحية الفقرات ، وبعد تحليل آرائهم بشأن صلاحية فقرات المقياس بأستخدام النسبة المئوية واختبار (مربع كا²) للحكم على مدى صلاحية وملاءمة الفقرات في قياسها الرشاقة المعرفية تبين ان جميع الفقرات كانت صالحة وحصلت على اتفاق اغلب المحكمين على صلاحيتها والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3)
قيمة اختبار(مربع كا²) للحكم على مدى صلاحية وملاءمة الفقرات

أرقام الفقرات	عدد المحكمين	الموافقون		غير الموافقين		قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة عند مستوى (0,05)	دلالة الفرق
		النسبة	التردد	النسبة	التردد	النسبة	التردد		
1,3,4,5,6,8,7 9,10,11,12 13,15,16 17,18,19	20	20	%100	-	-	20	3,84	0,05	دالة
2,14,20	20	18	%90	2	%10	12,80			

عينة وضوح التعليمات: تم تطبيق مقياس الرشاقة المعرفية على عينة عشوائية مكونة من (30) طالبة، وطلب منهن قراءة التعليمات والاستفسار عن أي ملاحظة عن فقرات المقياس، وكذلك قامت الباحثة بتحديد الوقت الذي استغرقت فيه المستجيبات عند أجابتهن عن الفقرات ، وتبين أن جميع الفقرات كانت واضحة لهن , وجرى حساب الوسط الحسابي، بعد جمع اوقات المستجيبات وتقسيمها على عددهن اذ بلغ المتوسط الحسابي (15) دقيقة.

تحديد أوزان البدائل: تكون المقياس من (20) فقرة وكل فقرة تحتوي على اربع بدائل (أ، ب، ج، د) ووزن البدائل الثلاثة الأولى (أ)، و (ب)، و (ج) عند التصحيح تأخذ (1) والبديل الرابع (د) يعطي أربع درجات (4) .

اولا : حساب الخصائص الإحصائية لفقرات المقياس:

أ- تمييز الفقرات (التحليل الإحصائي للفقرات): وللتحقق من تحليل فقرات مقياس الرشاقة المعرفية إحصائيا تم تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالبة، وتم اختيارهن بالطريقة التطبيقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب ولتحقيق ذلك تم استخدام ما يأتي:

أسلوب المجموعتين المتطرفتين: تم إيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الرشاقة المعرفية باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين من خلال اتباع الخطوات الآتية :

أ- ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى إلى أدنى درجة . واعتماد نسبة (27%) مجموعها علياً ونسبة (27%) مجموعها دنياً . عدد الاستمارات في المجموعتين المتطرفتين (216) استمارة ، بواقع (108) استمارة للمجموعة العليا، و(108) استمارة للمجموعة الدنيا. وتم إجراء عملية التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الرشاقة المعرفية عن طريق استعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين ، حيث وجد الباحثان أن القيمة التائية المحسوبة لجميع فقرات المقياس أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (214) مما يشير إلى أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة والجدول (4) يوضح ذلك :

جدول (4)

القيمة التائية لفقرات مقياس الرشاقة المعرفية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيم التائية المحسوبة	دلالة الفرق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3,3333	1,2530	1,9167	1,3884	7,872	دالة
2	3,1389	1,3635	1,8889	1,3763	6,705	دالة
3	3,5278	1,0977	1,8333	1,3500	10,121	دالة
4	2,9444	1,4393	1,9444	1,3998	5,176	دالة
5	3,4167	1,1929	1,7500	1,3051	9,796	دالة
6	2,9722	1,4304	1,8333	1,3500	6,018	دالة
7	3,1389	1,3635	1,8889	1,3763	6,706	دالة
8	3,6944	0,9116	2,0833	1,4477	9,787	دالة
9	2,9722	1,4304	1,7500	1,3051	6,560	دالة
10	3,0833	1,3884	1,9167	1,3884	6,175	دالة
11	3,0556	1,3998	1,8889	1,3763	6,176	دالة
12	3,5000	1,1233	1,8611	1,3635	9,641	دالة
13	3,1389	1,3635	1,8611	1,3635	6,887	دالة
14	3,4444	1,1708	1,8333	1,3500	9,370	دالة
15	2,9722	1,4304	1,8611	1,3635	5,843	دالة
16	2,9444	1,4393	1,9167	1,3884	5,341	دالة
17	2,8889	1,4555	1,7778	1,3208	5,875	دالة
18	3,2778	1,2886	1,6944	1,2712	9,090	دالة
19	2,8889	1,4555	1,8611	1,3635	5,356	دالة
20	3,2500	1,3051	1,6944	1,2712	8,873	دالة

ب - الاتساق الداخلي للفقرات: تضمن حساب العلاقات الارتباطية بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: لغرض إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، تم استعمال معادلة ارتباط بيرسون (Pearson) وتبين أن كل فقرات المقياس دالة عند مستوى (0,05) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,098) ودرجة حرية (398) , والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

القيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تسلسل الفقرات	معامل الارتباط	تسلسل الفقرات	معامل الارتباط
1	0,363	11	0,324
2	0,348	12	0,457
3	0,414	13	0,356
4	0,285	14	0,420
5	0,419	15	0,393
6	0,327	16	0,275
7	0,311	17	0,324
8	0,444	18	0,427
9	0,361	19	0,277
10	0,306	20	0,385

ثانياً: الخصائص السايكومترية لمقياس الرشاقة المعرفي:

1 - صدق المقياس : جرى التحقق منه بما يأتي:

أ- الصدق الظاهري: تم التحقق من هذا النوع من الصدق عند عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ، كما تمت الإشارة له , الجدول (3).

أ- صدق البناء: تم التأكد من صدق البناء عن طريق مجموعة من المؤشرات منها حساب تمييز الفقرات ، الجدول (4). و العلاقات الارتباطية بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي للمقياس , الجدول (5).

2 - ثبات المقياس: استعمل طريقتين لإيجاد الثبات وكالاتي:

أ - طريقة الاختبار وإعادة الاختبار : ولحساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، طبق الاختبار وأعاد التطبيق على عينة مكونة من (50) طالبة جرى اختيارهن عشوائياً من كلية التربية للعلوم الإنسانية ، بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، وبعد الانتهاء من التطبيق الأول والثاني تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني لمعرفة معامل الارتباط فكان (0,83) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً .

ب - معادلة الفا- كرونباخ : وقد استخرج الثبات بهذه الطريقة من خلال سحب عينة مقدارها (100) سحبت استمارتهن من عينة التحليل الإحصائي

للمقياس البالغة (400) استمارة وبعد معالجة البيانات بلغ معامل الثبات (0,79) وهو ثبات جيد للمقياس .

طريقة تصحيح المقياس: تكون المقياس من (20) فقرة وكل فقرة تحتوي على اربع بدائل (أ، ب، ج، د) واوزن البدائل الثلاثة الأولى (أ)، و (ب)، و (ج) عند التصحيح تأخذ (1) والبدل الرابع (د) يعطي أربع درجات (4). وبذلك يكون لكل مفحوص درجة على كل بعد هي مجموع درجاته على مفردات البديل الدال عليه، وكذلك درجة كلية هي مجموع درجاته على الأبعاد الأربعة للمقياس.

المؤشرات الإحصائية لمقياس الرشاقة المعرفية:

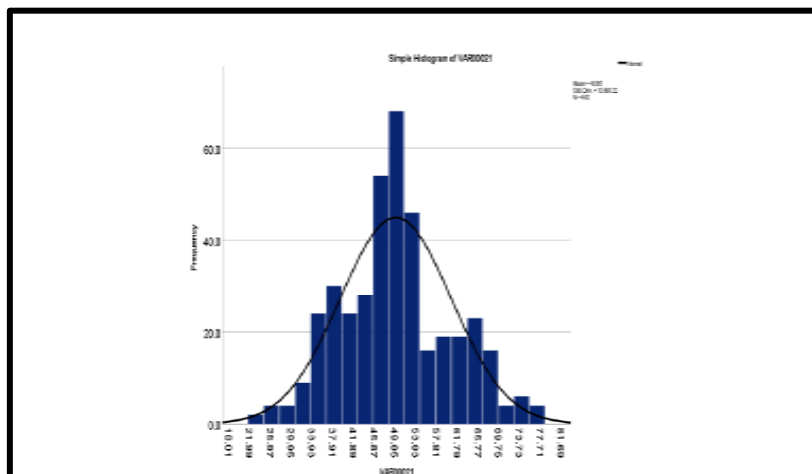
عند ملاحظة القيم الإحصائية لمقياس الرشاقة المعرفية ، نجد أن تلك القيم الإحصائية تتسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية، مما يسمح إعطاء ثقة في نتائج تطبيق هذا المقياس، الجدول (6) الشكل (3) يوضح ذلك بيانياً.

جدول (6)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الرشاقة المعرفية

الدرجات	اسم المؤشر الإحصائي	STATISTICS
49.85	المتوسط الحسابي	Mean
0.533	الخطأ المعياري للمتوسط الحسابي	Std. Error of Mean
50.00	الوسيط	Median
50.00	المنوال	Mode
10.661	الانحراف المعياري	Std. Deviation
113.662	التباين	Variance
0.207	الالتواء	Skewness
0.122	الخطأ المعياري للالتواء	Std. Error of Skewness
0.170-	التفرطح	Kurtosis
0.243	الخطأ المعياري للتفرطح	Std. Error of Kurtosis
54	المدى	Range
23	اقل درجة	Minimum
77	اعلى درجة	Maximum
19940	المجموع	Sum

أما الشكل أدناه فهو يمثل التوزيع الاعتدالي لبيانات مقياس الرشاقة المعرفية حيث أظهرت هذه المؤشرات أن توزيع البيانات كان توزيعاً اعتدالياً أو قريباً من ذلك بعد أن وقعت مقاييس النزعة المركزية على خط واحد ، والالتواء والتفرطح كانت درجتهما تساوي صفراً ، والشكل (1) يوضح ذلك:



الشكل (1)

المنحنى الاعتدالي لتوزيع أفراد عينة البحث على مقياس الرشاقة المعرفية
الوسائل الإحصائية: ولمعالجة البيانات احصائياً تم استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والوسائل الاحصائية هي :- (معامل ارتباط بيرسون)، (اختبار مربع كاي) ، والاختبار (التائي لعينتين مستقلتين)، معادلة (الفاكرونباخ)، اختبار (ولكوكسن و اختبار مان – وتني حجم الاثر)

البرنامج الإرشادي :

التخطيط للبرامج الإرشادية : بعد اطلاع الباحثة على العديد من نماذج تخطيط الجلسات فقد اعتمدت على أنموذج بوردرز (Borders & Drura,1992) في بناء البرنامج الارشادي في البحث الحالي وتتلخص خطوات التخطيط للبرنامج الإرشادي وفقاً لأنموذج (Borders & Drura,1992) بالآتي:

1- **تحديد وتقدير حاجات المسترشدين :** قد استخراج الباحثان حاجات المسترشدين بالاعتماد على تحليل فقرات مقياس الرشاقة المعرفية و آراء الخبراء.

6- **صياغة أهداف البرنامج بناءً على الحاجات:** ولقد قام الباحثان بصياغة عدد من الأهداف للبرنامج الإرشادي

أ- **الهدف العام للبرنامج الإرشادي :** ان الهدف العام للبرنامج الإرشادي هو معرفة اثر البرنامج الارشاد بأسلوب التحكم المعرفي في تنمية الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة.

ب- **الهدف الخاص /** لقد صاغ الباحثان لكل جلسة في البرنامج الحالي هدف خاص بها تم اشتقاقه من عنوان الجلسة.

ت- **الأهداف السلوكية /** تم صياغة مجموعة من الأهداف السلوكية لكل جلسة وتكون قابلة للملاحظة والقياس وهي حصيلة تعلم المسترشدين لموضوع الجلسة.

1. تحديد الأولويات: قامت الباحثة بتحديد الأولويات وترتيب عناوين الجلسات على وفق أهميتها بالاعتماد قيمة المتوسط الحسابي وعلى آراء الخبراء والمحكمين الذي عرض عليهم البرنامج الإرشادي والجدول (7) يوضح ذلك

جدول (7)

توزيع حاجات الطالبات حسب التسلسل واوزان مكونات المقياس

ت	عنوان الجلسة	المجال
	الافتتاحية	
1	إدارة المهام - أ-	الانتباه المركز
2	إدارة المهام - ب-	الانتباه المركز
3	التركيز على المثبرات - أ-	المرونة المعرفية
4	التركيز على المثبرات - ب-	المرونة المعرفية
5	اعتماد طرائق مختلفة في التعلم	الانفتاح المعرفي
6	تنوع المثبرات	الانفتاح المعرفي
7	بذل الجهد	الرشاقة المعرفية
8	توسعة الاهتمامات	الرشاقة المعرفية
9	دافع الإنجاز	الرشاقة المعرفية
10	تكرار النشاطات	الرشاقة المعرفية
12	الختامية	

3. تحديد الأنشطة والفعاليات للبرنامج الإرشادي: اعتمدت الباحثة على أسلوب التحكم المعرفي في تنمية الرشاقة المعرفية الذي يتضمن مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات وهي (تقديم الموضوع، الحوار والمناقشة، تنظيم حركة الجسم، الانتباه المركزي المحوري، تسجيل المجال الإدراكي وتشكيله اللفظي، الشد والتسوية، درجة التعادل والتجانس، القصد التوافقي، التقويم، والتدريب البيئي) وقد تم التطرق لها في الاطار النظري، وقد بلغت عدد جلسات البرنامج الإرشادي في البحث الحالي من (12) جلسة و الوقت المخصص لكل جلسة (50) دقيقة.

4. تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي: ولقد استخدم الباحثان ثلاثة أنواع من التقويم:

أ. **التقويم التمهيدي :** وهي الإجراءات التي قام بها الباحثان قبل الشروع بتطبيق البرامج الإرشادي في البحث الحالي وتتضمن الاختبار القبلي .

ب. **التقويم البنائي :** وهي مجموعة التساؤلات التي تم طرحها بعد نهاية كل جلسة إرشادية وكذلك متابعة التدريبات ، والآراء والمقترحات التي تم تقديمها من قبل المسترشدات أثناء الجلسات للتوصل إلى الآراء قد تطور الجلسات .

ج. **التقويم النهائي :** وهي عملية تطبيق مقياس الرشاقة المعرفية على المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد نهاية تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية من اجل معرفة التغيرات التي طرأت على درجات (المجموعة التجريبية) ومقارنتها بدرجات (المجموعة الضابطة) لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التحكم المعرفي في تنمية الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة.

5. **الصدق الظاهري للبرنامج:** تم عرض جلسات البرنامج على مجموعة من الأساتذة المختصين في الإرشاد النفسي لغرض معرفة مدى ملائمة عناوين الجلسات. وتسلسل الحاجات وأهميتها وملائمة الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في الجلسة .

تطبيق البرنامج الارشادي:

1. اختارت الباحثة التصميم التجريبي للبرنامج ذي المجموعة (التجريبية والضابطة)

2. تم تحديد (20) طالبة من اللواتي حصلن على درجات أدنى من الوسط الفرضي والبالغ (50) درجة . ثم قامت الباحثة بتوزيعهن بالطريقة القصدية الى مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) بواقع (10) طالبات لكل مجموعة.

3. **تكافؤ المجموعتين:** ومن أجل السيطرة على المتغيرات الدخيلة التي تؤثر على مفهوم الصدق او السلامة الداخلية للتجربة وتحديد جميع المتغيرات التي لا ترغب الباحثة دراسة أثرها باستثناء المتغير المستقل ، فقد حاولت الباحثة ضبط المتغيرات التي لها علاقة بمتغير الرشاقة المعرفية بالرجوع إلى الأدبيات والدراسات السابقة وهي (درجة الاختبار القبلي ، العمر بالشهر، التحصيل الدراسي للاب، التحصيل الدراسي للام، مهنة الأب، مهنة الام) ومن اجل الحصول على المعلومات المتعلقة بالطالبات , تم إعداد استمارة وقد تم توزيعها على الطالبات في المجموعتين قبل بدء التجربة.

4. استخدام الأسلوب الإرشادي (التحكم المعرفي) مع افراد المجموعة التجريبية في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي أسلوب إرشادي.

5. اتباع خطوات نموذج بوردرز ودروري (Borders&Drura:1992) عند التخطيط في بناء البرنامج الإرشادي.

6. بلغت عدد جلسات البرنامج الارشادي (12) جلسة وزمن كل جلسة(50) دقيقة.

7. حدد وقت ومكان عقد الجلسات الإرشادية في احدى قاعات قسم العلوم التربوية والنفسية.

8. تم تطبيق البرنامج الإرشادي في يوم الأحد الموافق 2024/3/3

9. جرى الاختبار البعدي لمقياس الرشاقة المعرفية في يوم الاحد الموافق 21 / 4 / 2024/ وذلك لمعرفة أثر الأسلوب الإرشادي (التحكم المعرفي) والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8) عناوين الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها ووقتها.

اليوم	التاريخ	الوقت	عنوان الجلسة
الأحد	2024/3/3	11:00 صباحاً	الافتتاحية
الأربعاء	2024/3/6	11:00 صباحاً	إدارة المهام - أ-
الأحد	2024/3/10	11:00 صباحاً	إدارة المهام - ب-
الأربعاء	2024/3/13	11:00 صباحاً	التركيز على المثبرات - أ-
الأحد	2024/3/17	11:00 صباحاً	التركيز على المثبرات - ب-
الأربعاء	2024/3/20	11:00 صباحاً	اعتماد طرائق مختلفة في التعلم
الأحد	2024/3/24	11:00 صباحاً	تنوع المثبرات
الأربعاء	2024/3/27	11:00 صباحاً	بذل الجهد
الأحد	2024/3/31	11:00 صباحاً	توسعة الاهتمامات
الأربعاء	2024/4/3	11:00 صباحاً	دافع الإنجاز
الأحد	2024/4/7	11:00 صباحاً	تكرار النشاطات
عطلة العيد			
الأحد	2024/4/14	11:00 صباحاً	الختامية
2024/4 / 21 يوم الأحد موعد الاختبار البعدي			

نموذج من جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب التحكم المعرفي
 الجلسة الرابعة : التركيز على المثبرات- أ- مدتها : 50

دقيقة

الحاجة	حاجة المسترشدين الى التركيز على المثبرات
الهدف الخاص	تنمية قدرة المسترشدين على التركيز على المثبرات
الأهداف السلوكي	جعل المسترشدة قادرة على أن:- 1. تعرف معنى التركيز على المثبرات . 2. تفهم أهمية التركيز على المثبرات 3. تبين الأساليب التي تنمي التركيز على المثبرات. 4. تكون لها القدرة الكاملة بالتركيز على المثبرات .
الفنيات	تقديم الموضوع ، الحوار والمناقشة ، الانتباه المركز المحوري ، التدريب البيئي
الأنشطة المقدمة	تقديم الموضوع : ترحب الباحثة بالمسترشدين وتخبرهن بموضوع الجلسة وهو (التركيز على المثبرات) وتعرفه وتناقش التعريف مع المسترشدين. الحوار والمناقشة : تطرح الباحثة موقف فيه تساؤل من الواقع من اجل فتح باب الحوار والمناقشة بين المسترشدين وهو:- س/ عندما تذاكرين موضوع دراسي هل لديك القدرة على تركيز انتباهك على الموضوعات المتعلقة بالدرس والابتعاد عن المشتتات المحيطة بك . 5. فنية الانتباه المركز المحوري: تقوم الباحثة بتدريب المسترشدين على الطريقة التي من خلالها يتم فحص المعلومات والأشياء والانتباه لها ،حتى يصبح انتباههن اكثر دقة واشمل من خلال موقف ثم تطلب من المسترشدين ممارسة ذلك في نفس الموقف او مواقف جديدة عن طريق توضيح أهمية

التركيز على المثيرات وتناقشها مع المسترشدات.	
6. تلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الإيجابيات والسلبيات. 7. تطرح الباحثة السؤال الآتي: ما معنى التركيز على المثيرات ؟	التقويم البنائي
تطلب الباحثة من المسترشدات تسجيل على ورقة سلوك جديد او طريقة أتبعنها من اجل التخلص من المشتات أثناء المذاكرة.	التدريب البيتي

إدارة: الجلسة الرابعة

اليوم والتاريخ الأحد : 17 / 3 / 2024

موضوع: التركيز على المثيرات – أ-

ترحب الباحثة بالمسترشدات وتقديم الشكر لهن على حضورهن في الجلسة في الوقت المحدد ثم تتابع التدريب البيتي وتقدم الشكر للمستريشة التي أنجزته.

تقديم الموضوع :- تقوم الباحثة بتوضيح موضوع الجلسة للمسترشدات وهو التركيز على المثيرات وتعرفه بأنه (قدرة الفرد على توجيه الانتباه الى مثير معين مثلاً) معلومات أو أفكار أو مواقف أو أشياء دون أخرى) مع تجاهل للمحفزات المنافسة التي من شأنها تشتيته عن هدفه) (Eysenck, M. W., & Keane, M. 2015:12) تناقش الباحثة التعريف مع المسترشدات

الحوار والمناقشة : تطرح الباحثة موقف فيه تساؤل من الواقع من اجل فتح باب الحوار والمناقشة بين المسترشدات وهو:-

س/ عندما تذاكرين موضوع دراسي هل لديك القدرة على تركيز انتباهك على الموضوعات المتعلقة بالدرس والابتعاد عن المشتات المحيطة بك .
تستمع الباحثة إلى إجابات المسترشدات وتحاول أشراك جميع المسترشدات بكلمات تحفيزية.

فنية الانتباه المركز المحوري: تقوم الباحثة بتدريب المسترشدات على الطريقة التي من خلالها يتم فحص المعلومات والأشياء والانتباه لها ،حتى يصبح انتباههن اكثر دقة واشمل من خلال موقف ثم تطلب من المسترشدات ممارسة ذلك من نفس الموقف او مواقف جديدة توضيح الباحثة أهمية التركيز على المثيرات وتناقشها مع المسترشدات بقولها:-

من الضروري الاهتمام بموضوع التركيز لأنه اصبح غائبا في حياتنا اليومية ويجب أعادته الى الحياة مرة أخرى، فقد اصبحنا مشتتي الافكار وقليلي التركيز في عالم اليوم من شدة سرعة سير الامور وسيل المعلومات الهادر من حولنا. فهو مصدر لسعادتنا، وتفوقنا الدراسي، ولعلاقاتنا مع بعضنا البعض بين الأهل والأصدقاء ، والتركيز مهم جدا لإنجاز أعمالنا والمهام المنوطة بنا، وتطوير خاصية الانتباه هي مفتاح لفهم دواخل نفسك وتفكيرك ونظرتك لمشاعرك وأحاسيسك في كل وقت من كل يوم يمر عليك.

ثم تشير الباحثة الى احدى المسترشدات... أليس كذلك؟ من اجل فتح باب الحوار والمناقشة والاستمرار بالجلسة

التقويم البنائي : تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة من إيجابيات وسلبيات.
 من خلال توجيه الأسئلة الآتية :-

س/ ما معنى التركيز على المثيرات ؟

التدريب البيئي :- تطلب الباحثة من المسترشدات تسجيل على ورقة سلوك جديد او طريقة أتبعنها من اجل التخلص من المشتات أثناء المذاكرة.

عرض النتائج :

يتضمن هذا الفصل عرض للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي وتفسيرها ومناقشتها تبعاً للإطار النظري الذي اعتمدت عليه الباحثة والدراسات السابقة وكذلك يتضمن الاستنتاجات والتوصيات ، والمقترحات وكما يأتي :

الفرضية الاولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين (القبلي – البعدي) على الرشاقة المعرفية: للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (و لكوكسن) لعينتين مترابطتين ، ولمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات الاختبارين (القبلي والبعدي) أذ بلغت القيمة المحسوبة (25) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يشير الى : قبول الفرضية الصفرية ، اي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة (الضابطة) على وفق الاختبار (القبلي – البعدي) والجدول (9) يوضح ذلك

جدول (9)

قيمة اختبار ولكوكسن للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الرشاقة المعرفية

ت	المجموعة الضابطة		درجات الفرق	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
1	31	30	1	1:5	1:5					
2	24	26	2-	4:5	4:5	4:5				
3	35	33	2	4:5	4:5					
4	46	41	5	10	10					
5	37	39	2-	4:5	4:5	4:5				
6	29	32	3-	7:5	7:5	7:5				
7	33	32	1	1:5	1:5					
8	28	25	3	7:5	7:5					
9	34	36	2-	4:5	4:5	4:5				
10	41	45	4-	9	9	9				
مجموع	338	339		55	W+ 25	W- 30				
المتوسط	33.8	33.9		5,5	5	6				

الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين (القبلي – البعدي) على مقياس الرشاقة المعرفية: للتحقق من صحة هذه الفرضية استعملت الباحثة اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين ، لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات الاختبارين (القبلي والبعدي) أذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يشير إلى : قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية ، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة (التجريبية) على وفق الاختبار (القبلي – البعدي) ولمصلحة الاختبار البعدي والجدول (10) يوضح ذلك

الجدول (10)

قيمة اختبار ولكوكسن للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي
 على مقياس الرشاقة المعرفية

ت	المجموعة التجريبية		درجات الفرق	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					الرتب الموجبة	الرتب السالبة		
1	27	68	41-	10		10				
2	32	69	37-	8		8				
3	43	75	32-	3		3				
4	40	71	31-	2		2				
5	25	64	39-	9		9				
6	32	66	34-	4,5		4,5				
7	42	72	30-	1		1				
8	31	67	36-	7		7				
9	37	72	35-	6		6				
10	44	78	34-	4,5		4,5				
مجموع	353	702		55	W+	W- 55				
المتوسط	35,3	70,2		5,5		5,5				

الفرضية الثالثة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الرشاقة المعرفية: للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (مان وتني) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي اذ بلغت القيمة المحسوبة (0) وهي أصغر من الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة (0,05) مما يشير ذلك إلى أن هناك فروقا ذات دلالة

إحصائية بين رتب درجات المجموعتين في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية والجدول (11) يوضح ذلك

جدول (11)

قيمة اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	68	14	30	3	صفر	23	0.05	دال
2	69	15	26	2				
3	75	19	33	6				
4	71	16	41	9				
5	64	11	39	8				
6	66	12	32	4,5				
7	72	17,5	32	4,5				
8	67	13	25	1				
9	72	17,5	36	7				
10	78	20	45	10				
مجموع	702	R1=155	339	R2=55				
المتوسط	70,2	15,5	33,9	5,5				

ثانياً : تفسير النتائج:

1. : ترجع النتيجة في الفرضية الاولى التي اظهرت بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة (الضابطة) على وفق الاختبار (القبلي – البعدي) الى إن الطالبات في المجموعة الضابطة لم يتعرضن إلى البرنامج الإرشادي بأسلوب التحكم المعرفي لذا بقيت درجاتهن على حالها، اي انخفاض في مستوى الرشاقة المعرفية حتى في الاختبار البعدي .
2. اما في الفرضية الثانية اظهرت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة (التجريبية) على وفق الاختبار (القبلي – البعدي) ولمصلحة الاختبار البعدي .

ثالثاً الاستنتاجات:

- 1- إن البرنامج الإرشادي بأسلوب التحكم المعرفي المتبع في البحث الحالي المعد من قبل الباحثة له اثر واضح في تنمية الرشاقة المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية .
- 2- أن الجلسات الإرشادية الجماعية ساعدت على رفع مستوى الرشاقة المعرفية لدى افراد المجموعة (التجريبية) مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللواتي لم يتعرضن إلى هذه الجلسات

- 3- اختيار عناوين الجلسات كان ملائمة مع طبيعة الحاجات في جلسات البرنامج الإرشادي في البحث الحالي وارتباطها بحاجات المسترشدات مما حفزهن على المشاركة بفعالية في البرنامج الإرشادي.
- 4- مهارة الباحثة واسلوبها في اختيارها للمسترشدات وادارة الجلسات كان له اثر في نجاح البرنامج الإرشادي .

رابعاً : التوصيات :

- فــــي ضوء نتائج البحث الحالي واستنتاجاته توصي الباحثة بما يأتي :-
1. العمل على زيادة الرشاقة المعرفية لدى الطالبات من خلال تشجيعهن على حل المشكلات والمشاركة في الندوات والمؤتمرات والحلقات العلمية والقراءة وزيارة المكتبات في الجامعة للإفادة من الكتب والمجلات العلمية والثقافية .
 2. توصي الباحثة الوحدات الارشادية في الكليات بزيادة الاهتمام بحاجات الطالبات العقلية والنفسية من أجل رفع مستوى الرشاقة المعرفية لديهن ومساعدتهن وتشجيعهن على الانفتاح لاكتساب معلومات جديدة والبحث عن المعرفة .

خامساً : المقترحات:

- استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي اقترحت الباحثة عدد من المقترحات مثل:
1. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على مراحل دراسية أخرى منها(الابتدائية المتوسطة ، والإعدادية) ولكلا الجنسين .
 2. إجراء دراسة لإيجاد العلاقة بين الرشاقة المعرفية مع متغيرات أخرى(اتخاذ القرار, حل المشكلات ,التكؤ الاكاديمي, تقدير الذات) .
 3. إجراء دراسة مقارنة لمعرفة مستوى الرشاقة المعرفية على وفق متغير (الجنس، المهنة ، التخصص، مستوى التحصيل الدراسي).

المصادر والمراجع العربية

1. إبراهيم ، صفاء خير الله(2023): السلوك المتقن وعلاقته بالرشاقة المعرفية لدى طلبة الجامعة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مركز البحوث النفسية، مجلة العلوم النفسية ، المجلد (34)- العدد (3) –
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ar&user=b0k1xNoAAAAJ&citation_for_view=b0k1xNoAAAAJ:qjMakFHDy7sC
2. الجميلي ، لمياء انور فيتخان سرحان (2022): الرشاقة المعرفية وعلاقتها بدافعية الاتقان لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة الانبار كلية التربية للعلوم الانسانية .
3. الزهيري ،حيدر عبد الكريم محسن (2017): مناهج البحث التربوي ، مركز دبيونو لتعليم التفكير، عمان – دبي ، ط1

4. ابو زعيزع ، عبد الله (2009): *أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي*، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
5. الشربيني ، زكريا & صادق ، يسرية & القرني ، محمد سالم محمد & مطحنة ، السيد خالد (2013): *مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية* ، مكتبة الشقري.
6. عبد العزيز، أمل أنور(2022): *الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة* ، مجلة كلية التربية ببنها، العدد (132) أكتوبر ج (2)
https://jfeb.journals.ekb.eg/article_295097_ee8e399a4dadb260d3adc340931a424a.pdf
7. عبد ربة محمد، محمد عبد الرؤوف (2020) : *دور الرشاقة المعرفية في الاستجابة للتغذية المرتدة العكسية أثناء مهام اتخاذ القرار الدينامي لدى المعلمين*، المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج. العدد مارس- ج2-(83)
https://edusohag.journals.ekb.eg/article_143597_77ae0cec0ca8af5e74187354113c6398.pdf
8. عبدالله، محمد قاسم (2012): *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
9. القره غولي ، حسين احمد : (2019): *البرامج الارشادية الاساليب والفنيات* ، دار غيداء للنشر والتوزيع ط1
10. القيسي ،انتصار علي عجيل (2023): *الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي والأداء الأكاديمي* ، لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه ، جامعة تكريت ،كلية التربية للعلوم الانسانية.
11. النبهاني ،موسى (2013): *أساسيات القياس في العلوم السلوكية* ، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، ط2.
12. هفش، ماهر سلمان مجيد(2022): *اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (فاعلية الذات والتحكم المعرفي ، في تنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية .*

ترجمة المصادر والمراجع العربية: Arabic sources:

1. Ibrahim. Safaa Khairallah (2023). "*Mastered Behavior and Its Relationship to the Cognitive Agility Among University Students.*" Ministry of Higher Education and Scientific Research, Center for Psychological Research. Journal of Psychological Sciences, Vol. 34, Issue 3.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ar&user=b0k1xNoAAAAJ&citation_for_view=b0k1xNoAAAAJ:qjMakFHDy7sC

2. Al-Jumaili, Lamyaa Anwar Fithkhan Sarhan (2022). *Cognitive Agility and Its Relationship with Mastered Motivation among University Students*. Master's Thesis, University of Anbar, College of Education for Humanities
3. Al-Zuhairi, Haider Abdul Kareem Mohsen (2017). *Educational Research Methods*. De Bono Center for Teaching Thinking, Amman - Dubai, 1st ed.
4. Abu Zayzaa, Abdullah (2009). *Fundamentals of Psychological and Educational Counseling*. Yata Scientific Publishing and Distribution House,
5. Al-Sharbini, Zakaria, & Sadiq, Yusriya, & Al-Qarni, Mohammad Salem Mohammad, & Matta, Al-Sayed Khaled (2013), *Research Methods in Educational and Psychological Sciences*. Al-Shaqri Library
6. Abdul Aziz, Amal Anwar (2022). "Cognitive Agility and Its Relationship to the Academic Well-being Among University Students." Benha College of Education Journal, Issue 132, Part 2, October.
https://jfeb.journals.ekb.eg/article_295097_ee8e399a4dad260d3adc340931a424a.pdf
7. Abdul Raba, Mohammad Abdul Raouf (2020). "The Role of Cognitive Agility in Response to Negative Feedback During Dynamic Decision-Making Tasks Among Teachers." Educational Journal. College of Education, Sohag University, March Issue, Part 2, Issue 83
https://edusohag.journals.ekb.eg/article_143597_77ae0cec0ca8af5e74187354113c6398.pdf
8. Abdullah, Mohammad Qasim (2012). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 1st ed., Dar Al-Fikr Publishers and Distributors, Amman, Jordan.
9. Al-Qarah Gholi, Hussein Ahmed (2019): *Counseling Programms: Methods and Techniques*. Ghaidaa Publishing and Distribution House, 1st ed.
10. Al-Qaisi, Intisar Ali Ajeel (2023). *Cognitive Agility and Its Relationship with Self-Regulation and Academic Performance Among University Students*. PhD Dissertation, University of Tikrit, College of Education for Humanities.

11. Al-Nabhani, Mousa (2013): *Fundamentals of Measurement in Behavioral Sciences* Dar Al-Shorouk Publishing and Distribution, Amman, 2nd ed.
12. Hafash, Maher Salman Majeed (2022). *The Effect of a Counseling Program Based on Self-Efficacy and Cognitive Control Methods in Developing Self-Vitality*. PhD Dissertation, University of Diyala, College of Education

المصادر والمراجع الأجنبية References

1. Borders: L.O & Drury: S.M (1992): *Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Journal Of Counseling And Development: No-4-USA: 1992 American Association For Counseling And Development*
2. Geld ,Barbara (2022): *The Nature and Role of Cognitive Agility University of Zagreb*, Faculty of Humanities and Social Sciences Department of Psychology
<https://www.researchgate.net/publication/265963826>
3. Good, D. (2009). *Explorations of Cognitive Agility: A Real Time Adaptive Capacity*, PhD Dissertation, Case Western Reserve University
4. Good, D., & Yeganeh, B. (2012). *Cognitive agility. Organizational Development Practitioner*, 44(2), 14.
<https://www.researchgate.net/publication/265963826>
5. Hutton, R. & Tuner, P. (2019). *Cognitive agility: Providing the performance edge*, Wavell Room Articles: Concepts and Doctorine, extracted from:
<https://wavellroom.com/2019/07/09/cognitive-providing-aperformance-edge> , at 9/7/2020
6. Santostefano, S. (1985). *Cognitive control therapy with children and adolescents*. New York: Pergamum Press.
7. Santostefano, S. (1986). *Cognitive controls, metaphors and contexts: An approach to cognition and emotion*. Journal of Thought and Emotion 175-2
8. Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook* (7th ed.). Psychology Press.
https://www.academia.edu/71755462/Cognitive_Psychology_A_Student_s_Handbook