

## اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة

منار عبد الواحد مسلم

أ. د. ماجدة هليل شغيدل

الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية

[alali.m.h9@gmail.com](mailto:alali.m.h9@gmail.com)

الملخص:

مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث الحالي في التساؤل عن طبيعة اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث:

تعد اللياقة العقلية بمثابة قدرة الفرد على إنتاج شيء مميز بأكبر قدر من المرونة والطلاقة الفكرية والتلقائية والتداعيات البعيدة، كالأستجابة لموقف مثير أو مشكلة، وهذا يعني أن اللياقة العقلية تعمل على إنتاج حلول وأفكار جديدة تخرج عن الاطار المعرفي للفرد والبيئة التي يعيش فيها تساعد الفرد على حل المشكلات والمعوقات التي تواجهه، والعمل على التوافق مع المواقف الجديدة في ظل الظروف والامكانيات المتاحة. كما وللمرحلة العمرية والدراسية للفئة التي يستهدفها البحث الحالي أهمية كبيرة، فهم طلبة الجامعة الذين يمثلون النخبة المعول عليها في جميع المجتمعات في البناء والنمو والتطور. وقد استهدف البحث تعرف:

اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة. - الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس (الذكور - اناث)، والتخصص ( علمي - إنساني). - الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً للتخصص ( علمي - إنساني).

وقد تحدد البحث الحالي بالطلبة من عدد من كليات وأقسام الجامعة المستنصرية من الذكور والاناث في الأقسام العلمية والإنسانية بلغ عددهم (٤٠٠). ولتحقيق أهداف البحث أعدت الباحثة مقياس اللياقة العقلية بصيغة جديدة بالاستفادة من مقياس (صاحب، ٢٠١٦) بلغ عدد فقراته (٤٨) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية لمتغير البحث الحالي من صدق وثبات باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة والحقيقية الإحصائية، أظهرت النتائج وجود لياقة عقلية لدى طلبة الجامعة المستنصرية بدرجة أعلى من الوسط الفرضي بدلالة إحصائية. ولم تظهر وجود فروق واضحة في اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً للنوع ( ذكور - اناث)، ولا يوجد فرق دال احصائياً في اللياقة العقلية تبعاً للتخصص ( علمي - إنساني). وفي ضوء نتائج البحث الحالي تقدمت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات استكمالاً للبحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: اللياقة العقلية Mental Fitness - طلبة الجامعة University students

مشكلة البحث Research Problem :

ميز الله عز وجل الانسان ورفع شأنه بما وهب له العقل، وأعلى هذا التمييز من شأنه، حتى أن من ميزة العقل أنه يختلف من إنسان لآخر، وفي هذا يقول تعالى: ( هو الذي جعلكم خلائف الأرض ورفع بعضكم فوق بعض درجات ليبلوكم في ما آتاكم إن ربك سريع العقاب وإنه لغفور رحيم ) ( الأنعام: ١٦٥). فالقدرات

العقلية تؤثر على اللياقة العقلية للأفراد، فكلما كان الفرد ذو قدرات عقلية منخفضة انخفضت لياقته العقلية، وكلما اختلفت قدراته العقلية اختلفت لياقته العقلية فيما بينها لديه، فنجد طالب لديه الحسابية أقوى من القدرات اللفظية، ونجد أن لياقته العقلية في حل المشكلات، مثلاً أقوى من لياقته العقلية في التوافق الاجتماعي، وهذا الاختلاف له تأثير مهم في حياة الانسان العلمية والعملية والمهنية، فتتأثر القدرات العقلية واللياقة العقلية بمستوى الذكاء لدى الأفراد، وكذلك ببعض المتغيرات مثل ( السن )، وله دور في اختلاف القدرات واللياقة العقلية من الكبير إلى الصغير، وكذلك ( النوع ) فتختلف القدرات واللياقة العقلية بين الذكور والإناث، كما وللمستوى الاقتصادي والاجتماعي والسياسي تأثير كبير على القدرات واللياقة العقلية ( شراب، ٢٠٠٧: ٢ - ٥ ).

وقد لا يستعمل إنسان ما عقله بطريقة إيجابية، ويعد ذلك خطيراً باتجاه التفكير السلبي، وهو أخطر مما يتصور أي إنسان، حيث يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والمشاعر والسلوكيات السلبية التي ينتج عنها نتائج سلبية كالأمراض النفسية والعضوية، والشعور بالضيق، والوحدة، والخوف، فالتفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات.. مما يؤدي إلى القلق والخوف من المستقبل، والعيش بحاضر مليء بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشكلات، فالتفكير السلبي يؤدي بالطالب إلى انخفاض النشاط الفكري مما يجعله غير متوافق اجتماعياً مع أقرانه، ومع المجتمع الذي ينتمي إليه، حيث يتطلب المحيط الجامعي قدراً أكبر من النشاط مقارنة بالمراحل الدراسية السابقة، فالعبء على الطالب يكون أكبر ( العبيدي، ٢٠١٣: ١٢٦ - ١٢٧ ). وبما أن أفكارنا الايجابية والسلبية لها تأثير كبير على عمليات الذاكرة والتذكر، لذا فإن التذكر ليس بالعملية السوية التي تخدم لياقتنا العقلية دائماً، أي أن التذكر عملية تتحكم فيها عوامل الشخصية والحالة الانفعالية وطريقة التفكير. فمن المعروف أن المصابين بحالات القلق والاكتئاب النفسي والأفكار السلبية عادة ممن يشكون من ضعف الذاكرة، والنسيان السريع، وإن حالات تدهور سرعة التذكر وسهولة تزايد النسيان تنتشر بين الطلبة خصوصاً في أوقات الامتحان بسبب الأفكار السلبية والقلق، لذلك يحتاج الطالب إلى نضج فكري، ونضج نفسي، نضج وانفعالي، ونضج عاطفي للسيطرة على الأفكار السلبية والقلق والمخاوف التي تتناوبه (ابراهيم، ٢٠٠٨: ٨٤)، حيث يضمن النضج العاطفي النجاح والاستقرار، وتحقيق التوافق، وقد كانت هذه النظرة مسلمة بديهية لا تحتاج إلى إثبات، لكن الواقع يثبت لنا عكس ذلك، فقد نجد اشخاصاً متفوقين اجتماعياً لكن نضجهم العاطفي منخفض، وقد نجد البعض الآخر ناضجين عاطفياً لكنهم يتعثرون ويقضون حياتهم في القلق والتوتر والاكتئاب، مما يؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي، وإبدالهم الأفكار الايجابية بالأفكار السلبية، وذلك لعدم وجود نوع واحد من الذكاء يعزى له تأقلم الفرد في بيئته والتكيف معها، وإن قدرة الفرد على التوافق ومواجهة الحياة بنجاح يعتمد على توظيف الفرد لقدراته العقلية والانفعالية. ووفقاً لذلك فإن الأفراد المتوافقين عاطفياً وذوي القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات، هم الأفراد الأكثر قدرة على النجاح في العلاقات الشخصية، مقارنة بالأشخاص منخفضي النضج العاطفي. كما أن النجاح يتطلب القدرة على التكيف مع المحيط وإقامة علاقات أكثر توافقاً، فالطالب الذي يعاني من سوء التوافق قد تضطرب شخصيته فيشعر بقله الرضا الذي قد يصل إلى الاحتراق النفسي، وبالتالي ضعف الأداء، واحتمالية الفشل من الناحية الدراسية وضعف قدرته على حل المشكلات واتخاذ القرارات التي تمكنه من الأداء الجيد ( سعيدة، ٢٠١٥: ١٢ - ١٤ ). وتتجلى مشكلة البحث في التساؤل عن مستوى اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة؟

## أهمية البحث : The Importance of Research

الاهتمام بالعقل الإنساني والعمليات العقلية يعد مدار بحث واهتمام الإنسان عبر العصور، حيث أن السلوك المعرفي هو أحد أهم أشكال السلوك الإنساني الذي أثار فضول تفكير الإنسان حول قضايا الذاكرة، والإدراك والتخيل والانتباه والتفكير وغيره من العمليات المعرفية. ويعد النشاط العقلي هو ميزة الإنسان على بقية الكائنات الحية التي خلقها الباربي عز وجل، بقدرات معرفية محدودة والتي تنقصر إلى اللغة البشرية التي خص بها الله الإنسان وحده، وتسعى البحوث في علم النفس المعرفي إلى الاهتمام بالتفكير وتنميته والتدريب عليه من خلال برامج معدة. وقد بدأ علماء النفس ينظرون إلى أشكال التفكير المختلفة على أنها قابلة للنمو والتعلم ( العتوم، ٢٠٠٤: ٢١ - ٣٦ ).

أصبحت اللياقة العقلية تؤدي دوراً هاماً في معالجة المعلومات للطلبة واكتسابهم المهارات والخبرات والتكيف مع الحياة (سلمان، ٢٠٢١: ٤٨٥). لذا فاللياقة العقلية تعد بمثابة قدرة الفرد على إنتاج شيء مميز بأكبر قدر من المرونة والطلاقة الفكرية والتلقائية والتداعيات البعيدة كالاستجابة لموقف مثير، أو مشكلة، وهذا يعني أن اللياقة العقلية تسعى إلى إنتاج حلول وأفكار جديدة تخرج عن الإطار المعرفي للفرد والبيئة التي يعيش فيها، وتعلم هذه المهارات يعني بالدرجة الأساس تنمية قدرات الفرد على التعامل مع المعلومات والمعارف والعمل على ابتكار أفكار جديدة، حيث تساعد الفرد على حل المشكلات والمعوقات التي تواجهه والعمل على التوافق مع المواقف الجديدة في ظل الامكانيات المتاحة ( الدريني، ١٩٨٥: ١٨٠).

تضم اللياقة العقلية العمليات العقلية الرفيعة المستوى، التي تميز أفرادها عن غيرهم من حيث البنية المعرفية، والطلاقة الفكرية، وتفكيرهم الإيجابي، ونضجهم الانفعالي والعاطفي، واتخاذ القرارات الصائبة، وتوافقهم الاجتماعي، ومرونتهم الفكرية وثقتهم بأنفسهم، وتحديدهم للظروف، وطريقة حلهم للمشكلات، وسهولة تذكرهم للمعلومات. وتختلف المستويات المعرفية من فرد لآخر، كما تختلف الطريقة التي يعالج بها الأفراد حل المشكلات، فيوصف حل المشكلة بأنه من المستوى البسيط عندما يقوم الفرد باستخدام معطيات مادية ظاهرة تتوافر معانيها لديه، وبالتالي يتسنى له إدراك العلاقات بين المكونات، ويظهر هذا في سعي الأفراد المعرفي إلى الحصول على شيء مخبأ. وترتبط حل المشكلة في قدرة الأفراد ومدى تمتعهم باللياقة العقلية، ويعتمد ذلك على خبراتهم السابقة ونسبة نكائهم، لذلك فيعد الاستبصار حالة من حالات النمذجة المعرفية التي يتصف بها الأفراد ذوي اللياقة العقلية. ويفسر الاستبصار نشاط الأفراد المعرفي وإعادة أبنية معرفية متكاملة للخبرة الحالية والخبرة السابقة لتتناسب مع متطلبات الهدف المخطط له، أو المشكلة المراد حلها. ويكون الاستبصار نشاطاً ذهني مفاجئ يصل إليه الفرد عند إدراكه للموقف الكلي، وفق خط متسق مع اتجاه حل المشكلة التي ينشغل في حلها، لذلك فإن الاستبصار يسمى حالة انحراف ( ميل ) ينحرف فيها إدراك الفرد المعرفي بدرجة عالية عن النمط الذي يسود النشاط الذهني، قبل الوصول إلى إدراك مفاجئ وجديد وهو الوصول إلى حل ( قطامي، ٢٠١٣: ١٢٩ - ١٣٠ ). وترى تيشمان ( Tuchman, 2000 ) في دراستها أن اللياقة العقلية لا تعني أن يمتلك الطلبة مهارات التفكير الأساسية والقدرات التي تعمل على إنجازها فحسب، بل لا بد قبل ذلك من وجود الرغبة والدافع لتطبيق اللياقة العقلية، في كل الظروف والأوقات والمواقف الملائمة (صاحب، ٢٠١٦: ٦).

مما تقدم فإن أهمية البحث الحالي تنطلق من أهمية متغير البحث الذي يشمل العديد من القدرات والمهارات المطلوبة ليتمكن الإنسان من استعمالها في الكثير من المواقف والمتطلبات الحياتية كحل المشكلات،

وتساعد في سهولة الإدراك، والوصول إلى النضج العاطفي والتكامل في جميع الجوانب النفسية والعقلية لا سيما لدى طلبة الجامعة.

### أهداف البحث Research Objective : يستهدف البحث الحالي تعرف :

١. اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة المستتصية.
٢. الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس (الذكور\_اناث) .
٣. الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً للتخصص (علمي - إنساني).

### حدود البحث Research Limitation :

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستتصية من عدد من الكليات في الدراسات الصباحية من كلا الجنسين (ذكور - اناث ) وفي التخصص (علمي - إنساني ) للعام الدراسي ( ٢٠٢١. ٢٠٢٢ ).

### تحديد المصطلحات Limitation of The Terms :

#### اللياقة العقلية Mental fitness : عرفها كل من :

بيركنز ( Perkins, 1991 ) : "هي القدرة على بقاء العقل نشطاً فعالاً في مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك قدرته على حل المشكلات والتعامل معها بمرونة وتوافقه مع الآخرين وشعوره بالرضا".

- صاحب، ٢٠١٦ : "قدرة الطلبة العقلية على استخدام أساليب التفكير المتنوعة، وقدرتهم على التذكر ونضجهم الانفعالي، وتوافقهم الاجتماعي، وتمتعهم بالسعادة والنجاح، وقدرتهم على اتخاذ القرارات الصائبة، وحل المشكلات، وتحدي المخاطر ومواجهتها بمرونة وثقة بالنفس" ( صاحب، ٢٠١٦ : ١٥ ).

- تعريف الباحثة لـ اللياقة العقلية : " قدرة الطلبة العقلية على التفكير بإيجابية نحو المواقف المختلفة، وقدرتهم على التذكر بسهولة ونضجهم الانفعالي الاجتماعي، وتمتعهم بالسعادة والنجاح، وقدرتهم على اتخاذ القرارات الصائبة، وحل المشكلات، وتحدي المخاطر ومواجهتها بمرونة وثقة بالنفس " .

- التعريف الإجرائي لـ اللياقة العقلية : "هي الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال استجاباتهم على فقرات مقياس اللياقة العقلية المستعمل في البحث"

### أدبيات البحث : اللياقة العقلية Mental fitness :

تبدو اللياقة العقلية في مواقف ومجالات حياتية عدة وهي :

#### أولاً- التفكير بإيجابية تجاه المواقف المختلفة:

يوحى التفكير الايجابي إلى الايجابية، وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك المواقف المختلفة، فالفرد الذي يتمتع بالتفكير الايجابي لديه اسلوب متكامل في الحياة، فهو يركز على الايجابيات في أي موقف بدل التركيز على السلبيات، ويحسن الظن بذاته وبالآخرين. وترى فيرا بيفر ( فيرا بيفر، ٢٠٠٣ : ٦ ) أن التفكير الايجابي هو الانتفاع بقبالية العقل اللاوعي للاقتناع بشكل ايجابي ( عبد العزيز، ٢٠١٢ : ٧٢-٧٣ ).

**ثانياً- سهولة التذكر :** التذكر عملية عقلية بمعنى استرجاع، أو معرفة الخبرات السابقة التي تعلمها الفرد، أو مر بها، والتذكر خاصية من خصائص الإنسان، لأنه يتميز بقدرة على استرجاع الخبرات السابقة وإدراك الماضي. والتذكر أحد العمليات العقلية العليا التي تعتمد على اللياقة العقلية للطالب، وهو أحد جوانب اللياقة العقلية، حيث تساعد الطالب على حفظ المعلومات بشكل أسرع وأسهل، كتذكر حادث قد مر به الطالب، أو خبرة عاشها سواء كانت معرفية، أو انفعالية، مثل تذكره لقانون من قوانين الرياضيات سبق أن تعلمه، وهذا يسمى بالاسترجاع، وعادة ما يعتمد الاسترجاع على لياقة الطالب العقلية، فالطالب الذي لديه لياقة عقلية تكون لديه القدرة على التذكر بشكل كبير والاحتفاظ بالمعلومات التي مر بها ( سلمان، ٢٠٢١: ٤٩١ ).

**ثالثاً- النضج العاطفي :** يعد النضج العاطفي أحد أنواع الذكاءات الهامة، حيث تم تعريفه كشكل من أشكال الذكاء الاجتماعي الذي ينطوي على قدرة الفرد على قراءة العواطف، واستخدام هذه القراءة لإدارة الأفكار الخاصة والسلوكيات، ويتمثل أيضاً باستخدام المشاعر بشكل صحيح، والتفاعل التام بين الإدراك والعواطف لدى الأفراد بحسب سالوفي وماير (Salovey & Mayer). أما (دوجل وانطون)، فيشيران إلى أن التطور الشخصي للفرد إذا تم النظر إليه في ضوء النضج العاطفي يجلب نتائج قيمة وواضحة، كما أن الذكاء العاطفي لا يسمح للفرد أن ينكر مشاعره الشخصية لتحقيق أهدافه الخاصة دون استخدام الطاقة النفسية، إذ يكون قادراً على توصيل المشاعر والعواطف ( الحموري، ٢٠١٧: ٤٠-٤١ ).

**رابعاً- التوافق الاجتماعي :** ويعد لهذا المفهوم المركزية في علم النفس عامة وفي الصحة النفسية خاصة، نتيجة انتشاره في الدراسات السيكولوجية، فالتوافق في اللغة يعني الانسجام والمشاركة والموازنة والتضامن، وهذه جميعها تقارب المصطلح الأجنبي (Conformity) ويعني التآلف والتقارب، وهو نجاح الفرد في التوفيق بين دوافعه ونزاعاته المختلفة، ثم انسجامه مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية. وغالباً ما يكون هناك خلط بين مفهومي ( التوافق والتكيف ). ويرى الكثير من الباحثين أن التوافق هو عماد الصحة النفسية واللياقة العقلية، فحسن توافق الفرد مع مجتمعه دليل على لياقته العقلية وصحته النفسية، وسوء توافقه يعد مؤشراً على اختلافها (التميمي، ٢٠١٣ : ٣٥-٣٧ ).

**خامساً- السعادة :** السعادة شعور داخلي يعيشه الإنسان تتمثل في سكينه النفس، وطمأنينة القلب وانتراح الصدر وراحة الضمير والبال نتيجة لاستقامة السلوك الظاهر والباطن المدفوع بقوة الإيمان. وتعرف السعادة في اللغة بأنها شعور بالهناء والسرور والعافية، ويسعد المرء إن نال الخير وضده الشقي. ومعنى السعادة من السعد، أي اليمن، كالقول سعد يومنا. ويعرف ( وهبة، ١٩٩٨ ) السعادة أنها حالة تنشأ من إشباع الحاجات الإنسانية كماً وكيفاً، وتستمر إلى مستوى الرضا الروحي ( مبروك، ٢٠٠٩: ١٥٣-١٥٤ ).

**سادساً- اتخاذ القرار :** صناعة القرار جزء أساسي من حياة الأفراد الشخصية والمهنية والعلمية، ويمكن القول إن القدرة على اتخاذ القرار، ومتابعة خطوات تنفيذه، تنمي الاحساس بالتشويق والإثارة، وتضفي الحيوية والنشاط على حياته. وبالرغم من أن القرار عملية عقلية، إلا أن النظام القيمي والاتجاهات تشكل دوافع موجهة لما يصدر من قرارات عن الفرد. ويتردد الفرد أحياناً وتشل قدرته على اتخاذ القرارات عندما يصيبه الخوف من الفشل، أو عندما تتأبه مخاوف الندم ما بعد القرار.

إن اللياقة العقلية للفرد تؤثر كثيراً في قدرته على اتخاذ القرار، فالأشخاص الذين يعانون من الضغوط يصعب عليهم إتخاذ القرارات الصائبة، لا سيما وأن اللياقة العقلية والنضج العقلي للفرد محددان هامان لقدرة الفرد على

اتخاذ القرارات المعقولة، وقدرته على المخاطرة وتحمل مسؤولية قراراته الخاطئة، وما يترتب عليها من عواقب سيئة، فليس بالضرورة جميع قراراتنا صائبة وذات عواقب حميدة، ولكن لا يجوز أن يمنعا ذلك من اتخاذ القرارات، لأنها ضرورية لتحقيق تكيفنا وقدرتنا على تسيير أمور حياتنا وتحديد مستقبلنا (الزغلول، الزغلول، بلا: ٣١٣).

**سابعاً- حل المشكلات :** عرف ( جيتس وآخرون، ١٩٦٦ ) حل المشكلة بأنها حالة يسعى الفرد خلالها للوصول إلى الهدف الذي يصعب الوصول إليه بسبب الافتقار لوضوح طريقة الحل، أو صعوبة تحديد وسائل وطرق الوصول إلى الهدف، أو لوجود عقبات تحول دون الوصول إلى الحل. كما أن الأداة الفعالة التي يستخدمها الفرد في حل المشكلة، هي عملية التفكير والجهد العقلي المبذول، فيحاول الفرد إنجاز مهمات عقلية للوصول إلى حل لتلك المشكلة (الزغلول، الزغلول، بلا : ٢٦٨).

**ثامناً- التحدي :** لكل فرد منا الحق في احترام الآخرين فقط لأننا بشر بغض النظر عن أية أسباب أخرى، فلسنا مضطرين لقبول رغبات الآخرين وما يفضلونه، ويجب أن يختار كل فرد منا بنفسه ما يريده دون أن يبدي أي تبرير للآخرين. عبارة " انني إنسان" تتطوي على جزئية نفسية دقيقة، لأن العقل يقبل كل ما نخبره به إذا كررنا هذه العبارة بين حين وآخر، هذا الاسلوب ساعد الأفراد أن يقابلوا المشاعر السلبية بعبارات إيجابية. ويطلق على هذا الاسلوب ( محاوراة الذات ) ( الفقي، ٢٠٠٧: ٣ ).

**إجراءات البحث :**

**أولاً: مجتمع البحث :** تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستتصية من الذكور والإناث في الكليات العلمية والإنسانية والذين يتوزعون كما في جدول (١) أدناه

### جدول (١)

أعداد أفراد مجتمع البحث موزعين على وفق الكلية والتخصص والجنس

المجموع	أعداد الطلبة		الكلية	ت	الكليات حسب التخصص
	اناث	ذكور			
2842	1817	1025	الأداب	١	الإنسانية
4006	2281	1725	التربية	٢	
3385	1548	1837	التربية الأساسية	٣	
4625	2163	2462	القانون	٤	
9127	4937	4190	العلوم السياسية	٥	
3840	1245	2595	العلوم السياحية	٦	
722	276	446	التربية البدنية وعلوم الرياضة	٧	
823	131	692	الطب	٨	العلمية
478	230	248	الصيدلة	٩	
714	469	245	طب الاسنان	١٠	
3255	1930	1325	الهندسة	١١	

744	501	243	العلوم	١٢	
1374	925	449	الإدارة والاقتصاد	١٣	
35935	18453	17482			المجموع

ثانياً: عينة البحث الأساسية : تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالباً وطالبة موزعين على أربع كليات من الجامعة المستنصرية الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) بواقع كليتين من الاختصاص العلمي، وكليتين من الاختصاص الإنساني تم اختيارهم من مجتمع البحث بالأسلوب الطبقي العشوائي، وبأسلوب التوزيع النسبي، وجدول (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

#### توزيع أفراد عينة البحث الأساسية من الكليات بحسب التخصص الدراسي والجنس

ت	الكلية	الاختصاص	ذكور	إناث	المجموع
١	الأداب	إنساني	٣٠	٨٠	١١٠
٢	التربية	إنساني	٥٥	٧٥	١٣٠
٣	العلوم	علمي	٣٥	٤٠	٧٥
٤	الهندسة	علمي	٤٥	٤٠	٨٥
		المجموع	١٦٥	٢٣٥	٤٠٠

#### أداة البحث: مقياس اللياقة العقلية :

أداة البحث هي طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة السلوك. واختيار الأداة له أهمية كبيرة في تعرف الخاصية المراد قياسها (Anastasia, 1976: 15). وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة، ارتأت الباحثة اعتماد أداة القياس المعدة من قبل (صاحب، ٢٠١٦) لقياس اللياقة العقلية بعد إجراء التعديلات المناسبة عليه، وفيما يأتي توضيح للإجراءات التي تم القيام بها لكيفية استخراج الصدق والخصائص السايكومترية لأداة البحث تحقيقاً لأهداف البحث الحالي، ومن خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة للياقة العقلية، تم تبني مقياس (صاحب، ٢٠١٦) للياقة العقلية، ومن بعد إجراء التعديلات المناسبة على المقياس. ولتحقيق أكبر قدر ممكن من تمثيل أداة القياس لمتغير اللياقة العقلية، تم إجراء الخطوات اللازمة للعمل بملاحظات الخبراء، والقيام بإعداد المقياس إعداداً يلائم طبيعة عينة البحث، وظروف البحث الحالية.

#### إيجاد الصدق المقياس : الصدق الظاهري Face Validity :

ويشير إلى مدى صلة فقرات الاختبار بالمتغير المراد قياسه، كما يعكس دقة التعليمات الخاصة بالمقياس وموضوعيتها، ومدى ملاءمتها للغرض الذي وضعت من أجله (الامام وآخرون، ١٩٩٠: ١٣٠)، وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي، ومن خلال اطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة للياقة العقلية، قامتا بتبني مقياس (صاحب، ٢٠١٦) للياقة العقلية، ومن بعد إجراء التعديلات المناسبة على المقياس. وقد تم عرض

مقياس (صاحب، ٢٠١٦) على مجموعة من خبراء العلوم التربوية والنفسية من كلية التربية وكلية الآداب والارشاد التربوي للتعرف على صلاحية المقياس بالصيغة الأولية، والذي تضمن تعريفاً لللياقة العقلية، و(١٠) مجالات معرفة، و(٩٨) فقرة موزعة على جميع المجالات. وطُلب من السادة الخبراء بيان صلاحية الأداة بجميع ما تتضمنه من تعريف للمتغير، ومجالات و فقرات المقياس. وقد اعتمدت نسبة (٨٠%) فأكثر من اتفاق الخبراء للإبقاء على الفقرات أو حذفها، أو إجراء التعديلات عليها. وقد اتفق أغلب السادة المحكمين على أن:

- ١- التعريف الذي يتضمنه بحاجة إلى إعادة صياغة.
- ٢- مجالات المقياس عديدة، ويوجد تداخل وتكرار بينها في المضمون.
- ٣- المقياس مطول بعدد فقراته، وهذا سبب يجعل من الصعوبة تطبيقه على عينة البحث وفي الظروف البحثية الحالية. وارتأى أغلب السادة المحكمين إعداد جديد للأداة. وقد تم الأخذ بجميع ملاحظات الخبراء، والقيام بإعداد الأداة إعداداً مناسباً. فقامت بالإجراءات الآتية:
- ١- إعادة صياغة تعريف للياقة العقلية.
- ٢- إعادة صياغة التعريف لبعض من المجالات.
- ٣- دمج بعض المجالات، وإعادة صياغة تعريفها.
- ٤- حذف بعض الفقرات المتقاربة في مضمونها، والبقاء على البعض الآخر ليصبح المقياس مكون من (٨) مجالات مكونة من (٥٤).
- ٥- تم عرض المقياس بصيغته الجديدة على السادة الخبراء بعد إجراء التعديلات الجديدة. وقد حصل على اتفاق عالية بلغت (٩٠%).

- تجربة وضوح التعليمات وفهم الفقرات : إن الهدف من التطبيق الاستطلاعي يتمثل بالتعرف على مدى وضوح فقرات المقياس، لذا تم تطبيق مقياس اللياقة العقلية على عينة بلغت (٣٠) طالباً طالبة من الجامعة المستنصرية في كلية التربية ومن الأقسام المختلفة. وبعد إجراء التطبيق الاستطلاعي ومراجعة الاجابات، اتضح أن فقرات المقياس وتعليماته واضحة لدى الطلبة، وأن المدى المستغرق في الاجابة يتراوح بين (١٥ - ٢٠) دقيقة ومتوسط (١٧) دقيقة.

- التحليل الاحصائي لفقرات أداة اللياقة العقلية : يعد تحليل الفقرات احصائياً من المتطلبات الأساسية لبناء المقاييس التربوية والنفسية، ذلك أن التحليل المنطقي لها قد لا يكشف عن صلاحيتها، أو صدقها بشكل دقيق (Eble,1972: 408). طبقت الأداة على عينة تألفت عينة التحليل الاحصائي من (٤٠٠) طالباً وطالبة من الجامعة المستنصرية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع النسبي. وتحقيقاً لإجراءات صدق أداة اختبار اللياقة العقلية، تم استخراج المؤشرات الآتية :

-القوة التمييزية لفقرات أداة اللياقة العقلية : إن القوة التمييزية للفقرة تعني قدرتها على التمييز بين استجابات الفئة العليا والفئة الدنيا من الأفراد على أداة البحث، إذ أن معامل التمييز العالي الموجب للفقرة يشير إلى أنها تميز بين الفئتين المتطرفتين (علياً، دنياً)، وهذا يدل على أن الفقرات تسهم إسهاماً فاعلاً في قدرة المقياس الذي تم تطبيقه على كشف الفروق الفردية بين المستجيبين (الغزبواوي، ٢٠١٩: ١١٤). ولإيجاد القوة التمييزية لكل فقرة من الفقرات تم استخدام معادلة (جاكسون)، والتي تنص على طرح عدد اجابات المجموعة الدنيا الذين حصلوا على

(٢) من مجموع اجابات المجموعة العليا الذين اجابوا على (٢) ومن ثم تقسيم النتائج على عدد أفراد إحدى المجموعتين وجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

#### القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لمقياس اللياقة العقلية

ت/الفقرة	إجابات المجموعة العليا %٢٧	إجابات المجموعة الدنيا %٢٧	القوة التمييزية	الدلالة الإحصائية
١	108	71	0.34	دالة
٢	106	88	0.17	غير دالة
٣	106	74	0.30	دالة
٤	102	59	0.40	دالة
٥	103	48	0.51	دالة
٦	103	66	0.34	دالة

٧	أ- بسوء الحظ ب- تقوم بمحاولة أخرى	عندما تقوم بعمل ما وتفشل فيه فإنك تبرر ذلك...	103	61	0.39	دالة
٨	أ- ترسم خريطة معينة تساعدك على التذكر ب- ليس لديك طريقة محددة للتذكر	عندما تحاول تذكر أشياء أين وضعتها فإنك...	86	48	0.35	دالة
٩	أ- تتذكر الأحداث بكل التفاصيل ب- تتذكر شيئاً قليلاً منها	إذا حدثت عدة أحداث في فترات متباعدة وبعد فترة طلب منك تذكر تلك الأحداث فإنك...	78	45	0.31	دالة
١٠	أ- نعم أتذكر الأشياء بنفسي ب- أعتمد على الآخرين في تذكر الأشياء	هل تتذكر الأشياء بنفسك دون الاعتماد على الآخرين لتذكيرك بها ؟	102	64	0.35	دالة
١١	أ- تستطيع تذكر المعلومات التي يتضمنها ب- لا تستطيع تذكر المعلومات التي فيه	إذا قرأت كتاباً قيماً فإنك....	107	72	0.32	دالة
١٢	أ- تراجع الأحداث السابقة لتذكر أين وضعت الأشياء ب- تنسى أين وضعت الأشياء	عندما تضع أشياء في عدة أماكن فإنك...	101	68	0.31	دالة
١٣	أ- تتذكر جيداً العناوين والمجلات التي أخرجتها من فهرست المكتبة ب- لا تتذكر العناوين والكتب	عندما تذهب إلى المكتبة وتبحث عن الكتب فإنك...	89	56	0.31	دالة
١٤	أ- تضع علامات مميزة على صفحات الكتاب لكي تساعدك على تذكر ما قرأته ب- لا تضع علامات مميزة على صفحات الكتاب لكي تساعدك على تذكر ما قرأته	عندما تقرأ كتاباً معيناً فإنك...	26	40	-0.13	غير دالة

				ب- لا تحتاج إلى وضع العلامات	
١٥	أ- قادراً على السيطرة على مشاعرك ب- غير قادر على السيطرة على مشاعرك .	عندما تواجهك ضغوطاً تعيق تحقيق هدفك تكون...	88	52	0.33 دالة
١٦	أ- تحترم مشاعر الآخرين ب- لا تبالي بمشاعر الآخرين	إذا اختلفت مشاعرك عن مشاعر الآخرين فإنك...	104	64	0.37 دالة
١٧	أ- تتألم وتتأثر بسبب انتقاله ب- لا تتأثر كثيراً بسبب ذلك	إذا علمت أن أحد اصدقائك المقربين في الجامعة سوف ينتقل إلى جامعة أخرى فإنك...	90	51	0.36 دالة
١٨	أ- تقدم المساعدة حتى لو كانت تسبب لك الكثير من المتاعب ب- ترفض مساعدته وتتجاهل أمره	إذا طلب منك صديقك مساعدته على حساب وقتك فإنك....	106	64	0.39 دالة
١٩	أ- كلاهما يكملان بعضهما ب- لا توجد قاعدة ثابتة في ذلك .	برأيك أيهما أصدق صوت القلب أم العقل ؟	74	37	0.34 دالة
٢٠	أ- بحسب الموقف ب- لا أرغب كثيراً في إظهار مشاعري نحو الآخرين	متى تظهر مشاعرك للآخرين ؟	79	61	0.17 غير دالة
٢١	أ- بسهولة ب- بصعوبة	تتمكن من إقامة صداقات ...	91	21	0.65 دالة
٢٢	أ- متعاوناً مع زملائك في حل المشكلة . ب- لا تهتم لما يحدث في القاعة	إذا حدثت مشكلة داخل قاعة الدرس فإنك تكون...	96	48	0.44 دالة

٢٣	إذا رغبت بقضاء وقت فراغ فإنك ترغب في... أ- قضائه لوحدهك ب- قضائه مع الأهل والأصدقاء	75	36	0.36	دالة
٢٤	إذا طلب منك العمل في إحدى اللجان الطلابية فإنك .... أ- لا تفضل المشاركة مع الآخرين ب- تفضل المشاركة مع الآخرين	99	33	0.61	دالة
٢٥	إذا قمت بعمل مع زملائك فإنك تشعر ... أ- بالانسجام معهم ب- لا تنسجم معهم	104	62	0.39	دالة
٢٦	تفضل الذهاب بسفرة ما ... أ- مع الأهل والاصدقاء ب- بمفردك	97	53	0.41	دالة
٢٧	إذا قدم ضيوف إلى منزلكم فإنك تفضل ... أ- مجالسة الضيوف ومحادثتهم ب- تجنب محادثتهم وتركهم ما أمكنك ذلك	92	52	0.37	دالة
٢٨	برأيك ما العلاقة بين الصحة والسعادة ؟ أ- العلاقة بينهما محدودة ب- الصحة عامل مهم من عوامل السعادة	107	68	0.36	دالة
٢٩	إذا رأيت أناساً يتمتعون بالسعادة .... أ- تشعر بالغيرة منهم ب- تتمنى أن تكون سعيداً مثلهم	107	75	0.30	دالة
٣٠	ما الذي يؤثر بسرعة على مزاجك السعيد ؟ أ- قلة اهتمام الآخرين بك ب- لا يؤثر على مزاجك السعيد شيء	71	51	0.19	غير دالة
٣١	إذا طلب منك أن تمنح نفسك درجات لتقدير مدى سعادتك فإنك تمنح نفسك ...	70	33	0.34	دالة

				أ- نسبة لا تتعدى ٥٠% ب- نسبة عالية جداً
٣٢	هل أنت من الذين يفرحون وترتسم البسمة على وجوههم والبهجة في قلوبهم لأقل الأشياء كسماع نكتة أو رؤية طفل ؟ أ- نعم أفرح من قلبي ب- لا فهذه الأمور لا تثير اهتمامي	104	65	0.36
٣٣	هل أنت سعيد بتخصصك الدراسي ؟ أ- نعم أنا سعيد بتخصصي الدراسي ب- لست سعيداً بتخصصي الدراسي	95	63	0.30
٣٤	هل تعيش حياة رتيبة وغير سعيدة ؟ أ- نعم حياتي رتيبة مملة ب- حياتي ليست رتيبة أو غير سعيدة	83	51	0.30
٣٥	إذا صادفك موقف يحتاج إلى قرار حاسم فإنك.. أ- تتردد في اتخاذ القرار ب- تقرر بنفسك وتحمل نتائج قرارك	98	51	0.44
٣٦	إذا واجهتك مشكلة في دراستك فماذا تقرر ؟ أ- الاعتماد على نفسك ب- تعتمد على الآخرين في حل مشكلتك	106	72	0.31
٣٧	إذا كان لديك عمل مهم فماذا تقرر ؟ أ- تتخذ القرار المناسب لإنجازه ب- تتشاور مع زملائك المقربين لإنجازه	67	67	0
٣٨	إذا واجهك موقف غامض فماذا تقرر ؟ أ- لا تتعب نفسك بالتفكير فيه ب- تحاول اكتشافه	99	50	0.45
٣٩	إذا اكتشفت حالة غير مرغوب فيها وتسببت ضرراً لك ولزملائك فإنك... أ- لا تتعب نفسك بالتفكير فيه ب- تحاول اكتشافه	101	67	0.31

				أ- تتصرف شخصياً وتحسم الأمر باتخاذ قرار سريع ب- تؤجل اتخاذ القرار إلى وقت لاحق	
٤٠	دالة	0.38	64	105	إذا طلب منك اتخاذ قرار حول قضية علمية فما الخطوات الواجب إتباعها ؟ أ- جمع المعلومات قبل اتخاذ القرار ب- تتخذ القرار دون تأخير
٤١	دالة	0.33	67	103	عندما يكون أمامك خياران لتقرر ما تريد فإنك... أ-تحدد الخيار الذي يتناسب وأهدافك ب-تواجه مشكلة في اتخاذ القرار المناسب لأحدهما
٤٢	دالة	0.31	64	98	عندما تواجهك مشكلة ما فإنك.... أ- تحاول أن لا تشغل نفسك بالتفكير فيها ب- تحاول إيجاد الحل بصورة جذرية
٤٣	دالة	0.35	34	72	عندما تجد أن قدرتك لا تساعدك على مواجهة مشكلات الحياة... أ- تشعر بالإحباط ب- لا تؤثر عليك مشكلات الحياة
٤٤	دالة	0.30	60	92	عندما تتعرض لمشكلة معينة فإنك تطلب .... أ- المساعدة من الآخرين ب- تعتمد على نفسك في حل مشكلاتك
٤٥	دالة	0.36	58	97	عند اختيارك حل مناسب لمشكلة معينة فإنك تفضل.. أ- اختيار الحل المنظم والمنطقي وإن استغرق وقتاً ب- اختيار الحل الأسرع
٤٦	دالة	0.38	64	105	إذا واجهتك مشكلة في انخفاض مستواك العلمي... أ- تفكر بأحسن الطرق لرفع مستواك العلمي ب- تميل إلى ترك الأمر للظروف
٤٧		0.39	50	92	لو حدثت مشكلة بينك وبين زميلك فإنك...

دالة				أ- تبحث عن أسباب الخصام وطريقة الحل ب- تعد الأمر اعتيادياً ويحصل عند أغلب الناس
دالة	0.35	44	82	عندما تواجه مشكلة عائلية فإنك تبحث في... أ- العوامل المهمة في حدوثها وتدرسها من جميع الجوانب ب- كيفية الحل دون التعمق في التفاصيل
دالة	0.41	58	102	عندما تكون في موقف تنافسي مع الآخرين فإنك تميل إلى أن تكون... أ- منافساً قوياً لهم ب- مشاركاً معهم فقط
دالة	0.36	64	103	في أثناء قيامك بعمل معين وظهرت فيه صعوبات فإنك... أ- تترك العمل وتطلب بديلاً عنه ب- لا تشعر بالراحة إلا إذا أنجزته
دالة	0.32	70	105	عندما تكلف بعمل ما وفي أثناء قيامك به شعرت أنه يحتاج إلى جهد وقوة تحمل فإنك... أ- تستمر به حتى النهاية ب- تتركه لصعوبة الاستمرار بها
دالة	0.47	33	84	إذا حصلت على درجة مقبولة في امتحان معين بمادة صعبة وعرض عليك الأستاذ فوراً إعادة الامتحان وبأسئلة قد تكون صعبة فإنك... أ- لا تشارك في الامتحان ب- تقبل المشاركة في الامتحان لعلك تحصل على درجة أعلى
غير دالة	0.14	63	78	إذا عملت عملاً واعتدت عليه فإن... أ- من السهل أن تتناول عملاً آخر ب- من الصعوبة أن تتناول عملاً آخر
دالة	0.32	70	105	إذا طلب منك إعطاء رأيك في موضوع ما فإنك... أ- تشعر بالإحراج ب- تعطي رأيك بثقة

الفقرة التي تحصل على الدرجة ( ٠,٣٠ ) فأعلى تكون دالة ( مميزة ) وذلك بحسب معيار ( إبل ) ( Ebel ) ( الزوبعي وآخرون، ١٩٨١: ٥٠ )

- التجانس الداخلي ( علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية ) : يوفر هذا الأسلوب معياراً محكياً يمكن الاعتماد عليه في إيجاد العلاقة بين درجات الأفراد لكل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. ومعامل الارتباط هنا يشير إلى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس، أي أن كل فقرة تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كلياً ( العيسوي، ١٩٨٥: ٥١ ). ولذلك تم حساب التجانس الداخلي ل فقرات المقياس لإجابات عينة التحليل الاحصائي والبالغ عددها (400) طالب وطالبة باستخدام معامل ارتباط ( بايسيريال الثنائي القطبي ) وحساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة المجالات مع بعضها ومع الدرجة الكلية. وقد تبين أن معظم الفقرات قد حصلت على معاملات ارتباط دالة احصائياً عدا ( ٦ ) فقرات سقطت في التمييز، إذ أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة كانت جميعها أعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 398 ) البالغة ( 0.098 ) والجدولان ( ٤ و ٥ ) يوضحان ذلك.

#### جدول (٤)

صدق فقرات مقياس اللياقة العقلية باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الدرجة	الارتباط	الفقرة									
دالة	0.25	43	دالة	0.31	29	دالة	0.31	15	دالة	0.43	1
دالة	0.20	44	في	سقطت	30	دالة	0.36	16	في	سقطت	2
دالة	0.36	45	دالة	0.24	31	دالة	0.30	17	دالة	0.38	3
دالة	0.44	46	دالة	0.30	32	دالة	0.27	18	دالة	0.36	4
دالة	0.35	47	دالة	0.30	33	دالة	0.24	19	دالة	0.48	5
دالة	0.30	48	دالة	0.23	34	في	سقطت	20	دالة	0.35	6
دالة	0.34	49	دالة	0.33	35	دالة	0.18	21	دالة	0.34	7
دالة	0.35	50	دالة	0.33	36	دالة	0.42	22	دالة	0.30	8
دالة	0.40	51	في	سقطت	37	دالة	0.28	23	دالة	0.28	9

		التمييز									
دالة	0.36	52	دالة	0.43	38	دالة	0.48	24	دالة	0.32	10
في	سقطت	53	دالة	0.26	39	دالة	0.42	25	دالة	0.36	11
	التمييز		دالة	0.27	40	دالة	0.28	26	دالة	0.33	12
دالة	0.39	54	دالة	0.35	41	دالة	0.31	27	دالة	0.30	13
			دالة	0.29	42	دالة	0.31	28	في	سقطت	14
									التمييز		

- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه: ولتحقيق ذلك تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس اللياقة العقلية، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه باستعمال معامل ارتباط بيرسون. واتضح أن معاملات الارتباط جميعاً دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة ( ٠,٠٩٨ ) عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وبدرجة حرية ( ٣٩٨ ) ما عدا ( ٦ ) فقرات سقطت بالتمييز. وجدول ( ٥ ) يوضح ذلك.

#### جدول ( ٥ )

صدق فقرات مقياس اللياقة العقلية باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه

التوافق الاجتماعي			النضج العاطفي			سهولة التذكر			التفكير بإيجابية		
الدالة	درجة الارتباط	ت/ الفقرة	الدالة	درجة الارتباط	ت الفقرة	الدالة	درجة الارتباط	ت الفقرة	الدالة	درجة الارتباط	ت الفقرة
دالة	0.54	22	دالة	0.48	15	دالة	0.49	8	دالة	0.46	1
دالة	0.63	23	دالة	0.52	16	دالة	0.57	9	سقطت في التمييز		
دالة	0.66	24	دالة	0.59	17	دالة	0.58	10	دالة	0.44	3
دالة	0.63	25	دالة	0.47	18	دالة	0.56	11	دالة	0.68	4
دالة	0.61	26	دالة	0.55	19	دالة	0.58	12	دالة	0.73	5
دالة	0.56	27	في	سقطت	20	دالة	0.55	13	دالة	0.64	6
			التمييز								

7	دالة	0.66	14	سقطت في التمييز	21	0.49	دالة		
التحدي		السعادة			اتخاذ القرار		حل المشكلات		
28	دالة	0.30	35	دالة	42	0.18	دالة	49	
29	دالة	0.41	36	دالة	43	0.42	دالة	50	
30	سقطت في التمييز		37	سقطت في التمييز	44	0.33	دالة	51	
31	دالة	0.55	38	دالة	45	0.46	دالة	52	
32	دالة	0.46	39	دالة	46	0.46	دالة	53	
33	دالة	0.46	40	دالة	47	0.52	دالة	54	
34	دالة	0.60	41	دالة	48	0.52	دالة		

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه: لتحقيق ذلك تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس اللياقة العقلية والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون. وقد تبين أن معاملات الارتباط أغلبها دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) عدا (٦) فقرات سقطت بالتمييز وكانت غير دالة احصائياً وجدول (٦) يوضح ذلك:

#### جدول (٦)

صدق مقياس اللياقة العقلية باستعمال أسلوب علاقة درجة المجال بالمجال ودرجة المجال بالدرجة الكلية

المجال المجال	التفكير بإيجابية	سهولة التذكر	النضج العاطفي	التوافق الاجتماعي	السعادة	اتخاذ القرار	حل المشكلات	التحدي	اللياقة العقلية
التفكير بإيجابية	1	0.20	0.11	0.23	0.31	0.46	0.41	0.45	0.64
سهولة التذكر	--	1	0.29	0.20	0.16	0.26	0.37	0.31	0.56
النضج	--	--	1	0.39	0.16	0.18	0.27	0.16	0.53

									العاطفي
0.64	0.32	0.26	0.24	0.31	1	--	--	--	التوافق الاجتماعي
0.56	0.27	0.26	0.27	1	--	--	--	--	السعاد
0.64	0.38	0.44	1	--	--	--	--	--	اتخاذ القرار
0.69	0.48	1	--	--	--	--	--	--	حل المشكلات
0.63	1	--	--	--	--	--	--	--	التحدي

-الثبات : يقصد بالثبات مدى خلو درجات الاختبار من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس، أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف قياسها، فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس، فالثبات يعني الاتساق، أو الدقة في القياس ( علام، ٢٠٠٠ : ١٣١ ). ولغرض التحقق من قيمة معامل الثبات، تم إيجاد مؤشرات الثبات كما يأتي :

-طريقة إعادة الاختبار **Test Retst Method** : يشير كولنس ( Collins,1976: 127 ) إلى أن معامل الثبات هو معامل ارتباط يعتمد على درجة الاتفاق بين تطبيق الاداة لمرتين بينهما فارق زمني. وقد أكد هذا الرأي ببست بقوله " إن الاستفتاء إذا أعيد عدة مرات في فترات زمنية معينة على المجموعة نفسها يعطينا النتائج نفسها " (الغرباوي، ٢٠١٩: ١٣٧). ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة، أعيد تطبيق المقياس على عينة من أفراد البحث بلغ عددها (٤٠) مستجيب بواقع (٢٠) إناث و (٢٠) ذكور، وهم من الأفراد أنفسهم الذين تم تطبيق المقياس عليهم في المرحلة الأولى، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيقين الأول والثاني اسبوعين، إذ يرى Adams أن إعادة تطبيق المقياس لمعرفة ثباته يجب أن لا يتجاوز الاسبوعين عن التطبيق الأول (Adams, 1964: 58). ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين وقد بلغ (٠,٨٢) بعد حذف الفقرات ( ٢-١٤ - ٢٠-٣٠-٣٧-٥٣). ويعد هذا المعامل جيد بالميزان العام لتقويم معاملات الارتباط ( علام، ٢٠٠٠ : ١٢٥).

- طريقة كيوذر ريتشاردسون ٢٠ : تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الأفراد من فقرة إلى أخرى ( ثورنبايك وهيجن، ١٨٩٨: ٧٩). وقد تم التحقق من ثبات مقياس اللياقة العقلية بطريقة ( كيوذر ريتشاردسون ٢٠ ) وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٢) ويعد معامل ثبات جيداً.

#### - الوصف النهائي للمقياس والتطبيق على العينة الأساسية:

بعد استخراج الخصائص السايكومترية لمقياس اللياقة العقلية المتمثلة بالصدق والثبات، أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من ( ٤٨ ) فقرة، ملحق ( ٥ ). تحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال إعطاء درجة

( ٢ ) للاستجابة الصحيحة و ( ١ ) للاستجابة الخاطئة لكل فقرة. أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي ( ٩٦ )، وأقل درجة ( ٤٨ ) أما الوسط الفرضي للمقياس فهو ( ٧٢ ). وقد تم تطبيق المقياس بصيغته الأخيرة على عينة البحث الأساسية المكونة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من عدد من الكليات والأقسام العلمية والإنسانية في الجامعة المستنصرية.

#### عرض النتائج وتفسيرها :

#### الهدف الاول: تعرف اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة:

تحقق الهدف أعلاه باستعمال الاختبار التائي ( t-test ) لعينة مستقلة واحدة بعد استخراج الوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث على مقياس اللياقة العقلية والانحراف المعياري، إذ بلغ الوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث على المقياس ( 82.98 ) والانحراف المعياري ( 6.68 ). أظهرت نتيجة الاختبار التائي أن الفرق دال إحصائياً بين الوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث مقارنة بالمتوسط الفرضي والذي قدره ( ٧٢ )، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ٣٢,٨٨ ) وهي أعلى من القيمة الجدولية والبالغة ( 1.96 ) بدرجة حرية ( 399 ) عند مستوى ( 0.05 ). وجدول (٨) يوضح ذلك.

#### جدول ( ٨ )

#### نتيجة الاختبار التائي ( t-test ) لعينة مستقلة واحدة

الدالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥)	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
		الجدولية	المحسوبة				
دال	399	1.96	٣٢,٨٨	٧٢	6.68	82.98	400

تشير النتيجة أعلاه إلى أن الطلبة يتمتعون بلياقة عقلية بمستوى أعلى من المتوقع. وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى التنشئة الاجتماعية التي تميزت في الآونة الأخيرة بتوفير الظروف الملائمة للبناء لممارسة أدوارهم الحياتية التي تتطلب استعمال عقولهم بأقصى حد من المرونة والإيجابية والانفتاح.. وبمختلف المجالات، كذلك نموهم المعرفي ومن مصادر متعددة لا سيما وسائل التواصل الاجتماعي التي زادت من خبراتهم، واطلاعهم وتعلمهم الكثير، واستعمالهم لياقتهم العقلية، فضلاً عن دراستهم الجامعية. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كاندرا (Candra, 2004).

الهدف الثاني : تعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس ( ذكور - إناث).

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات كل من عيني الذكور والإناث، فبلغ الوسط الحسابي لاستجابات الذكور

( ٨٢,٨٣ ) والانحراف المعياري ( ٧,٠١ ) أما الوسط الحسابي لاستجابات عينة الاناث فبلغ ( ٨٣,٠٦ ) والانحراف المعياري ( ٥١.٦ ). فأظهرت نتيجة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين استجابات الطلبة على مقياس اللياقة العقلية تبعاً لمتغير الجنس، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ٠,٣٣ ) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة ( ١,٩٦ ) عند درجة حرية ( 398 ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٥ ). وجدول ( ٩ ) يوضح ذلك.

### جدول ( ٩ )

نتيجة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين يبين الفرق في اللياقة العقلية تبعاً للجنس (ذكور - اناث)

العينة	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥)
						المحسوبة	الجدولية	
400	ذكور	139	82.83	٧٢	7.01	0.33	1.96	غير دال
	اناث	261	83.06		6.51			

إن النتيجة أعلاه تعطي مؤشراً مهماً في أن الكثير من الفروق بين الذكور والاناث آخذة بالتلاشي في الكثير مما يتعلق بالجوانب العقلية والنفسية، وربما يعود ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تلقوها سواء على المستوى الأسري أو المجتمعي، فكثير من المعتقدات التي كانت سائدة قديماً ما عادت سارية في مجتمعاتنا، والتي تميز بين الذكر والأنثى في مقدار ما يمكن لكل منهما من مساحة في التعبير عن إمكاناتهم وقدراتهم واستخدامها في الحياة.

الهدف الثالث: تعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً للتخصص (علمي - إنساني):

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات كل من عيني البحث في التخصص العلمي والإنساني، فبلغ الوسط الحسابي لاستجابات الطلبة في التخصص العلمي ( ٨٣,٦٢ ) والانحراف المعياري ( ٦,٦٢ )، أما الوسط الحسابي لاستجابات عينة الطلبة في التخصص الإنساني فبلغ ( ٨٢,٥٨ ) والانحراف المعياري ( ٦,٧٠ ). أظهرت نتيجة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً في استجابات الطلبة على مقياس اللياقة العقلية تبعاً للتخصص، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ١,٥٣ ) وهب أصغر من القيمة الجدولية البالغة ( ١,٩٦ ) عند درجة حرية ( ٣٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وجدول ( ١٠ ) يوضح ذلك.

## جدول ( ١٠ )

نتيجة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين يبين الفرق في اللياقة العقلية تبعاً للتخصص (علمي -

إنساني)

الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العدد	الجنس	العينة
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	1.96	1.53	٦,٦٢	٧٢	83.62	155	علمي	400
			٦,٧٠		82.58	245	إنساني	

التخصصات الدراسية العلمية تتطلب خصائص عقلية مناسبة واستعمالها لفهم واستيعاب محتوى المادة العلمية لاسيما أن المحتوى الدراسي الأكاديمي في الجامعة أكثر تعقيداً، وأكثر تطوراً من المراحل الدراسية السابقة في كل التخصصات، لذلك، فكل من التخصصات الدراسية تتطلب لياقة عقلية بجميع مكوناتها ومهاراتها للتفكير بحل المشكلات، وباستعمال العمليات الذهنية المناسبة التي تتيح لهم ذلك بمنهجية علمية وخطوات مدروسة على حدٍ سواء في أي تخصص دراسي، وهم يعون تلك المتطلبات، وضرورة العمل بإيجابية وبعقل متفتح للمضي قدماً في تحقيق أهدافهم.

**الاستنتاجات :** في ضوء نتائج البحث الحالي تستنتج الباحثان ما يأتي :

١- إن طلبة الجامعة تتوافر لديهم اللياقة العقلية وما وراء الدافعية بقدر مناسب مما يساعدهم على ممارسة مهاراتهم العقلية، ومعرفة الأسباب والدوافع التي توجه سلوكهم سواء على المستوى الأكاديمي أو الحياتي عموماً.

٢- إن طلبة الجامعة كفئة تمثل النخبة من العامة، لديهم لياقة عقلية يمكن استثمارها وتنميتها وتطويرها بما يتناسب ومستوى تعلمهم بغض النظر عن تخصصاتهم الدراسية، لذلك هم يطورون قدراتهم ومهاراتهم العقلية، وينمون وعيهم بأسباب دوافعهم بطريقة أو بأخرى.

**التوصيات:** في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثان بالآتي :

١. اهتمام الجامعة بالطلبة ممن يمتلكون لياقة عقلية بمستوى عالٍ من خلال تكليفهم بنشاطات مفيدة ومثمرة، وتشجيعهم على استعمال عقولهم في مجال الدراسة ومجالات أخرى إنتاجية.

٢. على مُعدي المناهج والمقررات الدراسية العمل على تطوير المحتوى الدراسي بما يتناسب واللياقة العقلية لدى الطلبة، وبوضع برامج تعليمية أكثر تطوراً.

٣- إقامة الندوات والمؤتمرات والمسابقات العلمية بمشاركة الطلبة، والتي من شأنها تحفيز الطلبة على التفكير واستعمال مهاراتهم العقلية والمعرفية لتحقيق أهداف دراسية وغيرها مما يزيد من ثقة الطلبة بقدراتهم على الاستكشاف والابداع،... وإمكانية تحقيقهم لأهدافهم وفي مجالات الحياة المختلفة.

**المقترحات:** إستكمالاً لمتطلبات البحث الحالي تقترح الباحثتان إجراء البحوث الآتية:

١ . علاقة اللياقة العقلية بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .

٢ . علاقة اللياقة العقلية بالتفأول المتعلم لدى طلبة الجامعة .

#### المصادر العربية

#### \_ القرآن الكريم

- الامام، مصطفى، والعجيلي، صباح،وعبد الرحمن، انور حسين (١٩٩٠)، القياس والتقويم، دار الحكمة / بغداد.

- ابراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨): عين العقل، دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع ط ١، القاهرة.

\_ التميمي، محمود كاظم محمود (٢٠١٣): الصحة النفسية/ مفاهيم نظرية واسس تطبيقية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

- ثورندايك، روبرت، واليزابيث هيجن (١٩٨٩): القياس والتقويم في علم النفس والتربية ترجمة عبدالله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس، عمان مركز الكتاب الاردني.

\_ الحموري، خالد عبد الله (٢٠١٧): مستوى الذكاء الروحي لدى الطلبة الموهوبين وعلاقته بالذكاء العاطفي، دراسة ميدانية على الطلبة الموهوبين في مركز الامير فيصل بن خالد لرعاية الموهوبين في منطقة أبها، المجلة العلمية / المجلد ٣٣ / العدد ١٠ / جامعة الملك خالد.

\_ الدريني، حسين عبد العزيز (١٩٨٥): الابتكار وتعريفه وتنميته وحركته، مجلة التربية، جامعة قطر.

- الزغلول، رافع النصير، والزغلول، عماد عبد الرحيم (بلا): علم النفس المعرفي، دار الشروق للنشر، عمان، الاردن.

\_ سعيدة، بن غريال (٢٠١٥): الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى اساتذة جامعة محمد خيضر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر، الجزائر.

\_ سلمان، محمد سليم (٢٠٢١): اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الاساسية، الدد ١١٠، المجلد ٢٧، الجامعة المستنصرية.

\_ شراب، نضال حمدان سالم (٢٠٠٧): دراسة لبعض القدرات العقلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، فلسطين.

- \_ صاحب، وجدان عناد (٢٠١٦): اللياقة العقلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية والتفكير الإيجابي لدى طالبات قسم رياض الاطفال / اطروحة دكتورا غير منشورة / جامعة بغداد.
- \_ العتوم، عدنان يوسف (٢٠٠٤): علم النفس المعرفي - النظرية والتطبيق، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط ١، عمان.
- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠): القياس والتقويم التربوي، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة مصر.
- \_ العيسوي، عبد الرحمن (١٩٨٥): سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- \_ الغرباوي، أسماء حسن عبد علي (٢٠١٩): الاستدلال الاستقرائي وعلاقته بما وراء الدافعية والتحكم المدرك لدى طلبة الجامعة / اطروحة دكتورا غير منشورة / الجامعة المستنصرية / بغداد.
- قطامي، يوسف (٢٠١٣): النظرية المعرفية في التعلم، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط ١، عمان.
- \_ مبروك، رشا محمد علي (٢٠٠٩): العلاقة بين ادارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببور سعيد، جامعة المنصورة، مصر.

المصادر الاجنبية :

- Adams, D.P. & Aubin, de. St (1964) A theory of Generativity and its Assessment Through self- report, Behavioral acts, and Narrative Temes in Autobiography. Journal of personality and social psychology. Vol62, No. 6, pp. 1003-1015.
- Anastasi, A. (1976): Psychological Testing. N. y. Macmillan (1997) "on the Formation of Psychology Trait" American psychology, Vol. 25.
- Ebel, R., L (1972): Essentials of Educational Measurement, 2<sup>nd</sup> ed. New Jersey prentice-Hill.
- Keeves, G.P. (1988): Educational Research, Methodology and Measurement, an Introduction Hand book. Journal of social Psychology.
- Scholer, A A., Miele, D. B., Murayama, K. and Fujita, K. (2016): New direction in self- A regulation: the role of meta motivational beliefs. Current Directions in psychological Science, 27 (6).pp. 437-442.
- Perkins. D. (1991): What Creative. Thinking is In Acosta (e d) davaloping Minds are source book for teaching thinking (rev. e d). Vol. I (p. p: 85-88).

## The mental fitness Among University student

### The Abstract:

#### Research problem:

The problem of the current research is determined by the question about the nature of mental fitness among university students?

The importance of the research: Mental fitness is the individual's ability to produce something distinctive with the greatest flexibility, intellectual fluency, spontaneity and far-reaching repercussions, such as responding to an exciting situation or a problem. The individual can solve the problems and obstacles he faces, and work to adapt to new situations in light of the available circumstances and capabilities. Also, the age and academic stage of the category targeted by the current research is of great importance, as they are university students who represent the reliable elite in all societies in building, growth and development.

#### The current study aimed to know:

The level of mental fitness of university students-.The statistically significant differences in the mental fitness of university students according to gender (male - female), and specialization (scientific - human) -.Statistically significant differences in mental fitness among university students according to specialization (scientific - human).

The current research identified students from a number of colleges and departments of Al-Mustansiriya University, both males and females, in the scientific and humanities departments, their number reached (400). To achieve the objectives of the research, the researcher prepared the mental fitness scale in a new format by taking advantage of the (Sahib, 2016) scale, the number of its paragraphs was (48), and after extracting the psychometric properties of the current research variable from validity and reliability using appropriate statistical methods and the statistical bag.

**The results showed** the presence of mental fitness among students Al-Mustansiriya University with a higher degree than the hypothetical mean with statistical significance. There were no clear differences in mental fitness among university students according to gender (males – females), and there was no statistically significant difference in mental fitness according to specialization (scientific – human). In light of the results of the current research, the researcher made a number of recommendations and suggestions to complement the current research.