

ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالتفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعات المصرية من ذوي الهمم

* د/ حسناء جمال كامل متولى

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالتفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعات المصرية من ذوي الهمم، وذلك من خلال التعرف علي العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدى ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية، إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال التفكير الايجابي لدى ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية، أبعاد للتفكير الايجابي تؤثر علي المرونة المعرفية لدى ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي (أسلوب الدراسات المسحية)، يتمثل مجتمع البحث يتمثل مجتمع البحث الطلاب ذوي الهمم المشاركين بالأنشطة الترويحية في اللقاء الرياضي "بارالمبيات الجامعات المصرية" بالمدينة الشبابية بمحافظة الاسكندرية نوفمبر ٢٠٢٤م، بمشاركة (٢٤) جامعة مصرية باجمالي عدد (٧٠٠) طالب وطالبة من ذوي الهمم، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغت قوامها (٢٨٣) طالب وطالبة.

ولجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة مقياس التفكير الايجابي لدى ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية، ومقياس المرونة المعرفية لدى ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.

وكانت من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدى ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية، وكانت من أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بالناحية النفسية للمعاقين حيث أن استخدام الأنشطة الترويحية لها تأثير إيجابي في تحسين الحالة النفسية والبدنية لهم.

* مدرس بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

Abstract

The current research aims to The practice of recreational activities and their relationship to positive thinking and cognitive flexibility among Egyptian university students with determination, through identifying the correlation between positive thinking and cognitive flexibility among people of determination practicing recreational activities in Egyptian universities, and the possibility of predicting cognitive flexibility through positive thinking. For people of determination who practice recreational activities in Egyptian universities, there are dimensions of positive thinking. It affects the cognitive flexibility of people of determination who practice recreational activities in Egyptian universities. The researcher used the descriptive approach (survey studies method). The research population is represented by students with special needs participating in recreational activities in the sports meeting “Egyptian Universities Paralympics” in the Youth City in Alexandria Governorate, November 2024, with the participation of (24) Egyptian universities with a total number of (700) male and female students. People of determination. The researcher selected the research sample intentionally, and it consisted of (283) male and female students. To collect data for the research, the researcher used a measure of positive thinking among people of determination practicing recreational activities in Egyptian universities, and a measure of cognitive flexibility among people of determination practicing recreational activities in Egyptian universities. One of the most important results was the presence of a positive, statistically significant correlation between positive thinking and cognitive flexibility among people of determination practicing recreational activities in Egyptian universities. One of the most important recommendations was the need to pay attention to the psychological aspect of the disabled, as the use of recreational activities has a positive effect in improving their psychological and physical condition.

المقدمة ومشكلة البحث :

قد وجد الإنسان على مرّ الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الأشكال الترفيهية، فمهما اختلف الزمان والمكان فإن طبيعة الإنسان البشرية واحتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أو الجنس أو العقيدة وهناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره، واتجاهاته وآرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الترفيهية والترويحية، ومن خلال النشاط الترفيهي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته ويبتكر ويتفهم وينتج وتتعلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية.

التفكير هو عملية أو نشاط يحدث في عقل الإنسان ولأغراض متعددة منها اتخاذ القرار والفهم والإستيعاب والتخطيط وحل المشكلات وتنبع أهمية التفكير الإيجابي من كونه ضرورة إنسانية، فالتفكير هو عبادة حيث التفكير في نعم الله عز وجل، ومن هنا نجد ان للتفكير قوة وبرمجة راسخة مكتسبة من عدة مصادر منها الوالدان والمحيط العائلي والمدرسة والأصدقاء والمحيط الإجتماعي وأنفسنا . (اسماعيل محمود، ٢٠١٩، ١٧)

يُعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو يساعد على توجه الحياة وتقدمها كما يساعد على حل المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبها يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة، ومن هنا ظهر الاهتمام بالتفكير الإيجابي من حيث أنه نمط من أنماط التفكير يرتقى بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته على نحو أفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية. (سامية لطفى، ٢٠١٢، ٦)

التفكير الإيجابي لا يقتصر على الشعور الذي ينتابك عند حدوث أمور طيبة أي عندما يكون من السهل أن تشعر بالتفاؤل وإنما يعني أيضا القدرة على الحفاظ على ذلك الشعور بالأمل والحافز أيا كان ما يحدث لك ويختلف ذلك عن شعورك بالسعادة وهو ما قد يتغير وفقا للأحداث التي تعيشها ومن ثم فإن التفكير بإيجابية طريقة للعيش (طريقة تقود بها حياتك)، وتكمن متعة التفكير الإيجابي في أنه يتسرب لكل ركن في حياتك فالتفكير بإيجابية سيجعلك سعيدا بحياتك فهو يؤثر على توجهك بشأن كل شيء حدث لك في الماضي كما يعني أن يكون لك توجه صحي واثق في الحاضر متفائل بالمستقبل أيضا. (سوهاذ فيلد، ٢٠١٤، ١٣)

أن التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب

إيجابية وذلك من خلال التحكم والسيطرة على طريقة التفكير والأفكار وجعلها تسير في الاتجاه الإيجابي كما أنه يشمل قدرة الفرد على التعلم في المواقف الضاغطة وهو تفكير بنائي يشمل قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى القوة في المشكلة واستخدام خطوات. (عفرأ ابراهيم، ٢٠١٢، ١٢٩)

وأن للتفكير الإيجابي أهمية كبيرة للفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، حيث إن الإنسان يسعى مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته. (سعيد الرقيب، ١٩٩٢، ١٧٩٢)

يتميز الأفراد المفكرون إيجابيا بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي منهم أناس يقدرّون قيمة الحياة ويرفضون الفشل ولديهم الرغبة في التغيير والنجاح وهذا الفرد يقوم بعملية قيادة الأنشطة العقلية والأفكار الداخلية ويحدد زمن وسرعة ونتيجة العمليات الفكرية التي تقوده إلى النجاح ويكون فردا سعيدا ويتمتع بتقدير عالٍ لنفسه ويميل إلى الاستقلالية في التفكير وثبات الشخصية، وأن هؤلاء الافراد يمتلكون الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم، وهم أفراد لديهم القدرة على التفكير بواقعية ومنطق دون تدهور واندفاع ويكون لديه خطوات منطقية تبدأ من الإدراك وتحديد الهدف ثم تفسيره ووضع اختيارات بهدف استقرار الذات المنطقية. (محمد فتحي، ٢٠٠٢، ٤٩)

يتسم صاحب التفكير الإيجابي بالمرونة الفكرية لأنه يتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات، لغته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، وقادر على الحوار والمناقشة المثمرة والمفيدة، مدخلاته تتسم بالسمو والرقى حيث مفاهيمه تكون قابلة للتعديل والتغيير يتسم بقدرته على اختيار كلامه ولا يجرح مشاعر الآخرين ويقدم نفسه بشفاافية وتواضع لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من سمات البشر، يبتكر أساليب تناسب التطور الحاصل وهو من الأفراد المبدعين، ويكون أكثر قدرة على الإنجاز والعمل، من سماتهم تقدير الحياة ورفض الهزيمة، وهم أشخاص يركزون على نجاحاتهم وتحسين صورتهم وينشغلون بحوارات داخلية تساعدهم في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم، ويميلون إلى استخدام استراتيجيات التحدث الذاتي بصورة فعالة

وإيجابية في الغالب، ولديهم قدر عال من الرؤية الواضحة للأهداف، والقيم العليا فهم يمتلكون الصفات المثلى التي تجعلهم بعيدا عن السلبية، ويمتلكون القدرة على تغيير حالة تفكيرهم من السلبي إلى الإيجابي، ويبحثون عن الأفكار الإيجابية قبل حدوث الوقائع، ولديهم قدرة عالية على الإدارة الذاتية للتفكير نحو الإيجابية وأيضا القدرة على تحقيق ذواتهم وتحسين صورهم. (بدر كاظم، ٢٠٠٨، ١٢٠)

وأشار كلا من "هاني فؤاد" (٢٠١٦)، و"امنه قاسم" (٢٠١٨) أن المرونة المعرفية تُعد احدي العوامل المعرفية الهامة المساهمة في تحقيق النجاح للفرد في كافة المهام الحياتية التي تطلب منه وهي بعد من ابعاد الشخصية التي لها تأثير ايجابي علي حياه الفرد، لانها تمكن الفرد من تقبل الافكار المتنوعة والسيطرة علي استراتيجياته المعرفية، وتشجعه علي مواجهه الصعاب التي تعترضه. (هاني فؤاد، ٢٠١٦، ٧٥)، (امنه قاسم، ٢٠١٨، ٨٣).

وتظهر أهمية المرونة المعرفية في التعامل بشكل جيد مع المواقف الغير متوقعه إضافة الى كونها تعد بعد من ابعاد الشخصية فهي تعمل على تغيير وتنوع أساليب التعامل العقلي مع المواقف، إضافة الى كونها ضرورة لتطبيق المعارف في المواقف الجديدة، كما انها من ابرز مهارات التفكير ومكون أساسي للإبداع علاوة على ذلك فهي تعمل على تحسين طرق التفكير واستخدام عادات العقل للوصول الى حلول إبداعية عند مواجهة المشكلات . (هبة عبد الحي، ٢٠٢٢، ١١٥)، (محمد بن أحمد زغيبي، ٢٠٢٤، ٧٨)

تتطلب الأنشطة اليومية مستويات مختلفة من المرونة المعرفية وتعرف بأنها تكيف الفرد مع البيئة الجديدة والقدرة على تغيير القناعات والأفكار قد يشار اليها بمصطلحات أخرى منها تبديل الانتباه أو التحول المعرفي أو المرونة الإدراكية وهي قدرة الفرد على إعادة هيكلة معرفة جذريا بطرق عديدة والتكيف استجابة لمتطلبات المواقف المتجددة كذلك فهي تتمثل بقدرة الفرد بعمل مهمتين أو أكثر في الوقت نفسه وأيضا قدرة الفرد على الانتقال من التفكير في مفهوم إلى مفهوم آخر بسرعة أكبر نقيض المرونة المعرفية يعرف بالصلابة المعرفية أو الجمود المعرفي وهو وقوف الفرد في نفس المكان عالق بقوة العادة وما عتاد عليه من أنماط وقدرات للتفكير ليؤدي به إلى اختناق بالمعلومات ذاتها وعدم القدرة على تجاوز عتبات وتطورات العصر الحالي ان يمثل التحيز عائق للمرونة المعرفية فهو يؤدي إلى إعادة تشكل نفس الطرق المعتادة دون جديد . (Siqi-Liu & Egner, 2023 , 112)

أن الشخص الذي يمتلك مستوى مرتفع من المرونة المعرفية لديه استعداد أكبر للتبديل بشكل انتقائي بين العمليات المعرفية الموافقة للبيئة وما هو جديد، والى ان المرونة المعرفية تقوي

الجوانب الاجتماعية والنواحي الإيجابية في شخصية المتعلم فهي تعمل على زيادة وعي الطلبة بالبدائل المتاحة وتمكنهم من وجود حل للمشكلات التي قد تواجههم في بيئة التعلم والذي ينعكس ايجابا على الكفاءة الأكاديمية. (هتون إبراهيم سعد، ٢٠٢٣، ٩٨)

والمرونة المعرفية تعد مظهر من مظاهر الوظائف العقلية فهي تساعد على التنوع في طرق المعالجة العقلية وإيجاد حلول بديله والتكيف مع البيئة ومتطلباتها المتجددة، وتبرز أهميتها في كونها من العوامل المهمة لنجاح الفرد عند تعدد المهام ومعالجة المعلومات والتبديل في العمليات المعرفية كاستجابات انتقائية ومستوى كفاءة السلوك الابتكاري عند مواجهة المشكلات . (سمية سليمان، ٢٠٢٢، ١٣٢).

وذكر "عمرو أحمد محمد" (٢٠١٨) أن الدولة تسعى بكل مؤسساتها إلى الاهتمام بكل الفئات وانطلاقاً من أهمية ورعاية ذوي الهمم ودمجهم في المجتمع وتوفير وسائل التدريب المهني والتدريب الرياضي لهذه الفئة ومنذ عام (١٩٨٢م) تم إنشاء المراكز الرياضية للمعاقين وبلغ عددها في ذلك الوقت (٢٥) مركزاً موزعاً على (٢٠) محافظة، أما الآن فأصبح عددها أكثر من (١٠٢) مركزاً موزعاً على (٢٢) محافظة، وقد تم إشهار الاتحاد المصري للمعاقين في إبريل (١٩٩٢) وأنشئ الأولمبياد المصري الخاص عام (١٩٩٤) (عمرو أحمد، ٢٠١٨، ١٩).

وأشار "علاء الدين إبراهيم صالح" (٢٠١٨) أن مصر بدأ الاهتمام بالفئات الخاصة في نهاية القرن التاسع عشر حينما أنشئت عدة جمعيات خيرية لرعاية الفئات الخاصة وكان هذا عملاً اجتهادياً بجهود أهلية أو شبه حكومية لا تستند على قانون حتى منتصف القرن العشرين. حين صدر قانون الضمان الاجتماعي الأول رقم ١١٦ لسنة ١٩٥٠ بغرض تنظيم رعاية الفئات الخاصة وذلك تحت إشراف وزارة الشؤون الاجتماعية. فقد نصت المادة (٤٢) على قيام وزارة الشؤون الاجتماعية باتخاذ التدابير الضرورية لإنشاء وتنظيم المعاهد والمدارس. كذلك توفير الخدمات الخاصة لعلاج العجزة وتدريبهم وإعدادهم للعمل (علاء الدين إبراهيم، ٢٠١٨، ٦١).

ونص "الدستور المصري" (٢٠١٩) في مادته الواحد والثمانون على أن «تلتزم الدولة بضمان حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة والأقزام صحياً واقتصادياً واجتماعياً وثقافياً وترفيهاً ورياضياً وتعليمياً وتوفير فرص العمل لهم مع تخصيص نسبة منها لهم وتهيئة المرافق العامة والبيئة المحيطة بهم وممارستهم لجميع الحقوق السياسية ودمجهم مع غيرهم من المواطنين إعمالاً لمبادئ المساواة والعدالة وتكافؤ الفرص». (الدستور المصري، ٢٠١٩، ٣٤)

ويرى كلاً "نبيه عبد الحميد العلقامي، عبد اللطيف صبحي محمد" (٢٠٢٢) ضرورة التزام الجهة الحكومية المسؤولة عن الرياضة بتطبيق النص الدستوري لتحقيق كافة الضمانات

اللازمة لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة والأقزام من كافة النواحي الصحية والاجتماعية والترفيهية والرياضية وعلى أي اعتبار أن هذه الفئة من المجتمع تمارس النشاط الرياضي في كافة الهيئات الرياضية فكان لازماً على هذه الهيئات تحقيق هذا المطلب الدستوري وتحليل قانون الرياضة المصري رقم ٧١ سنة ٢٠١٧ نجد أن لا يوجد نص تشريعي واحد يخص هذه الفئة من القانون مما لا يحقق الحماية الدستورية لهذه الفئة من المجتمع والبحث في كافة لوائح الهيئة الرياضية نجد عدم وجود نصوص لهذه الفئة من المجتمع وذلك يجب على الجهة الحكومية المسؤولة عن الرياضة بالتضامن مع الهيئات الرياضية كافة تنفيذ هذا النص الدستوري الذي يحمي هذه الفئة. (نبيه عبد الحميد، عبد اللطيف صبحي، ٢٠٢٢، ١٧-١٨).

ومن خلال ما سبق تري الباحثة أن ممارسة الأنشطة الترويحية للطلاب ذوي الهمم تزيد من ثقتهم بأنفسهم وتشبع رغباتهم وميولهم الشخصية وتحقق الهدف في الحياة وتقبل الذات والاستقلالية، وتساعدهم في تحسين العلاقات الايجابية بالآخرين، وتحقيق النضج الشخصي وبالتالي تمكنهم من تنمية قدراته في كيفية التعامل مع البيئة بالرغم من الإعاقة لديهم، ومساعدتهم على استثمار العقل والمشاعر والسلوك الايجابي، واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياتهم على نحو أفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية، كما تتيح ممارسة الأنشطة الترويحية لذوي الهمم تقبل وجهات النظر المختلفة، ومعرفة كل البدائل والاختيارات المتاحة للموقف، والاستعداد الجيد لمتطلبات هذا الموقف الذي يوجهها، وتغيير طريقه تفكيره وفقاً لطبيعته، كما انها تمكنه من التعامل بمرونة مع مختلف الظروف والمواقف، وهذا ما أكدته دراسة " سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز " (٢٠٢٣)، والتي كانت أهم النتائج وجود علاقة موجبة بين المناعة النفسية والتفكير الايجابي لدى الطلاب، ودراسة " Amir , et " (٢٠١٩)، والتي كانت اهم النتائج أن التفكير الإيجابي يمكن أن يزيد من السعادة النفسية والسعادة .

وتري الباحثة أنه تزداد مكانة الترويح وأنشطته وبرامجه رسوخاً في المجتمع العربي يوماً بعد يوم فلم يعد الترويح وأنشطته طرفاً هامشياً في حياة ذوي الهمم بل الاحتياج إليه يكاد يكون يومياً لتنشيط البدن واكتساب الصحة والعافية والشعور بالرضا والقبول على كافة المستويات السلوكية للشخصية الانسانية ومن ثم أصبح الترويح جزء لا يتجزأ من اهتمامات الدول والمتمثلة في وزارة الشباب والرياضة والجامعات لرعاية ذوي الهمم، وإن الدولة المصرية بعد عام ٢٠١٨ قامت بترقيع النظرة السياسية للشريحة المجتمعية الصاعدة في مصر (ذوي الهمم) من نظرة إنسانية إلى نظرة حقوقية تضمنها بنود الدستور والمواد القانونية، مما منح ذوي الهمم حقوقاً دستورية تضعهم على مسار التنمية المستدامة المستهدفة في إستراتيجية ٢٠٣٠، وتقطع الدولة المصرية بمؤسساتها التنفيذية والتشريعية وكذلك المجتمع المدني أشواطاً يمكن حساب مسافاتها

بشكل ملحوظ في مجال رعاية ذوي الهمم، مستوفية أنواع الدعم المادية والمعنوية، حيث يعتبر اصدار قانون رقم (١٠) لسنة قانون الأشخاص ذوي الإعاقة في مصر الفصل الأهم في تاريخ السياسات المصرية تجاه هذه الشريحة .

كما ان ممارسة الانشطة الترويحية لذوي الهمم تعمل علي تفريغ طاقاتهم الكامنة في اتجاهات مشروعة كما أنها تسهم اسهاماً بارزاً في تنمية ذوي الهمم في مختلف النواحي البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية حيث أنها تعمل علي تحسين لياقتهم البدنية والصحة العامة، بالإضافة الي تنمية التوافق العضلي العصبي مما يمكن ذوي الهمم من تفهمهم لقدرتهم البدنية واكسابهم المهارات الحركية التي تؤهلهم لقضاء حياتهم اليومية بكفاءة والاستمتاع بوقت فراغهم وذلك من خلال ممارستهم لكافة أشكال النشاط البدني

وأن ممارسة الأنشطة الترويحية تضع مناخ عاطفي آمن وتكسب ذوي الهمم مهارات التفكير الايجابي تكسبهم فاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها وذلك عن طريق تدريبهم على مهارة حل المشكلات ومهارة التفاوض حول القيم الاجتماعية الأساسية، والقدرة على توجيه مشاعرهم نحو الآخرين والتميز بينها واستخدام المعلومات لتوجيه تفكيرهم نحو سلوكيات سليمة، حيث تساهم ممارسة الأنشطة الترويحية نجاح ذوي الهمم واستغلاله لوقته وتحديد هدفه، وتساعدهم في فهم ما يحتاج إليه وتكون لديه مهارة الإدراك الذاتي والارتقاء التفكير الايجابي، ذلك لأن ترقية التفكير الايجابي تعمل على ترقية الصحة الانفعالية والمرونة المعرفية وبالتالي يكون نتاج العملية ممارسة الأنشطة الترويحية طلاب ذوي همم غير مندفعين وغير عنيفين ومسئولين ولديهم رغبة في حل المشكلات مما يحقق المرونة المعرفية لديهم من أجل تحقيق الانسجام والتناسق والتكامل، وتنمية قدره ذوي الهمم على تغيير اساليب تفكيرهم حينما تواجههم مشكله معينه تتطلب حلا، وذلك من خلال تغيير وجهتهم المعرفية، وتظهر من خلال مواجهه الفرد مواقف الحياه العملية والتي تكون له بمثابة مشكلات، والوصول الى حلول غير تقليديه لتلك المشكلات، حيث إن توافق الفرد مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها تعكس مرونته المعرفية، بمعنى أن الشخص هنا يعبر عن مشاعره بطريقة ذكية وناضجة تعكس تفكيره الايجابي والذي له أكبر الأثر في توافقه ومرونته المعرفية، وهذا ما أكدته دراسة " Lee & Kim " (٢٠٢٣)، حيث اشارت أهم نتائجها الي انه يوجد تأثير للمرونة المعرفية على تطور التعلم لدى الطلاب.

ومن هنا تظهر أهمية ومشكلة البحث في كونها محاولة للتعرف علي العلاقة بين التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالتفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعات المصرية من ذوي الهمم، وذلك من خلال التعرف علي :

- ١- ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالتفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعات المصرية من ذوي الهمم.
- ٢- إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال التفكير الايجابي لدي طلاب الجامعات المصرية من ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية.
- ٣- أبعاد للتفكير الايجابي تؤثر علي المرونة المعرفية لدي طلاب الجامعات المصرية من ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية.

فروض البحث :

- ١- توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعات المصرية من ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية.
- ٢- يمكن التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال التفكير الايجابي لدي طلاب الجامعات المصرية من ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية .
- ٣- توجد أبعاد للتفكير الايجابي تؤثر علي المرونة لدي طلاب الجامعات المصرية من ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :**الأنشطة الترويحية:**

هي الأنشطة المتعددة والمتنوعة التي تمارس في وقت الفراغ بهدف اكساب الخبرات والمهارات التي تحقق لها التوازن والتكامل وبذلك يتم إعدادها لحياتها المستقبلية (تهاني عبد السلام، ٢٠٠١، ٣٨).

التفكير الايجابي :

هو امتلاك الفرد القدرة على تعديل أفكاره ومعتقداته والتحكم بها بما يفيد في حل مشكلاته بمنطق وطابع تفاؤلي، وعدم ترك الأفكار تتحكم بالفرد. (سماح إبراهيم، ٢٠٢٤، ٢٣)

المرونة المعرفية :

قدره الفرد على التكيف مع مواقف الحياه المتنوعة والجديدة عن طريق تغيير الاساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة هذه المواقف، بالإضافة إلي التفكير في البدائل المتنوعة لحل المشكلات واختيار البديل المناسب للموقف. (امنه قاسم، ٢٠١٨، ٨٩).

ذوي القدرات والهمم :

عرفته منظمة الصحة العالمية بأنه "كل شخص يعاني من قصور نتيجة الإصابة بمرض عضوي أو حسي أو عقلي يعجزه عن أداء واجباته الأساسية بمفرده، ومزاولة عمله ، والاستمرار فيه بالمعدل الطبيعي". (حسن عبد المعطي، إيهاب الببلاوي، ٢٠١٦ : ١٦)

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

اعتمد البحث علي المنهج الوصفي القائم علي الدراسات المسحية والتحليلية لتقديم فهم عميق حول ممارسة الانشطة الترويحية وعلاقتها بالتفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعات المصرية من ذوي الهمم، وتم اختيار هذا المنهج لأنه يتيح تحليل الواقع الحالي وتحديد العلاقات بين المتغيرات عينة البحث

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في الطلاب ذوي الهمم المشاركين بالأنشطة الترويحية في اللقاء الرياضي " بارالمبيات الجامعات المصرية " بالمدينة الشبابية بمحافظة الاسكندرية نوفمبر ٢٠٢٤م، بمشاركة (٢٤) جامعة مصرية باجمالي عدد (٧٠٠) طالب وطالبة من ذوي الهمم، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد بلغت قوامها (٢٨٣) طالب وطالبة

أدوات جمع البيانات :

أولاً : مقياس التفكير الايجابي لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية:

وهي استمارة من إعداد الباحثة واتباع في إعدادها الآتي :

١ . تحديد هدف المقياس :

تم تحديد هدف المقياس وقد تمثل في التعرف على التفكير الايجابي لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.

٢ . تحديد محاور المقياس :

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة، قامت الباحثة بتحديد مجموعة من

المحاور وقد تمثلت محاور المقياس الاتي :

- التفاؤل والتوقع الايجابي .
- تقبل الاختلاف مع الاخرين .
- الثقة بالنفس .
- الرضا الشخصي .
- تحمل المسؤولية الشخصية .
- التقبل الذاتي .
- المرونة الفكرية .

وقامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال الترويج الرياضي قوامها (١٠) خبراء وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبتها، وقد تم اختيار المحاور التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموعة آراء الخبراء، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١)

آراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة محاور المقياس (ن = ١٠)

النسبة المئوية	التكرار	المحور
١٠٠%	١٠	التفاؤل والتوقع الايجابي .
٦٠%	٦	تقبل الاختلاف مع الاخرين .
٩٠%	٩	الثقة بالنفس .
٣٠%	٣	الرضا الشخصي .
٨٠%	٨	تحمل المسؤولية الشخصية .
٥٠%	٥	التقبل الذاتي .
١٠٠%	١٠	المرونة الفكرية .

يتضح من جدول (١) تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور المقياس ما بين (٣٠% : ١٠٠%)، وبناءً على آراء السادة الخبراء تم الموافقة على محاور المقياس فيما عدا محور (تقبل الاختلاف مع الاخرين، الرضا الشخصي، التقبل الذاتي) وذلك لحصوله على نسبة أقل من ٧٠% من آراء السادة الخبراء .

٣ . صياغة عبارات المقياس :

قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس النهائية، وقد بلغ عدد العبارات (٤٤) عبارة موزعة على المحاور كالتالي :

- التفاؤل والتوقع الايجابي . وعدد عباراته (١٣) عبارات
- الثقة بالنفس . وعدد عباراته (٩) عبارات
- تحمل المسؤولية الشخصية . وعدد عباراته (١٠) عبارات
- المرونة الفكرية . وعدد عباراته (١٢) عبارات

وقد روعي عند صياغتها أن يكون للعبارة معنى واحد محدد وأن تكون لغة كل عبارة صحيحة، والابتعاد عن العبارات الصعبة، وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى .

٤ . الصورة المبدئية للمقياس :

قامت الباحثة بعرض تلك العبارات على مجموعة من الخبراء في مجال الترويج الرياضي قوامها (١٠) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات لمحاور البحث، ويوضح جدول (٢) ذلك .

جدول (٢)

عدد العبارات التي تم حذفها من الصورة المبدئية للمقياس

عدد العبارات النهائية	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات في الصورة المبدئية	المحاور
١١	٩، ٥	٢	١٣	التفائل والتوقع الايجابي .
٩	—	—	٩	الثقة بالنفس .
٨	٣١، ٢٩	٢	١٠	تحمل المسؤولية الشخصية .
١٠	٤٤، ٤٢	٢	١٢	المرونة الفكرية .
٣٨	٦		٤٤	الإجمالي

يتضح من جدول (٢) تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد (٦) عبارات محذوفة لتصبح الصورة النهائية مكونة من (٣٨) عبارة . الصورة النهائية للمقياس :

قامت الباحثة بكتابة شكل المقياس في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور المقياس مع بعضها .
٦ . تصحيح المقياس :

لتصحيح المقياس قامت الباحثة بوضع ميزان تقديري ثلاثي، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي :

. موافق (٣) ثلاثة درجات .
. إلى حد ما (٢) درجتان .
. غير موافق (١) درجة واحدة .

المعاملات العلمية للمقياس :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الطرق التالية :

(١) صدق المحتوى :

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال الترويج وعلم النفس الرياضي قوامها (١٠) خبراء وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله، والجدول التالي (٣) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء على عبارات المقياس .

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء على عبارات المقياس (ن = ١٠)

العبارات									المحاور
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	التفائل والتوقع الايجابي
٩	٨	٩	٣	٩	٨	١٠	١٠	تكرارها	

تابع جدول (٣)
النسبة المئوية لأراء الخبراء على عبارات المقياس (ن = ١٠)

العبارات								المحاور
%٩٠	%٨٠	%٩٠	%٣٠	%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية
			١٣	١٢	١١	١٠	٩	رقم العبارة
			٩	٨	٨	١٠	٥	تكرارها
			%٩٠	%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%٥٠	النسبة المئوية
٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	رقم العبارة
٨	٩	٨	٩	٨	١٠	١٠	١٠	تكرارها
%٨٠	%٩٠	%٨٠	%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية
							٢٢	رقم العبارة
							١٠	تكرارها
							%١٠٠	النسبة المئوية
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	رقم العبارة
١٠	٥	٩	١٠	٨	١٠	١٠	٨	تكرارها
%١٠٠	%٥٠	%٩٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	النسبة المئوية
						٣٢	٣١	رقم العبارة
						٩	٦	تكرارها
						%٩٠	%٦٠	النسبة المئوية
٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	رقم العبارة
٩	١٠	٩	٨	١٠	١٠	٩	١٠	تكرارها
%٩٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	النسبة المئوية
				٤٤	٤٣	٤٢	٤١	رقم العبارة
				٥	٨	٤	٩	تكرارها
				%٥٠	%٨٠	%٤٠	%٩٠	النسبة المئوية

الثقة بالنفس

تحمل المسؤولية الشخصية

المرونة الفكرية

يتضح من جدول (٣) تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المقياس ما بين (٣٠% : ١٠٠%)، وبذلك تم حذف عدد (٦) عبارات لتصبح الصورة النهائية مكونة من (٣٨) عبارة .

(٢) صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، والجداول (٤)، (٥)، (٦) توضح النتيجة على التوالي.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن = ٣٠)

العبارات								المحاور	
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	التفائل والتوقع الايجابي
٠,٥٤	٠,٦٦	٠,٦٢	٠,٦٦	٠,٦٦	٠,٨٣	٠,٧٣	٠,٥٦	معامل الارتباط	
					١١	١٠	٩	رقم العبارة	
					٠,٤٧	٠,٦٠	٠,٥٤	معامل الارتباط	
١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	رقم العبارة	الثقة بالنفس
٠,٤٩	٠,٦٧	٠,٨٢	٠,٧٦	٠,٧٠	٠,٧٠	٠,٧٧	٠,٦٨	معامل الارتباط	
							٢٠	رقم العبارة	
							٠,٧٤	معامل الارتباط	
٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	رقم العبارة	تحمل المسؤولية الشخصية
٠,٧٤	٠,٧٠	٠,٥٨	٠,٦٣	٠,٧٢	٠,٦٦	٠,٤٧	٠,٤٦	معامل الارتباط	
٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	رقم العبارة	المرونة الفكرية
٠,٧٩	٠,٦٥	٠,٦٠	٠,٧٣	٠,٥٦	٠,٥٢	٠,٧٦	٠,٧٦	معامل الارتباط	
						٣٨	٣٧	رقم العبارة	
						٠,٧٢	٠,٦٤	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه ما بين (٠,٤٦ : ٠,٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٤	١١	٠,٤٦	٢١	٠,٤١	٣١	٠,٤٧
٢	٠,٦٨	١٢	٠,٥٢	٢٢	٠,٥٠	٣٢	٠,٤٥
٣	٠,٧٥	١٣	٠,٤٥	٢٣	٠,٦١	٣٣	٠,٦١
٤	٠,٥٣	١٤	٠,٥٧	٢٤	٠,٦١	٣٤	٠,٤٨
٥	٠,٥٣	١٥	٠,٧٤	٢٥	٠,٥٥	٣٥	٠,٤٨
٦	٠,٥١	١٦	٠,٥٢	٢٦	٠,٤٧	٣٦	٠,٥٦
٧	٠,٥٧	١٧	٠,٧٠	٢٧	٠,٦٩	٣٧	٠,٥٧
٨	٠,٥٥	١٨	٠,٦٤	٢٨	٠,٥٨	٣٨	٠,٤٦
٩	٠,٥٤	١٩	٠,٥١	٢٩	٠,٥٢		
١٠	٠,٥٤	٢٠	٠,٤٩	٣٠	٠,٤٧		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٥) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤١ : ٠,٧٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	التفاؤل والتوقع الايجابي .	٠,٩١
٢	الثقة بالنفس .	٠,٨٠
٣	تحمل المسؤولية الشخصية .	٠,٨٩
٤	المرونة الفكرية .	٠,٧٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (٦) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٧٦ : ٠,٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٣٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، والجدول التالي (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ٣٠)

معامل الفا	المحاور
٠,٧٥	التفاؤل والتوقع الايجابي .
٠,٧٧	الثقة بالنفس.
٠,٧٥	تحمل المسؤولية الشخصية .
٠,٧٦	المرونة الفكرية .
٠,٨٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت معاملات ألفا للمقياس ما بين (٠,٧٥ : ٠,٨٦) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس المرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية:

وهي استمارة من إعداد الباحثة واتبع في إعدادها الآتي :

١. تحديد هدف المقياس :

تم تحديد هدف المقياس وقد تمثل في التعرف على المرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.

٢. تحديد محاور المقياس :

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة، قامت الباحثة بتحديد مجموعة من المحاور وقد تمثلت محاور المقياس الآتي :

- المرونة التكيفية .
- المرونة الإدراكية .
- المرونة التلقائية.

وقامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال الترويح وعلم النفس الرياضي قوامها (١٠) خبراء وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبتها، وقد تم اختيار المحاور التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموعة آراء الخبراء، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨)
أراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة محاور المقياس (ن = ١٠)

المحور	التكرار	النسبة المئوية
المرونة التكيفية	١٠	%١٠٠
المرونة الادراكية	٩	%٩٠
المرونة التلقائية	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٨) تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور المقياس ما بين (٩٠% : ١٠٠%)، وبناءً على أراء السادة الخبراء تم الموافقة على جميع محاور المقياس .

٣ . صياغة عبارات المقياس :

قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس النهائية، وقد بلغ عدد العبارات (٣٤) عبارة موزعة على المحاور كالتالي :

- المرونة التكيفية. وعدد عباراته (١١) عبارات
- المرونة الادراكية. وعدد عباراته (١٠) عبارات
- المرونة التلقائية. وعدد عباراته (١٣) عبارات

وقد روعي عند صياغتها أن يكون للعبارة معنى واحد محدد وأن تكون لغة كل عبارة صحيحة، والابتعاد عن العبارات الصعبة، وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى .

٤ . الصورة المبدئية للمقياس :

قامت الباحثة بعرض تلك العبارات على مجموعة من الخبراء في مجال التربوي الرياضي قوامها (١٠) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات لمحاور البحث، ويوضح جدول (٢) ذلك .

جدول (٩)
عدد العبارات التي تم حذفها من الصورة المبدئية للمقياس

المحاور	عدد العبارات في الصورة المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية
التقاول والتوقع الايجابي .	١١	١	١٠	١٠
المرونة الادراكية .	١٠	٢	١٢، ١٧	٨
المرونة التلقائية .	١٣	٢	٢٧، ٣٠	١١
الإجمالي	٣٤	٥		٢٩

يتضح من جدول (٩) تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد (٥) عبارات محذوفة لتصبح الصورة النهائية مكونة من (٢٩) عبارة.

٥- الصورة النهائية للمقياس :

قامت الباحثة بكتابة شكل المقياس في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور المقياس مع بعضها .

٦. تصحيح المقياس :

لتصحيح المقياس قام الباحث بوضع ميزان تقديري ثلاثي، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي :

- موافق (٣) ثلاثة درجات

- إلى حد ما (٢) درجتان

- غير موافق (١) درجة واحدة

المعاملات العلمية للمقياس :

أ. الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الطرق التالية :

(١) صدق المحتوى :

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال الترويح وعلم النفس الرياضي قوامها (١٠) خبراء وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله، والجدول التالي (٣) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات المقياس.

جدول (١٠)

النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات المقياس (ن = ١٠)

العبارات								المحاور	
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المرونة التكيفية
٩	٨	٩	١٠	٩	٨	١٠	١٠	تكرارها	
%٩٠	%٨٠	%٩٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية	
					١١	١٠	٩	رقم العبارة	
					٨	٤	٩	تكرارها	
					%٨٠	%٤٠	%٩٠	النسبة المئوية	
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٣	١٢	رقم العبارة	المرونة الإدراكية
٩	٨	٩	٦	١٠	١٠	٩	٥	تكرارها	
%٩٠	%٨٠	%٩٠	%٦٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٥٠	النسبة المئوية	

تابع جدول (١٠)
النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات المقياس (ن = ١٠)

العبارات								المحاور	
						٢١	رقم العبارة		
						٨	تكرارها		
						%٨٠	النسبة المئوية		
٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	رقم العبارة	المرونة التلقائية
١٠	٩	٥	٨	١٠	١٠	٨	١٠	تكرارها	
%١٠٠	%٩٠	%٥٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	النسبة المئوية	
			٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	رقم العبارة	
			٩	١٠	٩	١٠	٤	تكرارها	
			%٩٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	%٤٠	النسبة المئوية	

يتضح من جدول (١٠) تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المقياس ما بين (٣٠% : ١٠٠%)، وبذلك تم حذف عدد (٥) عبارات لتصبح الصورة النهائية مكونة من (٢٩) عبارة.

(٢) صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، والجداول (٤)، (٥)، (٦) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن = ٣٠)

العبارات								المحاور	
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المرونة التكيفية
								معامل الارتباط	
٠,٧٥	٠,٦٨	٠,٧٧	٠,٧١	٠,٦٤	٠,٦١	٠,٤٦	٠,٦٣	رقم العبارة	
						١٠	٩		

تابع جدول (١١)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن = ٣٠)

المحاور								العبارات									
المرونة الإدراكية								معامل الارتباط	٠,٦٢	٠,٥٩							
								رقم العبارة	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	
المرونة التلقائية								معامل الارتباط	٠,٦٠	٠,٦٦	٠,٥٥	٠,٦١	٠,٦٤	٠,٥٧	٠,٥٩	٠,٥٥	
								رقم العبارة	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	
								معامل الارتباط	٠,٥١	٠,٥٥	٠,٦٢	٠,٤٨	٠,٥٤	٠,٥٨	٠,٥٣	٠,٦٥	
								رقم العبارة	٢٧	٢٨	٢٩						
								معامل الارتباط	٠,٥٤	٠,٥٢	٠,٦٨						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١١) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه ما بين (٠,٤٦ : ٠,٧٧) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (١٢)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٩	١١	٠,٦١	٢١	٠,٥٩
٢	٠,٥٢	١٢	٠,٦٨	٢٢	٠,٤٤
٣	٠,٥٦	١٣	٠,٥٣	٢٣	٠,٤٥
٤	٠,٥٨	١٤	٠,٦٦	٢٤	٠,٤٤
٥	٠,٦٠	١٥	٠,٥٤	٢٥	٠,٤٩
٦	٠,٧٧	١٦	٠,٤٧	٢٦	٠,٥٢
٧	٠,٦٩	١٧	٠,٥٢	٢٧	٠,٥٩
٨	٠,٦٥	١٨	٠,٤٣	٢٨	٠,٦٢
٩	٠,٤٥	١٩	٠,٥٠	٢٩	٠,٧٧
١٠	٠,٥٨	٢٠	٠,٤٨		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١١) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤٣ : ٠,٧٧) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	المرونة التكيفية	٠,٩٢
٢	المرونة الإدراكية	٠,٩٣
٣	المرونة التلقائية	٠,٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (١٢) تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٩٢ : ٠,٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ب. الثبات :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٣٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، والجدول التالي (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ٣٠)

المحاور	معامل ألفا
المرونة التكيفية	٠,٧٦
المرونة الإدراكية	٠,٧٤
المرونة التلقائية	٠,٧٥
الدرجة الكلية	٠,٨٦

يتضح من جدول (١٣) تراوحت معاملات ألفا للمقياس ما بين (٠,٧٤ : ٠,٨٦) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

المعالجات الإحصائية :

- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط.
- معامل ألفا لكرونباخ.
- تحليل الانحدار.

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥)، كما استخدم برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية (ن = ٢٨٣)

المرونة المعرفية				المتغيرات	التفكير الاجيبي
الدرجة الكلية	المرونة التلقائية	المرونة الادراكية	المرونة التكيفية		
**٠,٦٣	**٠,٤٨	**٠,٦٦	**٠,٦٠	التقاول والتوقع الايجابي	
**٠,٦٢	**٠,٤٦	**٠,٥٨	**٠,٦٥	الثقة بالنفس	
**٠,٦٣	**٠,٤٧	**٠,٥٩	**٠,٦٧	تحمل المسؤولية الشخصية	
**٠,٦٢	**٠,٥٣	**٠,٥٥	**٠,٦٢	المرونة الفكرية	
**٠,٦٨	**٠,٥٣	**٠,٦٤	**٠,٦٨	الدرجة الكلية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة $(٠,٠٥) = ٠,١٣٨$ $(٠,٠١) = ٠,١٨١$

* دال عند مستوي $(٠,٠٥)$ ** دال عند مستوي $(٠,٠١)$
 يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التقاول والتوقع الايجابي للتفكير الايجابي وكل من أبعاد المرونة المعرفية (المرونة التكيفية، المرونة الادراكية، المرونة التلقائية) والدرجة الكلية للمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.
- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس للتفكير الايجابي وكل من أبعاد المرونة المعرفية (المرونة التكيفية، المرونة الادراكية، المرونة التلقائية) والدرجة الكلية للمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.
- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين تحمل المسؤولية الشخصية للتفكير الايجابي وكل من أبعاد المرونة المعرفية (المرونة التكيفية، المرونة الادراكية، المرونة التلقائية) والدرجة الكلية للمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.
- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين المرونة الفكرية في التفكير الايجابي وكل من أبعاد المرونة التكيفية، المرونة الادراكية، المرونة التلقائية، الدرجة الكلية للمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.

- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي وكل من أبعاد المرونة المعرفية (المرونة التكيفية، المرونة الإدراكية، المرونة التلقائية) والدرجة الكلية للمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية. وترجع الباحثة ذلك الي أنه كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية كلما زاد مستوى المرونة المعرفية وشعورهم بالسعادة والقدرة علي انتاج اكبر قدر من الافكار المتنوعة حول المواقف التي تواجههم، والانتقال من فكره الي اخري بحول مبتكرة والقضاء علي المشكلات التي تواجههم، وكذلك التميز بتنوع الافكار والحلول دون التقيد باطار معين حول الموقف او المشكلة التي تواجههم، فضلا على اكسابهم مرونة تكيفيه تعبر عن قدرهم على تغيير وجهتهم المعرفية تجاه مشكله او موقف قد يواجههم .

كما ان ذوي الهمم الممارسين في الانشطة الترويحية لديهم قدرة علي التفكير الايجابي من خلال تجاربهم المكتسبة اثناء تنفيذ الانشطة الترويحية والتي تحقق لهم مرونة تلقائيه من خلال تنمية قدرتهم علي انتاج العديد من الافكار مستخدمين امكاناته المعرفية والانفعالية في وقت قصير اتجاه موقف معين، فتمتع ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالتفكير الايجابي يجعلهم أكثر قدرة علي تقبل الأمور الصعبة على أنها طريق للنجاح، والتأني في اتخاذ القرارات والتفكير مليا بها، ووضع قائمة أعمال لإدارة الوقت والجهد في المستقبل ومحاولة اكتساب فرص للتغيير والتطوير، والتمتع بالحياة والخبرات المعيشة، كل ذلك يجعل ذوي الهمم يشعرون بالسعادة، وان التفكير الايجابي يساعد علي بناء قناعات ومعتقدات راسخه تمكن الفرد من النجاح في حل المشكلات فهو يساعد الفرد علي التركيز علي جوانب نجاح في المشكلة بدلا من التركيز علي جوانب الفشل فيها كما انه يساعد الفرد علي ان يكون اكثر تفاؤلاً بامتلاكه قناعات ومعتقدات ذات طابع تفاؤلي تتوقع النجاح للذات والآخرين وللخبرات المستقبلية .

وترى الباحثة أن التفكير الايجابي يجعل ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية قادرين على مواجهة صعوبات الحياة ويجعلهم يتمتعون بقوة نفسية كبيرة، وأن التفكير الايجابي يعمل كمنطقة عازلة ضد الشدائد والاضطرابات النفسية التي قد تواجه ذوي الهمم في حياتها، هذا النوع من التفكير يمدّها بنوع من المرونة المعرفية، التي تعمل على امتصاص الشدائد النفسية والتكيف معها، ومن ثم يشعرها بالسعادة النفسية والقدرة علي التكيف مع مشكلاتهم الحياتية، كما ينظر للتفكير الإيجابي على أنه نواة القدرة المعرفية ، وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها، وإنه ليس مجرد وسيلة أو مقاربه منهجية، بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاصرة منها والكامنة من أجل العمل، كما أن التفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحالة النفسية.

فالتفكير الايجابي يعزز من شعور ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالثقة بالنفس؛ فتصبح أكثر تقبلاً لذاتهم وتباعد مقارنة انفسهم بالآخرين، ويساهم التفكير الايجابي في جعل ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية افراد منتجين ودائم السعي لتقديم المزيد وأكثر تركيزاً على القضايا والأمور المهمة، والتفكير الايجابي يجعل ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية أكثر قدرة على رؤية الجانب الإيجابي من الأمور، ويدفعهم إلى بذل ما بوسعها لنشر الطاقة الإيجابية في كل مكان، وتنمية قدرة الفرد على تغير فكرة بتغير الموقف الذي يمر به بحيث تصدر منه استجابات متعددة لا تنتمي إلى فئة واحده، اي أن يسلك الفرد أكثر من مسلك للوصول إلى كافة الافكار أو الاستجابات المحتملة، وتحقيق القدرة على التكيف السريع مع الظروف والمستجدات والمواقف الجديدة التي يوجهها ذوي الهمم في حياتهم اليومية .

يجعل التفكير الايجابي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية أكثر قدرة على مواجهة المخاوف والصعوبات في حياتها، والسعي نحو التخلص منها بشكل نهائي دون اللجوء إلى الهروب، ويساهم التفكير في جعلهم حريصين ليس فقط على نفسها وإنما على الآخرين من حولها؛ مما يدفعهم للتعامل بلطف مع الآخرين فتصبحوا أكثر سعادة ورضى عن ذاتهم، يؤدي تفكير ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية إلى جعلهم قادرين على الدفاع عن وجهات نظرها وما يؤمنوا به؛ فيأبوا أن يقفوا متفرجين في مواجهه مشاكلهم، ويحاولوا التلب عليها والقضاء علي الصعاب وتصحيح الأخطاء من حولهم ويجاد حلول مبتكرة، بالإضافة الي التحلي بالأخلاق والقيم الحميدة.

وترجع الباحثة إلي أن هناك علاقة ارتباط قوية بين التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية، حيث المتقائل والسيطرة على الوضعية وإيجاد الحلول لها وإعادة تنظيم الوضعية ومعطياتها بحيث إيجاد حلول بديلة فلا يلجا إلى التتكر أو التجنب حيث يتعامل مع اليات التركيز على المشكلة ويميل إلى التقبل الواقعي للمشكلات ويتقبل المتقائل الواقع الموضوعي من منظور تفكير إيجابي وليس استسلامياً قديراً لأنه يستوعب هذا الواقع فإن تأثير المحنة عليه يكون أقل سلبية ويبحث عن أفضل المتبقي من الحلول وإعادة ترتيب أولوياته ولا يحاول دفن رأسه في الرمل متجاهلاً الأخطار بينما المتشائم أكثر انخراطاً في وضعيات الانهزام الذاتي، ويقوم المتقائلون باللجوء إلى آلية التتكر لأوجه الضعف والعجز أما المتشائمون فهم يشغلون الآلية بشكل مبالغ عكسي وهناك أيضا آلية العزل التي يلجأ إليها المتقائل حيث يشعر بأوجه القصور ولكن يحصرها في نطاقات ضيقة هامشية للحفاظ على الأساس والمرجع .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " سماح إبراهيم العريان " (٢٠٢٤) (٩)، حيث أشارت أهم نتائجها الي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً موجبة بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة

لدى المرأة المعيلة وابعادها (التوازن الوجداني، الصحة الجسمية والعقلية، الرضا عن الحياة)، ودراسة " عبير عبد الرحمن الشعيقان " (٢٠٢٤) (١٤)، حيث أشارت أهم نتائجها الي وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الاتجاه نحو التحول الرقمي ومستوى المرونة المعرفية، ودراسة " ميرا إبراهيم لطفي" (٢٠٢٤) (٢٠)، وأشارت اهم نتائجها إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الذكاء الانفعالي ودرجاتهم على مقياس التفكير الايجابي ودراسة " سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز " (٢٠٢٣) (١١)، وكانت أهم النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس التفكير الايجابي لدى الطلبة المبتعثين للخارج. ودراسة " الشيماء قطب الشريف " (٢٠٢١) (١)، حيث أشارت أهم نتائجها الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكين البيئي - النمو الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات - والدرجة الكلية) .

الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :

يمكن التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال التفكير الايجابي لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية .

جدول (١٥)

تحليل الانحدار بين التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية (ن = ٢٨٣)

البعء	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفئوية F	قيمة ت
التفكير الايجابي	٠,٦٨	٠,٤٦	٢١,٧٩	٠,٤٩	٠,٦٨	**٢٣٥,٧٩	**١٥,٣٥

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

ينتضح من جدول (١٥) يمكن التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال التفكير الايجابي لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠,٦٨) وهي تمثل إسهام المتغيرات المستقلة في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوي (٠,٤٦) وذلك بنسبة إسهامهم (٤٦%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (F) (٢٣٥,٧٩) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي يمكن التنبؤ بالمرونة المعرفية في ضوء التفكير الايجابي، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

المرونة المعرفية = ٢١,٧٩ + ٠,٤٩ (درجات العينة علي التفكير الايجابي)

وترجع الباحثة أن التفكير الايجابي لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية يعتبر من المؤشرات الهامة للتنبؤ بالمرونة المعرفية، لما للتفكير الايجابي القدرة علي تحقيق الانسجام وتناسق وتكامل بين مكونات المرونة المعرفية (المرونة التكيفية- المرونة الادراكية- المرونة التلقائية)، حيث إن توافق الفرد مع نفسه وتفكيره الايجابي من التناؤل والتوقع الايجابي والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية الشخصية والمرونة الفكرية مع البيئة التي يعيش فيها تعكس مرونته المعرفية، بمعنى أن الشخص هنا يفكر بطريقة ذكية وناضجة تعكس مرونة المعرفية والقدرة علي التكيف مع موقف مختلفة تتطلب حل المشكلات، وتفكيره الايجابي يزيد من قدرته على الانتقال بسهولة ويسر من فكره الي اخري، والنظر الي المشكلة من خلال وجهات نظر متعددة.

وهذا يتفق مع دراسة "هتون إبراهيم سعد" (٢٠٢٣) (٢٤)، حيث اشارت أهم نتائجها الي اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بصورة جيدة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما أن المرونة المعرفية تسهم في التنبؤ بصورة جيدة وناجحة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، ودراسة " Sagar " (٢٠٢٢) (٢٨)، وكانت اهم النتائج أن المرونة المعرفية ومتغيرات ضبط النفس لديها قدرة تنبؤيه عالية بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ودراسة " Bertiz & Karoglu " (٢٠٢٠) (٢٦)، والتي أشارت اهم نتائجها ان مستويات المرونة المعرفية للطلاب عالية.

الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه :

توجد أبعاد للتفكير الايجابي تؤثر علي المرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.

جدول (١٦)

تحليل الانحدار التدريجي بين أبعاد التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية (ن = ٢٨٣)

رقم الخطوة	البعد	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفئوية F	قيمة ت
١	تحمل المسؤولية الشخصية	٠,٦٣	٠,٣٩	٣٠,٦٧	١,٨٩	٠,٦٣	**١٨٢,٨٣	**١٣,٥٢
٢	تحمل المسؤولية الشخصية التناؤل والتوقع الايجابي	٠,٦٦	٠,٤٤	٢١,٥٥	١,٠٥ ٠,٩٢	٠,٣٥ ٠,٣٥	**١٠٩,٥٤	**٤,٧٤ **٤,٧٣

تابع جدول (١٦)

تحليل الانحدار التدريجي بين أبعاد التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدي ذوي الهمم
الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية (ن = ٢٨٣)

رقم الخطوة	البعد	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفئوية F	قيمة ت
٣	تحمل المسؤولية الشخصية التقاؤل والتوقع الايجابي الثقة بالنفس	٠,٦٧	٠,٤٥	١٨,٦٣	٠,٥٦	٠,١٩	**٧٦,٠٣	**٥,٥٢ **٤,٧٣ **٢,٣٤
٤	تحمل المسؤولية الشخصية التقاؤل والتوقع الايجابي الثقة بالنفس المرونة الفكرية	٠,٦٨	٠,٤٦	١٩,٦٩	٠,١٨	٠,٠٦	**٥٩,٠٩	**٥,١٠ **٣,٤٠ **٢,٣٤ **٢,٢٥

** دال عند مستوى (٠,٠١)

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٦) :

الخطوة الأولى :

إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال بعد (تحمل المسؤولية الشخصية) من أبعاد التفكير الايجابي، حيث جاء بعد (تحمل المسؤولية الشخصية) في الترتيب الأول من حيث إسهامه في التفكير الايجابي، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠,٦٣) وهي تمثل إسهام المتغيرات المستقلة في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠,٣٩) وذلك بنسبة إسهامهم (٠,٣٩%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (١٨٢,٨٣) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي يمكن التنبؤ بالمرونة المعرفية في ضوء بعد (تحمل المسؤولية الشخصية) من أبعاد التفكير الايجابي، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

المرونة المعرفية = ٣٠,٦٧ + ١,٨٩ (درجات العينة علي بعد تحمل المسؤولية الشخصية)

الخطوة الثانية :

إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال بعد (التقاؤل والتوقع الايجابي) من أبعاد التفكير الايجابي، حيث جاء بعد (التقاؤل والتوقع الايجابي) في الترتيب الثاني من حيث إسهامه في المرونة المعرفية، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠,٦٦) وهي تمثل إسهام المتغيرات المستقلة في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى

(٠,٤٤) وذلك بنسبة إسهامهم (٤٤%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (١٠٩,٥٤) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي يمكن التنبؤ بالمرونة المعرفية في ضوء بعدي (تحمل المسؤولية الشخصية، التفاؤل والتوقع الايجابي) من أبعاد التفكير الايجابي، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

$$\text{المرونة المعرفية} = ٢١,٥٥ + ١,٠٥ (\text{درجات العينة علي بعد تحمل المسؤولية الشخصية}) + ٠,٩٢ (\text{درجات العينة علي بعد التفاؤل والتوقع الايجابي})$$

الخطوة الثالثة :

إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال بعد (الثقة بالنفس) من أبعاد التفكير الايجابي، حيث جاء بعد (الثقة بالنفس) في الترتيب الثاني من حيث إسهامه في المرونة المعرفية، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠,٦٧) وهي تمثل إسهام المتغيرات المستقلة في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠,٤٥) وذلك بنسبة إسهامهم (٤٥%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٧٦,٠٣) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي يمكن التنبؤ بالمرونة المعرفية في ضوء ابعاد (تحمل المسؤولية الشخصية، التفاؤل والتوقع الايجابي، الثقة بالنفس) من أبعاد التفكير الايجابي، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

$$\text{المرونة المعرفية} = ١٨,٦٣ + ٠,٥٦ (\text{درجات العينة علي بعد تحمل المسؤولية الشخصية}) + ٠,٨٣ (\text{درجات العينة علي بعد التفاؤل والتوقع الايجابي}) + ٠,٦٣ (\text{درجات العينة علي بعد الثقة بالنفس})$$

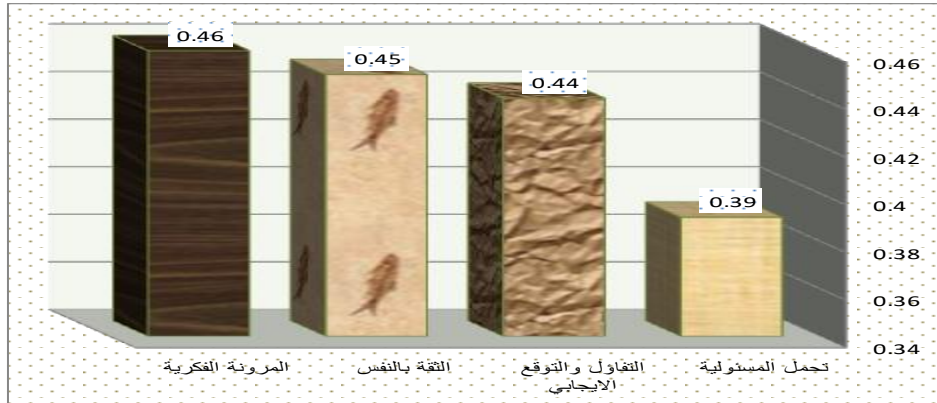
الخطوة الثالثة :

إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال بعد (المرونة الفكرية) من أبعاد التفكير الايجابي، حيث جاء بعد (المرونة الفكرية) في الترتيب الثاني من حيث إسهامه في المرونة المعرفية، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠,٦٨) وهي تمثل إسهام المتغيرات المستقلة في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠,٤٦) وذلك بنسبة إسهامهم (٤٦%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٥٩,٠٩) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي يمكن التنبؤ بالمرونة المعرفية في ضوء ابعاد (تحمل المسؤولية الشخصية، التفاؤل والتوقع الايجابي، الثقة بالنفس، المرونة الفكرية) من أبعاد التفكير الايجابي، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

المرونة المعرفية = $١٩,٦٩ + ٠,١٨$ (درجات العينة علي بعد تحمل المسؤولية الشخصية) + $٠,٦٩$ (درجات العينة علي بعد التفاؤل والتوقع الايجابي) + $٠,٦٣$ (درجات العينة علي بعد الثقة بالنفس) + $٠,٤٤$ (درجات العينة علي بعد المرونة الفكرية)

وترجع الباحثة الي وترجع الباحثة الي قدرة " تحمل المسؤولية الشخصية " والتي تعني قدرة ذوي الهمم علي تقبل الدور بإيجابية وتحمل المسؤولية برضا وسعادة، وقدرتهم على أن يؤدي ادوارهم في الحياة بشكل ايجابي وأن يتحملوا نتائج ما يقومون به من اقوال وافعال ومواقف، وبعد " التفاؤل والتوقع الايجابي " والذي يعني نظرة نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل وينتظر الخير ويدنو إلى النجاح ويستعد ما خلال ذلك، كما انه الطريقة التي ينظر اليها الفرد للمستقبل حيث يتوقع الافضل ويتطلع للنجاح والسعي لتحقيق الاهداف، كما انه هو شعور الفرد بالأمل في المستقبل وتوقع افضل النتائج بحيث تجعله يسعي الي النجاح ويركز على نقاط القوة بدلا من الضعف، وبعد " الثقة بالنفس " والذي يعني مدي ادراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل الفرد مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة، واعتماد الفرد على ذاته تجاه التحديات والتجارب التي تواجهه واستقلاليته في حل مشاكله بنفسه واحترامه لذاته وتقبله للأخرين، وبعد " المرونة الفكرية " والذي يعني قدرة الفرد على تغيير فكرة بتغيير الموقف الذي يمر به بحيث تصدر منه استجابات متعددة لا تنتمي إلى فئة واحده، اي أن يسلك الفرد أكثر من مسلك للوصول إلى كافة الافكار أو الاستجابات المحتملة، و القدرة على تغيير اتجاه التفكير وتوليد افكار متنوعه لحل مشكلة ما أو تغيير وجهة النظر نحو المشكلة محل المعالجة والنظر اليها من زوايا مختلفة، ومن هنا يتضح أهمية المهارات بين الأشخاص و القدرة على الانسجام بينهم بفاعلية وقد ساهم كل هذا في تحقيق المرونة المعرفية لديهم في جميع ابعادها سواء (المرونة التكيفية، المرونة الادراكية، المرونة التلقائية).

وهذا يتفق مع دراسة "هتون إبراهيم سعد" (٢٠٢٣)(٢٤)، حيث اشارت أهم نتائجها الي اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بصورة جيدة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما أن المرونة المعرفية تسهم في التنبؤ بصورة جيدة وناجحة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية



شكل (١)

رسم بياني يوضح نسبة إسهام أبعاد التفكير الايجابي في المرونة المعرفية لدى ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية

الاستخلاصات :

١. وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التفكير الايجابي والمرونة المعرفية لدى ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.
٢. يمكن التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال التفكير الايجابي لدى ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.
٣. تسهم ابعاد التفكير الايجابي (تحمل المسؤولية الشخصية، التفاؤل والتوقع الايجابي، الثقة بالنفس، المرونة الفكرية) في التأثير علي المرونة المعرفية لدى ذوي الهمم الممارسين للأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

١. ضرورة اهتمام وزارتي التعليم العالي و وزارة الشباب والرياضة بالناحية النفسية للمعاقين حيث أن استخدام الأنشطة الترويحية لها تأثير إيجابي في تحسين الحالة النفسية والبدنية لهم.
٢. دعوة القيادات الجامعية إلي استخدام برنامج الأنشطة الترويحية داخل مراكز ذوي الهمم بالجامعات.
٣. الاعتماد علي البرامج الكشفية لفئة ذوي الهمم لرفع مستواهم البدني والنفسي.
٤. إعداد مراكز متحدي الاعاقة بالجامعات دورات للإعداد النفسي والبدني لصقل المدربين وتدريبهم على المهارات النفسية والبدنية وكيفية التعامل مع فئة ذوي الهمم .

٥. اهتمام الجامعات بالأنشطة الجماعية للمعاقين لما لها من تأثير على العلاقات الاجتماعية وكذلك توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين .
٦. قيام مراكز متحدي الإعاقة بالجامعات بتوعية الأسر التي لديها طفل معاق بأهمية الأنشطة الرياضية والترويحية في تنمية ملكاتهم الإبداعية وتحسين الجوانب النفسية لديهم .
٧. حرص القيادات الجامعية إزالة كافة المعوقات التي تحول دون ممارسة الأنشطة الترويحية بالجامعات المصرية.
٨. ضرورة توفير جميع الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات لتنفيذ البرامج الترويحية والتأكد من سلامتها وصيانتها باستمرار داخل مراكز متحدي الإعاقة بالجامعات المصرية .
٩. إجراء دراسات مشابهة للتعرف على العلاقة بين المتغيرات النفسية الأخرى وبعضها في مجال الإعاقة .

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية :

- ١- اسماعيل محمود عبد الرحمن (٢٠١٩): علم النفس الايجابي . طيبة للنشر والتوزيع .
- ٢- امه قاسم علي (٢٠١٨): السعادة النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج . بحث منشور . جامعه سوهاج . كلية التربية .
- ٣- بدر كاظم الانصاري (٢٠٠٨): قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتين والعمانيين . مج ٩ . مجلة العلوم التربوية والنفسية . جامعة البحرين.
- ٤- تهاني عبد السلام (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- ٥- حسن عبد المعطي، إيهاب عبد العزيز الببلاوي (٢٠١٦) فسيولوجيا الإعاقة . الطبعة الثالثة . دار الزهراء . الرياض . المملكة العربية السعودية .
- ٦- دستور جمهورية مصر العربية وفقاً للتعديلات الدستورية التي أدخلت عليه في ٢٣ أبريل ٢٠١٩
- ٧- سامية لطفى الأنصاري (٢٠١٢): التفكير الايجابي استراتيجياته وتطبيقاته. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٢، ع ٥ .
- ٨- سعيد صالح الرقيب (٢٠١٩): اسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع وتحديات وافاق المجتمع . ماليزيا.

- ٩- سماح إبراهيم العريان (٢٠٢٤): التفكير الإيجابي وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى المرأة المعيلة . بحث منشور . مجلة كلية التربية . كلية التربية . جامعة طنطا .
- ١٠- سمية سليمان عامر (٢٠٢٢): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الاستراتيجي الطالبات الجامعة وأثره على المرونة المعرفية. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية. ع ٢٥
- ١١- سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز (٢٠٢٣): المناعة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة المبتعثين للخارج، بحث منشور . المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية . ع ٨١ . جامعة ام القري .
- ١٢- سوها دفييد (٢٠١٤): التفكير الايجابي الرائع . الطبعة الأولى . مكتبة جرير .
- ١٣- الشيماء قطب الشريف (٢٠٢١): التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأكيد الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الازهر . مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية . ع ١٢ . رابطة التربويين العرب.
- ١٤- عبير عبد الرحمن الشعيبان (٢٠٢٤): الاتجاه نحو التحول الرقمي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى عينة من طلبة جامعة تبوك . بحث منشور . المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب . ع ٣٢ . جامعة تبوك .
- ١٥- عفراء ابراهيم العبيدي (٢٠١٣): التفكير الايجابي والسلبي وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد المجلة العربية لتطوير التفوق . بحث منشور . مج ٤٠ . ع ٧ . جامعة بغداد العراق .
- ١٦- علاء الدين إبراهيم صالح (٢٠١٨): التربية الرياضية لمتحدي الإعاقة . مركز الكتاب للنشر . القاهرة .
- ١٧- عمرو أحمد محمد عبد السلام (٢٠١٨): استراتيجية لمواجهة المشكلات الفنية والإدارية لدى الرياضيين المعاقين بدياً في جمهورية مصر العربية . مؤسسة عالم الرياضة . القاهرة .
- ١٨- محمد بن أحمد زغبني (٢٠٢٤): الضجر الأكاديمي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طلبة الكلية الجامعية بحقل. بحث منشور . مجلة مركز تطوير التعليم الجامعي . ع ٢٥ . جامعة اسيوط .
- ١٩- محمد فتحي أحمد (٢٠٢٠): دعوة للإيجابية . الطبعة الثالثة . دار النشر الاسلامية . القاهرة .
- ٢٠- ميلا إبراهيم لطفي (٢٠٢٤): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المعاهد العليا . بحث منشور . مجلة دراسات تربوية واجتماعية . مج ٣٠، ع ٥ . كلية التربية . جامعة حلوان .

- ٢١- نبيه عبد الحميد العلقامي، عبد اللطيف صبحي محمد (٢٠٢٢): الدستور والرياضة رؤية واقعية . الطبعة الأولى . مركز الكتاب للنشر . القاهرة .
- ٢٢- هاني فؤاد علي (٢٠١٦) "المرونة المعرفية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى عينة من طلاب الجامعة. المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم . ادارة التربية، بحوث ومقالات.
- ٢٣- هبه عبد الحي الأنصاري (٢٠٢٢): التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من فاعلية الذات الأكاديمية والمرونة المعرفية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلبة جامعة أم القرى . [رسالة ماجستير غير منشوره]. جامعة أم القرى .
- ٢٤- هتون إبراهيم سعد (٢٠٢٣). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى. بحث منشور. مجلة العلوم التربوية والنفسية . مج ٧ . ع ٨ . جامعة ام القرى.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

1. Amir,y. Gollamreza, G. &Akabar, s. (2019). The Effectivness of positive thinking skills Training on Psychological capital and Happines of student, Journal of child mental Health, 5, (4).
2. Bertiz, Y., & Karoğlu, A. K. (2020). Distance education students' cognitive flexibility levels and distance education motivations. International journal of research in education and science.
3. Lee, J., & Kim, S. O. (2023). The influence of e-learning digital literacy on cognitive flexibility and learning flow in nursing students , Journal of Korean Biological Nursing Science, 25,(2).
4. Sagar, M. E. (2022). Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students. International Education Studies, 14,(4).
5. Siqi-Liu, A., & Egner, T. (2023). Task sets define boundaries of learned cognitive flexibility in list-wide proportion switch witch manipulations. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance.