جامعة يحي فارس – المدية –
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم العلوم الاجتماعية

الوعي المعرفي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة جامعة المدية

مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطلبة:

-عبد الهادي منادلي.

-شعيب بن ناجي.

الأستاذ المشرف :

– أ.د.فريد بكيس

السنة الجامعية 2023/2024

جامعة يحي فارس – المدية –
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

الوعي المعرفي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة جامعة المدية

مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص: علم النفس العيادي

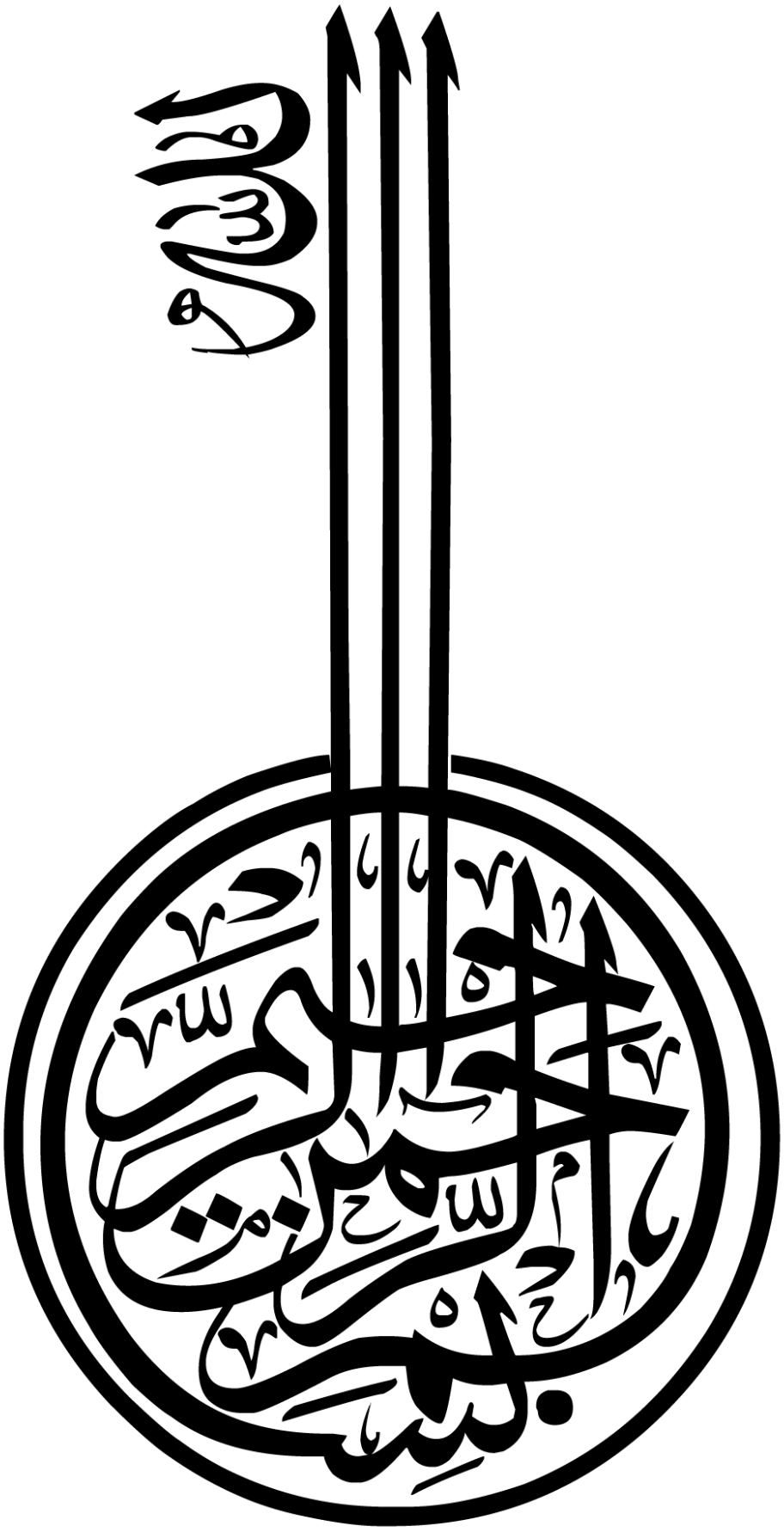
إعداد الطلبة:

- عبد الهادي منادلي.
- شعيب بن ناجي.

الأستاذ المشرف :

– أ.د. فريد بكيس

السنة الجامعية 2024/ 2023


بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

«كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ»

البقرة 219

وقال تعالى:

«لِنَجْعَلَهَا لَكُمْ تَذْكِرَةً وَتَعِيَهَا أُذُنٌ وَاعِيَةٌ»

12 الحاقة

شكر وتقدير:

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، وعلى آله وصحبه اجمعين ...

انطلاقا، ومن باب من لم يشكر الناس لم يشكر الله

أتقدم بخالص الشكر والتقدير للأستاذ المشرف فريد بكيس على ارشاداته وتوجيهاته التي لم يبخل بها علينا ولو للحظة، شكرا لأنه كان الحافز وراء هذا العمل، شكرًا لك على الإلهام والمعرفة التي شاركتنا إياها... تقف كلمات الشكر عاجزة عن حقيقة ما قدمته ولا يسعنا الا ان نقول ... شكرا

الى كل الأساتذة... نتذكر بدفء كلماتكم التحفيزية، وجهودكم الإضافية في توضيح المفاهيم الصعبة، والوقت الذي قضيتموه في مساعدتنا على تطوير مهاراتنا. كل هذا لن يُنسى...

واخص بالذكر: الأستاذ الوناس اسمع

الأستاذة بوعيشة فتحية

الأستاذ الوناس محمد "الذي نتمنى له الشفاء العاجل"

الأستاذة امينة بلحاج

أسأل الله أن يمنحكم الصحة والسعادة والنجاح في حياتكم الشخصية والمهنية. وأتمنى أن أكون قد أعطيتكم شيئًا بسيطًا مما منحتموني إياه.

لقد كانت رحلة طويلة، كانت رحلة شاقة، كانت رحلة مليئة بالإخفاقات، مليئة بالنجاحات، مليئة بالتغيرات ... شكرا على تلك الأيام التي لا تنسى شكرا على جهد بذل حبا وتعبا

بكل الحب و الامتنان

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء، سيدنا وحبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه الذي أنارنا بالعلم وزيننا بالحلم

أهدي هذه المذكرة: إلى روح أبي الذي طالما تمنيت أن يكون بجانبي، الذي ذهب وحمله قلبي بالدعاء ومشاعري بالفقد والحزن، ها أنا أشاركك إنجازا آخرا في حياتي، إليك يا من لا تزال حاضرا في قلبي.

إلى أمي التي لم تفارق أدعيتها دربي، إلى اليد الخفية التي أزالت عن طريقي الأشواك والمصاعب، إلى من كانت عزمي حين أثقلتني الحياة، إليك يا بهجة أيامي.

. إلى زوجتي ورفيقة دربي ونور الصفاء، من كانت عونا وسندا دائما لي، شكرا لوجودك، لصبرك لحبك ولدعمك المتواصل.

إلى عائلتي وكل اصدقائي وكل من ساهم من قريب أو من بعيد بتشجيعنا والفرح لسعادتنا.

منادلي عبد الهادي

إهداء

إلى الأصدقاء الأوفياء، إلى عائلتي الذين ما انفكّوا يومًا عن تقديم العون والمساعدة والدعم لي في أحلك الظروف أهدي هذا البحث.

إلى من مَدّت أياديهم في أوقات الضعف، غير راضين باستكانتي أهدي هذا البحث

إليكم يا أصدقائي الدّاعمين في أحلك الظروف أهدي لحظة فرحي

إلى أصدقاء الطرق جميعًا، الوعرة والسهلة، والمظلمة والمشرقة، أهدي هذا البحث

إذ أقدم هذا الإهداء تعبيرًا عن امتناني لوجودهم في حياتي.

إلى أولئك المطّلعين على عثراتنا وعيوبنا، التي اجتهدت في إخفائها دون أن يكونوا يدًا تضغط على الجرح، إلى أصدقائي الأوفياء.

شعيب بن ناجي

ملخص الدراسة باللغة العربية:

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية **Métacognition** والمناعة النفسية **Psychological– Immunity** لدى طلبة جامعة المدية.

- مشكلة البحث تتلخص في التساؤلات التالية:

– هل هناك علاقة بين مستوى الوعي بالعمليات المعرفية والمناعة النفسية لدى طلاب جامعة المدية؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في الوعي مستوي الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) لدى طلاب جامعة المدية؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب جامعة المدية؟

- فروض البحث: انطلق هذا البحث من الفرضيات التالية:

– توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي المعرفي ومستوى المناعة النفسية لدى طلاب جامعة المدية.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) تابعة لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية تابعة لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

- أدوات البحث: تم بمقياسين (1) مقياس الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) و(2) مقياس المناعة النفسية.

- العينة: شملت عينة البحث 60 طالبا موزعين كالآتي :30 ذكور، 30 إناث.

- المعالجة الإحصائية: أعتمد برنامج (SPSS v.22 for windows) في التحليل الإحصائي.

- الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط Pearson Correlation واختبارT.test لدلالة الفروق.

- تتلخص النتائج في:

– وجود علاقة ارتباط موجبة تقدر بـ (0,493) ودالة إحصائيا عند مستوى (0,01) بين الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية)، والمناعة النفسية.

– توجد فروق في مستوى الوعي بالعمليات المعرفية تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لدى طلبة جامعة المدية، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة =4,436-)، هي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) لصالح الإناث.

- لا توجد فروق في مستوى المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لدى طلبة الجامعة، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة =1,843-)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

The purpose of this research is to study the relationship between **awareness of cognitive processes** (**Metacognition**) **and psycho psychological immunity in Medea university students**.

• **The problem of research**: **the following questions**:

- Is there a connection between the level of awareness of cognitive processes (**Metacognition**) and the psychological immunity of the students at the University of Medea?

- Are there the same gender differences (male and female) In awareness of the cognitive processes (Metacognition) of Medea University students?

- Are there statistically significant differences between the sexes (male and female) in the psychological immunity of students at the University of Medea?

• **Research duties**: **this research was based on the following assumptions**:

- There is a statistically significant relationship between the level of cognitive awareness (Metacognition) and the level of vulnerability of students at the University of Medea.

- There are statistically significant differences in the level of awareness of the knowledge processes (Metacognition) of the sex variable (male, female)

- There are statistically significant differences in the level of psychological immunity of the sex variable (male, female)

• **Research tools**: 2 measures

(1) knowledge processes awareness measure (Metacognition)

(2) psycho immune measure

• **Sample**: the sample of the research included 60 students distributed as

at 30 males, 30 females

• **Statistical treatment**: approved SSS v.22 for windows in statistical analysis

• **The following statistical methods**: Pearson Correctional Factor and Test Variance Test

• **The results are summarized as follows**:

- There is a positive correlation of 0.493 and a statistical function at 0.01 level between awareness of cognitive processes (Metacognition) and psychological immunity .

- There are differences in the level of awareness of knowledge processes (Metacognition) depending on the gender variable (male, female) among university students, because the value (T) calculated =4,436 is a function at the sign level (0.01) in favor of females.

- There are no differences in the level of psycho psychological-immunity according to the gender variable (male, female) of university students, which is because the value (T) calculated = 1.843 is not a function at the level of significance (0.05) .

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
البسملة	أ
الآية القرآنية	ب
شكر وتقدير	ج
الاهداء 1	د
الاهداء 2	هـ
ملخص الدراسة باللغة العربية	و
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	ح
فهرس المحتويات	ي
فهرس الجداول	ن
مقدمة	س
الفصل 1 الإطار المنهجي للدراسة	
تمهيد	1
1 الإشكالية	2
2 فرضيات الدراسة	3
3 المفاهيم الإجرائية	3
4 أهمية اختيار الموضوع	4
5 اهداف الدراسة	5
6 الدراسات السابقة	5
6-1 دراسات سابقة متعلقة بالوعي المعرفي	5
6-2 دراسات سابقة متعلقة بالمناعة النفسية	7
6-3 أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة	9
الفصل الثاني الوعي المعرفي لبوعي بالعمليات المعرفية	
تمهيد	11
1 النشأة التاريخية لمصطلح الوعي المعرفي الوعي بالعمليات المعرفية	12
2 مفهوم الوعي المعرفي	12
3 محددات الوعي المعرفي	15

4 مجالات الوعي المعرفي	16
5 ابعاد الوعي المعرفي	16
6 شروط التعلم ضمن الوعي المعرفي	17
7 مهارات الوعي المعرفي	18
8 المبادئ الأساسية للوعي المعرفي	19
9 استراتيجيات الوعي المعرفي	19
9-1 استراتيجية **W.L.H.techenique**	20
9-2 استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة **A P K S**	20
9-3استراتيجية التساؤل الذاتي **Self-Q S**	21
9-4 استراتيجية **SPQ5R**	22
9-5 استراتيجية التفكير بصوت عال **T A S**	23
9-6 استراتيجية العصف الذهني**Brain Storming**	25
9-7 تعقيب على استراتيجيات الوعي المعرفي	28
10 -مقارنة بين دورة التعلم العادية والمبنية على الوعي المعرفي	28
10-1 دورة التعلم العادية	28
10-2 دورة التعلم المبنية على الوعي المعرفي	30
11 علاقة الاستراتيجيات المعرفية باستراتيجيات الوعي المعرفي	31
الفصل الثالث المناعة النفسية	
تمهيد	34
1 النشأة التاريخية لمصطلح المناعة النفسية	35
2 تعاريف المناعة النفسية	35
3 الاتجاهات النظرية حول المناعة	37
3-1 المناعة النفسية حسب وجهة نظر اولاه.	37
3-2 المناعة النفسية حسب وجهة نظر سيلي.	38
3-3 المناعة النفسية حسب وجهة نظر كاجان.	39
3-4 المناعة النفسية حسب وجهة نظر جلبرت.	40
4 مكونات وابعاد المناعة النفسية.	41
4-1 مكونات المناعة النفسية طبقا لنموذج اولاه.	41

4-2مكونات المناعة النفسية طبقا لنموذج موسى الشريف.	44
4-3 مكونات المناعة النفسية طبقا لنماذج أخرى.	45
5 أنواع المناعة النفسية .	47
6 الخصائص العامة للمناعة النفسية .	47
6-1 الخصائص والسمات التي يتمتع بها الافراد المتسمين بالمناعة النفسية العالية	49
6-2 الخصائص والسمات التي يتمتع بها الافراد المتسمين بالمناعة النفسية المنخفضة.	50
7 وظائف المناعة النفسية .	50
8 أهمية المناعة النفسية .	51
9 الاختلاف بين المناعة النفسية وبعض المفاهيم المتداخلة .	53
9-1 الصلابة النفسية.	53
9-2المرونة النفسية .	54
9-3الفعالية الذاتية .	56
10 العوامل المساعدة على تنشيط وتعزيز المناعة النفسية .	57
الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد.	62
1 منهج الدراسة .	63
2 الحدود المكانية.	63
3 الحدود الزمنية.	63
4 الحدود البشرية .	63
5 خصائص العينة.	64
6 أدوات الدراسة.	65
6-1 التعريف بمقياس الوعي المعرفي لعبد الرحمن بن بريكة 2007 ووصفه.	65
ابعاد المقياس.	66
الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي المعرفي.	67
6-2 التعريف بمقياس المناعة النفسية ووصفه.	67
ابعاد المقياس.	68
الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية.	69
الفصل الخامس تحليل ومناقشة النتائج في ظل الفرضيات المطروحة	

تمهيد.	72
1 عرض وتحليل نتائج مقياس الوعي المعرفي.	73
2 عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفروق في مستوى الوعي المعرفي لدى عينة الدراسة.	74
3 عرض وتحليل نتائج مقياس المناعة النفسية.	75
4 عرض وتحليل وتفسير الفروق في مستوى المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس.	76
5 نتائج اختبار ت للفروق في مستوى المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس.	76
6 دلالة العلاقة الارتباطية بين الوعي المعرفي والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة.	79
7 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.	81
7-1 مناقشة الفرضية الأولى.	81
7-2 مناقشة الفرضية الثانية.	81
7-3 مناقشة الفرضية الثالثة.	82
8 مناقشة نتائج الفرضيات مع الدراسات السابقة.	83
9 استنتاج عام على نتائج البحث.	84
10 خاتمة.	87
قائمة المصادر والمراجع.	89
الملاحق.	94

فهرس الجداول

العنوان	رقم الصفحة
جدول 1 يوضح توزيع العينة حسب كل مستوى.	64
جدول 2 يوضح ابعاد مقياس الوعي المعرفي وأرقام العبارات لكل بعد.	66
جدول 3 يوضح ابعاد مقياس المناعة النفسية وأرقام العبارات لكل بعد.	69
جدول 4 يبين توزيع المستويات حسب المنحنى الاعتدالي للوعي المعرفي.	73
جدول 5 يبين توزيع المستويات حسب المنحنى الاعتدالي للمناعة النفسية.	74
جدول 6 يوضح نتائج اختبار ت للفروق في مقياس الوعي المعرفي لدى عينة الدراسة.	76
جدول 7 يوضح نتائج اختبار ت للفروق في مستوى المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى العينة.	77
جدول 8 يوضح دلالة العلاقة بين الوعي المعرفي والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة.	79

مقدمة:

يعتبر الطالب الجامعي ركيزة أساسية في بناء المعرفة وتطوير المجتمعات، حيث يتمتع بمستوى معرفي مميز، يتطور وينمو خلال سنوات دراسته الجامعية، هذا ويتميز المستوى المعرفي للطالب الجامعي بالتخصص والعمق، حيث يدرس المواد التي تتناسب مع اهتماماته وميوله الأكاديمي، اين يتعلم خلال فترة دراسته كيفية التفكير بشكل تحليلي ونقدي، وكيفية استخدام المصادر الموثوقة لبناء وتأييد الأفكار.

وقد اهتمت البحوث النفسية والاجتماعية بموضوع الطلبة الجامعيين باعتبارهم المحرك الفعلي للمجتمع ، فنجد أن الطالب تتزامن مرحلته الجامعية مع مرحلة الاستقلالية و الاعتماد على النفس وتكوين الخبرات للاستفادة منها في مواجهة الضغوط والمشكلات الدراسية والأسرية والنفسية والانفعالية والاجتماعية ،فهو في حاجة ماسة الى بناء منظومة معرفية حقيقية ثابتة، تمكنه من تسيير المرحلة ،وعليه فهو بحاجة لبعث طاقات الإبداع والتعلم والعمل على تنميتها باستمرار، والخروج من ثقافة تلقي المعلومات إلى ثقافة بناء الأفكار ومعالجتها وتحويلها إلى المعرفة التي تؤهله لاكتشاف العلاقات بين الظواهر، و تمكنه من الانتقال من مرحلة المعرفة البحتة المجردة إلى مرحلة الوعي بالعمليات المعرفية **Metacognition**أين يتعلم الطالب كيف يفكر في التفكير وكيف يعالج المعلومات للاستفادة منها في مواقف الحياة المختلفة، لأن العمل على تحسين الوعي المعرفي لدى الطلبة يساهم في تحقيق الاستقلالية التي يسعون اليها، ويزودهم بآليات تمكنهم من القيام بأدوارهم ومسؤولياتهم وتكوين قناعاتهم الذاتية، وبناء انفعالات إيجابية اتجاه ما يقومون به من أعمال.

فالمرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة معظم الطلبة ،حيث تمتاز بالنضج والرقي في عدة مستويات من الناحية المعرفية بوجه خاص، والنفسية الانفعالية بوجه عرضي ،فهي بالضرورة المرحلة التي تواجه فيها هذه الفئة عدداً من الظروف الضاغطة ، عبر مواقف ومشكلات تسبب لهم التوتر و القلق وعدم الاستقرار الذي يؤثر على معاشهم النفسي وتحصيلهم الأكاديمي ،لذا فهم ليس بمأمن عن هذه التأثيرات، التي تتطلب زيادة مرونتهم النفسية والحفاظ عليها عبر الوعي بالمشاكل، وطريقة تجنبها وحلها في حال الوقوع فيها، ففي هذا المستوى نحن نتحدث عن آليات نواجه بها التحديات على مستويين من الناحية المعرفية كما سبق وتم تبينه ،ومن الناحية النفسية عن طريق ما يتم تحصين النفس به أو تعزيزها، وهنا نتحدث عن ما يعرف بالمناعة النفسية ،إذ يعتبر الجهاز المناعي النفسي جهاز امتصاص للمواقف والمشاكل والصدمات والأزمات و تحليلها و الرد إيجابياً عليها بشكل يحفظ التوازن العام نفسياً وجسمياً و اجتماعيا، إذا تعتبر المناعة النفسية خط دفاع أول ضد فقدان التوازن والمواقف المناعة يولد خطرا على صحة الطالب واتزانه وتهدد كيانه لما ينشأ عنها من آثار سلبية مثل ضعف القدرة على التكيف والشعور بالإنهاك النفسي والصعوبة في ممارسة حياتهم اليومية، وعليه تعتبر المناعة النفسية أحد الأسباب لجودة الحياة، والتي يختلف الشعور بها طبعا من شخص لأخر حسب الأفراد و الأعمار و الثقافات ، فحياة الطالب الجامعي ترتبط بتأكيد

الذات والنجاح في الدراسة والقدرة على الحصول على عمل من خلال مسار التكوين الجامعي والشعور بالاستقرار و الأمن و الرضا عن القرارات التي اتخذها بناءا على وعيه المعرفي، وقدرته على التحليل المنطقي لمختلف المستويات بوجود علاقة بين طريقة تفكير الطالب ودرجة تحمل المصاعب و التحديات، ورغبته في تحقيق أهدافه عبر وجود تفاعل متبادل و مباشر بين العمليات المعرفية والحالات العقلية و الوظائف الجسمية و المناعية ،حيث أشارت نتائج بعض الدراسات إلي أن المناعة النفسية تضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة ،و تقوي عملية توقع نجاح السلوك الإيجابي ،و تضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة) التي تناسب خصائص الموقف و حالات الفرد و مزاجه و تحمي الفرد من الضرر أو الأذى الانفعالي و تعزز آليات الدفاع النفسي، إضافة إلي إمكانية تنشيط جهاز المناعة النفسية من خلال التدريب و التدخل المعرفي السيكولوجي للحفاظ على الوظائف النفسية العقلية الصحية والتعامل الصحيح مع الضغوط و الأداء المرتفع والشعور بالرضا في حياة الطالب.

وفي ضوء ما سبق يهدف البحث الحالي إلى محاولة معرفة العلاقة بين الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلاب جامعة المدية.

- وقد قسمت الدراسة إلى جانبين، جانب نظري وآخر تطبيقي، فقد احتوى الجانب النظري ثلاثة فصول وهي كالآتي:

الفصل الأول: وتم التطرق فيه إلى إشكالية الدراسة.

الفصل الثاني: تضمن مقاربة نظرية لمتغير الوعي المعرفي.

الفصل الثالث: تضمن مقاربة نظرية لمتغير المناعة النفسية.

أما الجانب التطبيقي والذي خصص للدراسة الميدانية فقد تضمن فصلين هما:

الفصل الرابع: وفيه تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

الفصل الخامس: تم فيه عرض النتائج النهائية وتفسيرها.

الفصل الاول:

الاطار المنهجي للدراسة

- **تمهيد**

من الأساسيات التي يتفق عليها جميع الباحثين هو اختيار موضوع الدراسة ،والذي هو في الاصل مشكلة الدراسة، ويعد ذلك من المهام الصعبة التي تواجه الباحث، حيث لابد عليه أن يكون ملما ومطلعا اطلاعا كافيا على طبيعة موضوعه، فاختيار الموضوع وتحديده هو من مهام الباحث دون سواه، وتثبيت واختيار مشكلة أو موضوع البحث هو أصعب من إيجاد الحلول لهما، وحسب بيار بورديو فتحديد الإشكالية هي مسألة وعي ، أي أنها مسألة تولد من تفكير الباحث وجهده الذهني الذي يبذله في سبيل تحليله للظاهرة الاجتماعية، وبناءا على هذا فقد جاء هذا الفصل بكل عناصره الأساسية والجزئية لمحاولة ضبط موضوع البحث وتحديد مختلف أبعاده النظرية و المفاهيمية .

1. الإشكالية:

يمر الفرد بمراحل متعددة في حياته ،حيث تتشكل فيها معالم أفكاره ومعرفته وشخصيته على حد سواء، إذ تمثل هذه المراحل نقطة انتقالية مهمة لما يحدث فيها من تفاعلات نفسية وأسرية واجتماعية ،والتي تخضع لقاعدة التأثر والتأثير، ما ينعكس في الرفع من مستوى قدرته على التعايش والتصرف الأمثل في هذه المراحل قصد تقلد أدواره الحياتية، ومن المراحل الأساسية التي يمر بها الفرد هي المرحلة التعليمية الدراسية ، والتي تكونه بطريقة منهجية قائمة على استراتيجيات فكرية سلوكية تربوية، تنمي عنده نضجا معرفيا وانفعاليا يتأثر بها سلوكه ونظرته لذاته فيها ,ولعل من أهمها هي الجامعة باعتبارها قمة الهرم التعليمي والمرحلة الحاسمة والمفصلية من مراحل تشكل الهوية، خاصة أنها تتزامن مع الاستقلالية و الاعتماد على النفس وتكوين الخبرات و كيفية الاستفادة منها في مواجهة الضغوط و المواقف والمشكلات.

هذا الطور التعليمي وبما أنه يعتلي هرم التكوين، فهو يعمل بالضرورة إلى إنماء عمليات الطالب المعرفية العليا التي تؤثر إيجابا في أدائه الأكاديمي وتفاعله الاجتماعي، كذلك ما يمثله هذا الطور من تحسين لنوعية تفكير الطالب ما من شأنه أن يكسب الطالب مهارات الوعي بعملياته المعرفية من أجل ضبط وممارسة ما يعرف بالتفكير في التفكير، من أجل الوصول إلى مصاف القيادة والريادة من خلال التخطيط والمراقبة والتحكم .يعتبر الوعي المعرفي الإدراك المتقدم للمفاهيم والحقائق والعلاقات المعرفية، ويتضمن الوعي بالعمليات المعرفية ثلاثة أنواع من المعرفة: معرفة الشخص بذاته، معرفة الشخص بالمهام التي يقوم بها، معرفة الشخص بالاستراتيجيات اللازمة لمعالجة المشاكل.

ان بناء الشخصية يعتمد على الملكات المعرفية والجوانب النفسية وعليه فإن الوعي المعرفي يتأثر بالجانب النفسي للشخص ومن بين الجوانب النفسية المناعة النفسية حيث يرى العلماء والمختصون أن المناعة النفسية يقصد بها قدرة الشخص على مواجهة الأزمات وتحمل الصعاب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب ويأس وعجز وانهزامية (عروج ص 136. 2021).

ويشير مفهوم المناعة النفسية إلى قدرة الطالب على التعامل مع التحديات النفسية والعوامل الضاغطة في الحياة بطريقة صحية وفعّالة، دون أن يتأثر سلوكه أو صحته النفسية بشكل سلبي. يمكن أن تكون هذه التحديات متنوعة، بما في ذلك الضغوط اليومية، والأحداث الصادمة، والتغيرات الحياتية الكبيرة، والضغوط الاجتماعية، والتحديات الصحية، وغيرها، فالمناعة النفسية تعزز الأداء العقلي والعملي، حيث يتمتع الطلاب ذوو المناعة النفسية الجيدة بقدرة أفضل على التركيز والإنتاجية، وتحقيق الأهداف المهنية والشخصية.

في حين ان الباحث يرى أن للمناعة النفسية دورا كبيرا في استمرار الطالب في مشواره الدراسي ،كونها تعتبر أداة الصمود امام العقبات والمعيقات التي تواجهه، والتي من شأنها رفع مستوى الوعي الفكري للطالب ،وأيضا

باعتبارها تمهيدا لخروجه إلى تحديات الحياة القادمة ،والتي تلي المرحلة الجامعية كون حياة الفرد لا تمضي على وتيرة واحدة وإنما وفق تقلبات و تغيرات مستمرة على كامل الأصعدة تقتضي على الطالب الاستعداد النفسي لمواجهتها ،و بعبارة أوضح أن المناعة النفسية هي منظومة عقلية تتكون من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للطالب وأنها تتكون من اربع وحدات أساسية هي: وحدة تكوين وإنتاج الأفكار المنطقية ، وحدة التحكم الذاتي، وحدة البحث الذاتي ومقاومة الفشل، وحدة التعبير عن الذات.

ومما سبق تركز هذه الدراسة على إدراك العلاقة بين الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) والمناعة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة المدية، فنطرح التساؤلات الأساسية التالية:

-هل هناك علاقة بين مستوى الوعي المعرفي والمناعة النفسية لدى طلاب جامعة المدية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في الوعي المعرفي لدى طلاب جامعة المدية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في المناعة النفسية لدى طلاب جامعة المدية؟

2. فرضيات الدراسة

1.2 الفرضية الاولى:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي المعرفي ومستوى المناعة النفسية لدى طلاب جامعة المدية.

2.2 الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي بالعمليات المعرفية تابعة لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

3.2 الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي المناعة النفسية تابعة لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

3. تحديد المفاهيم الاجرائية:

- الوعي المعرفي Metacognition

- حسب **Flavell**: هو قدرة المتعلم على التأمل في أفكاره ومناقشتها وتحليلها ومراقبتها وضبطها في مختلف مراحل العملية التعليمية (التخطيط التنفيذ التقويم)، ويعتبر الوعي المعرفي مهارة واستراتيجية في آن واحد، فالمتعلم يستعمله كمهارة معرفية عندما تواجهه أي مشكلة تعليمية، وهو في نفس الوقت استراتيجية معرفية تختلف درجة عمقها وتأصلها في الشخصية من متعلم إلى آخر.
- يرى فتحي جروان الوعي المعرفي هو مهارة عقلية معقدة، تعد من أهم مكونات السلوك الذكي في معالجة المعلومات والتي تقوم بمهمة السيطرة على جميع نشاطات التفكير العاملة الموجهة لحل المشكلة، واستخدام القدرات أو الموارد المعرفية للفرد بفاعلية في مواجهة متطلبات مهمة التفكير.
- التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف فلافل تعريفا نظريا لكونه اعتمد نظريته.

- التعريف الاجرائي للوعي المعرفي: " هو الدرجة الكلية التي حصل عليها المستجيب في ضوء اجابته لفقرات مقياس الوعي المعرفي المستخدم في البحث الحالي".

- المناعة النفسية (Psycho-Immunity)

- حسب :**olah** هي نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية المعرفية السلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية، والتي تعمل كمصادر مرنه ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الاجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه ،فهي تعمل كمضادات نفسية من اجل تحقيق التوافق والصحة النفسية.
- يرى عصام زيدان ان قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والازمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والامكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الايجابي والابداع وحل المشكلات وضبط النفس والاتزان والصمود والتحدي والمثابرة الفاعلية والتفاؤل والمرونة والتكيف مع البيئة.
- التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف أولاه تعريفا نظريا لكونه اعتمد نظريته.
- التعريف الاجرائي للمناعة النفسية: " هي الدرجة الكلية التي حصل عليها المستجيب في ضوء اجابته لفقرات مقياس المناعة النفسية المستخدم في البحث الحالي".

4. أهمية اختيار الموضوع:

الأهمية النظرية :ترجع أهمية الدراسة كونها تهتم بدراسة أهم العلاقات بين الوعي المعرفي و المناعة النفسية لدي فئة مهمة من فئات المجتمع وهم طلاب الجامعة ،حيث تسعى الدراسة الحالية إلي معرفة العلاقة بين المتغيرين ،والذي يعد أحدهما مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي يشعر الفرد من خلالها بجودة حياته النفسية و الاجتماعية والأكاديمية, والثاني مظهرا من مظاهر الصحة العقلية التي تنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية و الوعي والذكاء والقدرة على التميز والوصل إلى الأهداف الأكاديمية، كما تتضح أهمية الدراسة في كونها إضافة في مجالين ،حيث عثر الباحث على عدد معتبر من الدراسات التي تناولت الوعي المعرفي في غالب السياقات إلا العلاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية والمناعة النفسية .

الأهمية التطبيقية: محاولة جذب انتباه الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع المهم، كما أن هذه الدراسة تسعي من خلال النتائج التي ستظهرها إلى وضع مجموعة من التوصيات يمكن للجامعة أن تستفيد منها في رفع مستوي المناعة النفسية عبر التأسيس لفهم العلاقة بينها وبين الوعي بالعمليات المعرفية لدى الطلبة، وزيادة فاعليتهم في المجتمع.

5. أهداف الدراسة:

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- تجريب مقياسين موضوعيين (مقياس الوعي المعرفي ومقياس المناعة النفسية) على عينة من طلاب جامعة المدية.
- معرفة مدى ارتباط الوعي المعرفي بالمناعة النفسية لدى طلاب جامعة المدية.
- مقارنة درجات الوعي بالعمليات المعرفية بين الذكور والإناث في جامعة المدية.
- مقارنة درجات المناعة النفسية بين الذكور والإناث في جامعة المدية.
- معرفة مدى تأثير الوعي المعرفي على مستوى المناعة النفسية لطلاب جامعة المدية.

6. الدراسات السابقة:

1.6 عرض دراسات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية)

_1 دراسة عبد الله قلي (2003) تناولت موضوع نحو نموذج عملي لتدريس العمليات المعرفية العليا (التحليل التركيب، التقويم).

- مشكلة البحث: تتلخص في التساؤلات التالية :

ـ هـل يؤثر النموذج ثلاثي الأبعاد لفعل التعليم في تنمية العمليات المعرفية العليا (التحليل، التركيب، التقويم)؟

–هل توجد علاقة بين العمليات المعرفية العليا والوعي المعرفي؟

- شملت العينة: 270 موزعين إلى (134) مجموعة تجريبية) (136 مجموعة ضابطة) (55ذكور و215 إناث)
- أدوات البحث: اختبار المصفوفات المتتابعة للذكاء ل رافن Raven – الاختبارات المعرفية – مقياس الوعي المعرفي. – استبيان آراء الطلاب حول النموذج المقترح .
- تتلخص النتائج في:

– تفوق المجموعة التجريبية في الأداء البعدي لعملية التحليل من جهة، وتحسن أداء هذه المجموعة عن أدائها القبلي من جهة أخرى وهذا يعني أن هناك تقدما كبيراً في إجابات أفراد هذه المجموعة.

–تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الأداء البعدي لعملية التركيب، كما أظهرت النتائج تحسنا في الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أدائهم القبلي.

— تفوق المجموعة التجريبية في الأداء البعدي لعملية التقويم مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما تحسن أداء المجموعة التجريبية في أدائها البعدي مقارنة بأدائها القبلي كما شمل التحسن العمليات المعرفية العليا الثلاثة مجتمعة لدى المجموعة التجريبية.

– تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الوعي المعرفي في التخصصات.

– تؤكد النتائج على العلاقة بين العمليات المعرفية العليا فيما بينها من ناحية، وبينها وبين الوعي المعرفي من ناحية أخرى، وهذا يعني إسهام كل منهما في الآخر وبأن النجاح في أحدهما قد يسهل النجاح في الآخر.

–عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود إلى متغير التخصص بين أفراد العينة، وهو ما يعني فاعلية التدريب بالنسبة لجميع الطلاب بغض النظر عن التخصص الدراسي.

2– دراسة عبد الرحمان بن بريكة، 2007، العلاقة بين الوعي المعرفي ودافع الإنجاز الدراسي.

- مشكلة البحث: تتلخص في التساؤلات التالية:

– هل توجد علاقة ارتباط بين الوعي المعرفي، ودافع الإنجاز الدراسي لدى العينة المدروسة؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في درجتي الوعي المعرفي، ودافع الإنجاز الدراسي؟

- هدفت الدراسة إلى فهم العلاقة بين الوعي المعرفي ودافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة (بمدينة الجزائر).

- تم بناء مقياسين، مقياس الوعي المعرفي، مقياس دافع الإنجاز الدراسي حيث أخضع المقياسين لدراسة سيكومترية تهدف إلى تحقيق شرطي الصدق والثبات، وفي المعالجة الإحصائية: أعتمد برنامج (SPSS-22v) في التحليل الإحصائي معامل الارتباط Pearson Correlation، t test

- تكونت العينة من 763 طالب،" 562 إناث، 201 ذكور "

- من أبرز نتائجها:

– وجود علاقة ارتباطية موجبة تقدر بـ (0,482) ودالة إحصائيا عند مستوى (01، 0) بين الوعي المعرفي والمناعة النفسية.

– وجود فروق بين الذكور والإناث في درجتي الوعي المعرفي ودافع الإنجاز الدراسي لصالح الإناث.

– وجود فروق بين الفرع العلمي والأدبي في درجتي الوعي المعرفي ودافع الإنجاز الدراسي لصالح الفرع الأدبي.

– وجود فروق بين طلبة السنة 1 وطلبة السنة 4 في درجتي الوعي بالعمليات المعرفية، ودافع الإنجاز الدراسي لصالح السنة أولى.

3–دراسة زهية بوكعبة وعزالدين بشقة. (2021) درجات الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلبة علوم التربية والتوجيه –جامعة باتنة–.

- تتلخص مشكلتها في التساؤل الرئيسي التالي: ما هي درجة الوعي بالعمليات المعرفية لدى عينة الطلبة المدروسة في الجامعة الجزائرية؟

- الأدوات المستخدمة: مقياس الوعي بالعمليات المعرفية للباحث عبد الرحمن بن بريكة الذي يتكون من (46) عبارة 37 عبارة ذات اتجاه موجب و9 عبارات ذات اتجاه سالب وتم الاعتماد على المنهج الوصفي.

- شملت العينة 51 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن نتائجها كالتالي:

– لا توجد فروق في الوعي بالعمليات المعرفية تعزى لمتغير المستوى، ويرجع ذلك إلى كون المستوى ليس معيارا يتم الحكم من خلاله على مدى الوعي بالعمليات المعرفية على الرغم من اعتبار المستوى الثالث الأكثر تقدما، فهم بذلك بأمس الحاجة إلى الوعي بعملياتهم المعرفية لان طبيعة المستوى الذي هم فيه أكثر تخصصا ودقة.

– طلاب الجامعة يستخدمون عمليات الوعي بالعمليات المعرفية الخاصة بالاستيعاب القرائي بدرجة ضعيفة لا تمكنهم من استيعاب النصوص الأجنبية (الإنجليزية.)

– لا توجد فروق في الوعي بالعمليات المعرفية تعزى لمتغير الجنس، أي أنه ليس للجنس أي دخل في الوعي بالعمليات المعرفية، ويمكن أن نرجع ذلك إلى طبيعة المناهج التربوية التي تبنتها المنظومة التربوية، والتي تعتبر مناهج غير قادرة على الوصول بالتلاميذ إلى مصاف الوعي بالعمليات المعرفية لذلك نجدهم غير قادرين على تبني أسلوب الاستقلال المعرفي كأسلوب يعتمد على تفعيل العمليات المعرفية لدى الطالب.

2.6 عرض دراسات المناعة النفسية:

1_ دراسة رولا رمضان محمد شريف (2016) فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة 2014.

الخلفية: عندما يكون الواقع قاسياً والأحداث صعبه لا يستطيع الفرد تحملها، فلا بد من تعزيز قدرات احتواء المشاعر السلبية والتكيف معها، والتي تعتمد على القدرات المعرفية في اللاوعي التوافقي القائمة على المدخلات المعرفية الموجهة للتعامل مع الأحداث كخبرات شخصيه، لإيصال الفرد للشعور الجيد.

- هدف الدراسة: التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة.

- أدوات البحث: البرنامج الإرشادي، مقياس نظام المناعة النفسية، مقياس أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، المقابلة الاكلينيكية.

- عينة البحث: المراهقات من الأسر المتضررات بالعدوان الأخير على غزة 2014، والتي سبق تشخيصهن من مركز الصحة النفسية بأنهن طورن أعراض ما بعد الصدمة بعد انتهاء العدوان والبالغ عددهن (40) مراهقة 20 منهن كعينة تجريبية، و20 كعينة ضابطة.

- منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وفق القياس الكمي والكيفي.

- أهم النتائج:

– وفق القياس الكمي اثبت فعالية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع نفسها قبل وبعد والمقارنة مع المجموعة الضابطة، وبلغ مربع إيتا للدرجة الكلية لنظام المناعة النفسية (0.83)، وحجم التأثير (2.19). وكذلك فعاليته في خفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع نفسها قبل وبعد ومقارنة مع المجموعة الضابطة بعد، وبلغ مربع إيتا للدرجة الكلية لخفض اضطرابات ما بعد الصدمة (0.69) التأثير (1.48).

– كذلك وفق القياس الكيفي من خلال المقابلات مع اسر المراهقات من العينة وبيان اهم التغييرات المعرفية والسلوكية التي طرأت على العينة.

الاستنتاج: مدخلات البرنامج الارشادي والفنيات المستخدمة به عملت على تدعيم فعالية كفاءة نظام المناعة النفسية في التغلب على المشاعر السلبية المتطرفة الناتجة عن التعرض لخبرات صادمة، بهدف الحفاظ على توازن واستقرار وجدان الفرد ليتمتع بالصحة النفسية، وأن مدخلات المناعة النفسية قد نجحت في خفض اعراض اضطرابات ما بعد الصدمة.

2_ دراسة سعد البيومي (2019) فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة.

- هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف.

- تكونت العينة من 145 طالب تتراوح أعمارهم بين (19-20) عاما، وتم اختيار عينة قوامها 20 طالب من إجمالي العينة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية وأدنى الدرجات على مقياس المناعة النفسية ،وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- وقد خلصت النتائج بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة 5 أسابيع إلى:

– حدوث انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذي طبق عليهم البرنامج الإرشادي، وفي هذا إشارة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية.

3 –دراسة بكيس فريد، ويزيد شويعل (2022) دور المناعة النفسية في تحقيق التكيف الدراسي وحل المشكلات الاجتماعية لدى الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا. دراسة ميدانية (تنبؤية) .

- هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة دور المناعة النفسية في تحقيق التكيف الدراسي، وكذلك دور المناعة النفسية في حل المشكلات، وهذا لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.
- وتكونت عينة الدراسة من (206) تلميذا، 79 ذكر و129 انثى، وتم تطبيق كل من مقياس المناعة النفسية ل ""عبد الجبار" 2010 ومقياس التكيف الدراسي ل "بن عائشة سمية" 2015.
- وقد خلصت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المناعة النفسية يتميز بالانخفاض لدى الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، وأنه توجد علاقة موجبة بين المناعة النفسية والتكيف الدراسي، وأن المناعة النفسية لها القدرة في التنبؤ بمستوى التكيف الدراسي، كما تبين كذلك أنه توجد علاقة بين المناعة النفسية وحل المشكلات الاجتماعية ، و أن للمناعة النفسية قدرة على التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية ، وأنه لا توجد فروق بنين الجنسين في مستوى المناعة النفسية.

3.6 أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة والتعليق عليها:

– اتفقت الدراسات السابقة على متغيرات جزئية مشتركة، باستثناء المتغيرات التي تخصصت فيها كل مذكرة، وهذا فيه تنوع في مجالات البحث وإثراء للمكتبة الطلابية، والتي غالبا تكون الغاية منها معالجة القضايا الراهنة، حيث هدفت الدراسات إلى معرفة تأثير استراتيجيات الوعي المعرفي كل حسب موضوعه والدور التي تلعبه هاته الأخيرة في فاعلية النظم المعرفية والخبرات التي يكتسبها الطالب في حياته اليومية.

اتفقت الدراسات السابقة في عينتها من حيث تطبيق الدراسات على عينة الطلبة ومجال التعليم و التأهيل باستثناء دراسة رولا شريف التي كانت دراسة فاعلة جدا لأكثر فئة هشة, فمنهم من قام ببناء مقاييس حتى تتلاءم وسياق دراسته وهذا التنوع فيه فتح مجال للتنقيح والزيادة حيث تلعب البيانات فيها دورا هاما جدا , حتى المناهج فيها اختلاف بين الوصفي المقارن و الارتباطي والتجريبي وتحليل محتوى وبناء برامج إرشادية و هذا التنوع هو أحسن ما يعتبره الباحث مسهما ومدعما له في دراسته .

أثبتت بعض الدراسات فاعلية الاستراتيجيات المعرفية وأخرى عن مستويات المناعة النفسية ومؤشراتها تجريبيا بمجموعات ضابطة عبر القياس البعدي والقبلي.

أما عن الدراسة الحالية، فهي تدرس العلاقات بين متغيرات الدراسات السابقة لمعرفة العلاقة بينها لتكون مفتاح لتغطية مجال جديد بمناهج جديدة وأساليب عالية العلمية والجودة.

الفصل الثاني:

الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية)

- **تمهيد**

أصبح محور اهتمام علماء النفس المعاصرين هو دراسة وفهم العمليات العقلية المعرفية المعقدة ، حيث بات الحديث عن مفاهيم مثل المعرفة، الإدراك، الاستدلال، الأفكار، أنماط التفكير وإستراتيجيات حل المشكلات ،و الهدف من هذا هو الوصول إلى تفسير لكيفية عمل العقل خلال عملية التعلم واكتساب المعرفة ومعالجة وتجهيز المعلومات من خلال تحديد العمليات المعرفية المستخدمة المتمثلة في الدور الإيجابي الفعال للمتعلم في فهمه لكفية تجهيز المعلومة واسترجاعها، وذلك عن طريق التفاعل مع مختلف المستويات المعرفية مرورا بالعمليات المعرفية العليا وهذا الذي نتطرق إليه في هذا الفصل قصد التعرف عليها .

1. النشأة التاريخية لمصطلح الوعي المعرفي Metacognition

ظهر مفهوم الوعي المعرفي(الوعي بالعمليات المعرفية) على يد (فلافل Flavell, J.H 1976) ولقي اهتماما كبيراً على المستوى النظري والتطبيقي، ونظرا لطبيعة هذا المفهوم المجردة ، واجه الباحثون صعوبة في تعريفه تعريفا محددًا متفقا عليه، إلا أن الفكرة التي يُجمع عليها الجميع هي أن الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) هو : التفكير في التفكير ،أي أنه تفكير ذو مستوى عال يتضمن السيطرة والتحكم في العمليات المعرفية المتضمنة في التعلم، فيعبر الوعي المعرفي عن مجموعة من النشاطات التي تساعد على تخطيط وتنظيم ومراقبة وفهم المعلومات. ويرجع الفضل في انتشار مفهوم الوعي المعرفي إلى أعمال (فلافل Flaveil, J.H) والذي قام بالعديد من الأبحاث التي ناقشت الذكاء والذاكرة وعمليات الاسترجاع والمراقبة وكيفية تخزين المعلومات ،وأشار إلى أن:

" الوعي المعرفي هو عبارة عن وحدة من الأفكار يمكن أن تكون عند الشخص ليُحدد ما الذي يعرفه عن موضوع معين، وما لديه من مهارة معرفية وخبرة معرفية تساعده في السيطرة على ما يتعلمه، ويُمثل الوعي المعرفي كل ما يقوم به الفرد من عمليات معرفية عندما تواجهه أفكار أو معارف جديدة. (بن بريكة 2007 ص96)

2. مفهوم الوعي المعرفي(الوعي بالعمليات المعرفية): Metacognition

يعد مفهوم الوعي المعرفي) الوعي بالعمليات المعرفية) من المصطلحات المستحدثة في علم النفس التربوي، والذي نال اهتماما كبيراً لدى العلماء والباحثين في هذا المجال، لذا وضعت له تعاريف متعددة، كل تعريف يركز على جوانب معينة، فالوعي بالعمليات المعرفية هو " قدرة الفرد على التفكير في عمليات التفكير الخاصة به ومراقبة العمليات المعرفية " عند فلافل **Flavell, H**

- عند باريس وكروس **Paris, S & Cross** «هو الوعي بتفكيرنا عندما نقوم بإنجاز مهمة أو مهمات محددة، أو نستخدم هذا الوعي في مراقبة ما نفعله أو ضبطه، كما يرى أن الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) تتبع استراتيجيات معرفية تفكيرية " Strategic thinking
- ويعرفه فيكل **Vickel, C** على انه إجراءات تستخدم لمساعدة الطلاب على التعلم بروية ودقة ورفع مستوى الوعي لديهم حتى يتحكموا في عملياتهم المعرفية التي يقومون بها وتوجيه مبادرتهم الذاتية وتنظيمها وتقييمها من أجل تحقيق أهداف معينة "
- " عند:**Wellman, M** هو" وعي الفرد بعملياته المعرفية ونواتجها وما يتصل بتلك المعرفة .
- يعرف **Henson** استراتيجية الوعي بالعمليات المعرفية بأنها: مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها المتعلم لمعرفة الأنشطة، والعمليات الذهنية، وأساليب التعلم، والتحكم الذاتي... التي تستخدم قبل التعلم، أثنائه وبعده، بهدف تحقيق التذكر والفهم والتخطيط والإدارة وحل المشكلات وغيرها من العمليات المعرفية الأخرى.

- كما يعتبر هاكر **Hacker. D** الوعي بالعمليات المعرفية بأنه : مستوى من مستويات التفكير، حيث يعرفه بأنه : تفكير ذو مستوى عال يضمن السيطرة والتحكم في العمليات المعرفية المتضمنة في التعلم، أي أن الوعي بالعمليات المعرفية هو عبارة عن مجموعة من النشاطات التي تساعد في تخطيط المهمة التي يقوم بها الطالب ومراقبة وفهم المعلومات وتقييمها للوصول إلى هدف محدد. (أحمد جابر أحمد السيد 2002 ص25)
- «عند: **Hallahan, D.P & Kaufman, J.M** هو" وعي المتعلم بأنماط التفكير التي يمكن استخدامها، وهو كذلك إدراكه لأساليب التحكم والسيطرة الذاتية على محاولات التعلم التي يقوم بها لتحقيق أهدافه في عملية التعلم .

- ويعتبر **Garner, R** أن الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) مفهوم واسع يشمل مصطلحات عديدة مثل:

الوعي بعمليات الإدراك Meta perception، الوعي بعمليات الفهم Meta Understanding، الوعي بعمليات الذاكرة Meta memory.

- عند أحمد جابر أحمد السيد "هي المعرفة حول النظام المعرفي الخاص بالفرد والتفكير في التفكير الخاص به، ويتضمن هذا المفهوم التساؤلات التي يطرحها المتعلم على نفسه: ما الذي نعرف؟ والذي لا نعرف؟ وكيف تنظم الاستمرارية في التعلم؟

- ويُعرف فتحي جروان الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) بأنه "مهارة عقلية معقدة، تعد من أهم مكونات السلوك الذكي في معالجة المعلومات والتي تقوم بمهمة السيطرة على جميع نشاطات التفكير العاملة الموجهة لحل المشكلة، واستخدام القدرات أو الموارد المعرفية للفرد بفاعلية في مواجهة متطلبات مهمة التفكير. (فتحي جروان 2002 ص56)

- ويعرفه علاء كفائي بأنه: " القدرة على التخطيط والوعي بالخطوات والاستراتيجيات التي يتخذها المتعلم لحل المشكلات والقدرة على تقييم كفاءة تفكيره ".
- ويعرف عفت مصطفى الطنطاوي الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) بأنه مجموعة الإجراءات التي يقوم بها المتعلم بهدف تحقيق متطلبات الوعي بالعمليات المعرفية وهي: معرفة طبيعة التعلم، وعملياته وأغراضه، والوعي بالإجراءات والأنشطة التي ينبغي القيام بها لتحقيق نتيجة معينة، والتحكم الذاتي في عملية التعلم وتوجيهها، وبذلك يتحمل المتعلم مسؤولية تعلم ذاته من خلال استخدام معارفه ومعتقداته وعمليات التفكير في تحويل المفاهيم والحقائق إلى معان يمكن استخدامها في حل ما يواجه من مشكلات. (عفت مصطفى الطنطاوي 2004 ص94)

ويطرح بعض الباحثين عن الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) بانه استراتيجيات معرفية او جملة من المهارات المعرفية، فمفهوم الوعي المعرفي يُعبِّر عن استراتيجية معرفية ننظر إليه باعتباره عملية عقلية عليا يقوم بها المتعلم

(قبل، أثناء، وبعد) كل عملية معرفية، وتتضمن هذه العملية عدة آليات عقلية، ويختلف عمق هذه الاستراتيجية من متعلم لآخر، وقد دلت بعض الدراسات على أن هذه الاستراتيجية تنمو مع التقدم في العمر والخبرة.
وقد صنف (Sternberg, R.J) هذه المهارات التي تقوم بإدارة نشاطات التفكير وتوجيهها عندما ينشغل الفرد في حل المشكلة أو اتخاذ قرار في ثلاث فئات رئيسية هي:

- التخطيط **Planning**: وتضم عدة مهارات فرعية منها:
  - تحديد الهدف، أو الإحساس بوجود مشكلة وتحديد طبيعتها.
  - اختيار استراتيجية التنفيذ ومهاراته وترتيب تسلسل العمليات أو الخطوات.
  - تحديد العقبات والأخطاء المحتملة.
  - التنبؤ بالنتائج المرغوبة أو المتوقعة.
- المراقبة والتحكم **Monitoring and Controlling**: وتضم عدة مهارات فرعية منها:
  - الإبقاء على الهدف في بؤرة الاهتمام ومعرفة متى يتحقق الهدف.
  - الحفاظ على تسلسل العمليات أو الخطوات ومعرفة متى يجب الانتقال إلى العملية التالية. اختيار العملية الملائمة التي تتبع في السياق.
  - اكتشاف العقبات والأخطاء وكيفية التغلب على العقبات والتخلص من الأخطاء.
- التقييم **Assessment**: وتضم هذه الفئة عدة مهارات منها:
  - تقييم مدى تحقق الأهداف والحكم على دقة النتائج وكفايتها.
  - تقييم مدى ملاءمة الأساليب التي استخدمت وتقييم كيفية تناول العقبات والأخطاء.
  - تقييم فاعلية الخطة وتنفيذها. (الشريف 2016 ص 168)

ومن ثم يُعد الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) مظهرا من مظاهر التعلم المنظم ذاتيا – Self regulated Learning والذي يتمثل في إدارة الذات والتحكم في الجهد المبذول للقيام بأداء مهمة ما.

فبالرغم من تعدد تعاريف مفهوم الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية)، إلا أنها تشترك جميعا في إبراز أهمية وعي الفرد بتفكيره، وقدرته على الرقابة، وتعديل وتنظيم وتحسين عمليات المعرفة ويمكن تبسيط معنى هذا المفهوم من خلال عبارات مختصرة تقرب معناه وتوضحه على النحو التالي:

- المعرفة، التعلم حول التفكير، التحكم (السيطرة) في التعلم، المعرفة حول المعرفة، التفكير في التفكير.

وتجمع على العموم معظم التعاريف التي تناولت مفهوم الوعي بالعمليات المعرفية على أن استخدام هذه الاستراتيجية في التعلم يتضمن ثلاثة عناصر رئيسية هي: (المعرفة الوعي، والضبط).

- المعرفة: وتتضمن المعرفة الشخصية وهي معرفة المتعلم بالمهارات المعرفية التي تتطلبها المهمة، ومعرفته بالمهمة، وهي قدرة المتعلم على فهم أن المهمات المختلفة تتطلب استراتيجيات مختلفة للحل، ومعرفته بالاستراتيجيات أي القدرة على اختيار الاستراتيجية المناسبة.

- الوعي: ويعني وعي القارئ أو المتعلم بالإجراءات التي ينبغي القيام بها لتحقيق نتيجة معينة، بالإضافة إلى إدراك أغراض النشاط التعليمي ومدى تقدمه نحو تحقق الأهداف المرجوة.

- الضبط: ويشير إلى طبيعة القرارات الواعية والأفعال التي يقوم بها المتعلم أثناء الممارسة بناء على وعيه ومعرفته السابقة.

(أحمد بهلول 2004ص164)

يمكننا استخراج المعاني الكبرى لمفهوم الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) Metacognition والتي تؤكد عليها معظم التعاريف بعد استعراضها في ثلاث نقاط:

- إنه نوع من التفكير من المستوى العالي أو الاستراتيجي.
- إنه (تفكير) أو (إدراك) أو (وعي) الفرد بتفكيره.
- إنه عملية عقلية يقوم بها الفرد ذاتيا لمراقبة، وتقييم، وتنظيم، وضبط، العمليات من أجل التحكم فيها والسيطرة عليها وتوجيهها. (الشريف 2016 ص 188)

3. محددات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية):

قدم فلافل. Flavell, J نموذجا لتوضيح مفهوم الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) وطبقا لهذا النموذج فإنه يرى أن قدرة الشخص على السيطرة تحدث من خلال أربعة عوامل هي :

- إدراك الوعي بالعمليات المعرفية والذي يتضمن ثلاثة أنواع هي:

- معرفة عامة حول كيف يتعلم الأفراد ويعالجون معلوماتهم.
- إدراك الفرد لذاته وشخصيته عند معالجة المعلومات التي تواجهه.
- معرفة المتغيرات الخاصة بالاستراتيجية أي متى وكيف يستخدم هذه الاستراتيجية.

- تجارب الوعي بالعمليات المعرفية: وتحدث عندما يجد الشخص نفسه أمام شيء لا يعرفه فيقوم بالربط بين ما لديه من معلومات سابقة وبين ما هو جديد.

- أهداف الوعي بالعمليات المعرفية: وهي أهداف تتجاوز مجرد فهم النص أو المادة فقط، بل الاهتمام بالعمليات المعرفية التي قام بها الفرد من أجل الفهم وزيادة الوعي بها.

- الاستراتيجية المستخدمة: وهي الاستراتيجيات المستخدمة لتنفيذ العمليات المعرفية، ومعرفة متى وكيف تستخدم استراتيجية معينة لحل مشكلة ما، أو موقف معقد. (عفيف مصطفى الطنطاوي 2001)

4. مجالات الوعي بالعمليات المعرفية:

لقد اعتبر فلافل **Flavell,J.H** أن الوعي بمكونات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) السابقة أمرًا هامًا ،حيث إنه يزيد من قدرة هذا الوعي، وفي نفس السياق حدد مجالين رئيسين للوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية)، وتتفرع عن كل مجال أبعاد فرعية على النحو التالي:

- المجال الأول: المعرفة حول المعرفة، أو المعرفة الإدراكية وتشمل:
  - المعرفة التقريرية (التصريحية) وهي معرفة الفرد حول مهاراته وسائل تفكيره وقدراته كمتعلم.
  - المعرفة الإجرائية وهي معرفة الفرد حول كيفية استخدام الاستراتيجيات المختلفة من أجل إنجاز إجراءات التعلم.
  - المعرفة الشرطية وهي معرفة الفرد حول متى؟ ولماذا تكون الاستراتيجية فعالة.

- المجال الثاني: الإدارة الذاتية للمعرفة أو تنظيم المعرفة ويشمل:
  - التخطيط :ويعني وضع الخطط والأهداف وتحديد المصادر الرئيسية قبل التعلم.
  - إدارة المعلومات وهي القدرة على استخدام المهارات والاستراتيجيات في اتجاه محدد، للمعالجة الأكثر فعالية للمعلومات وتتضمن التنظيم، التفصيل، والتلخيص.
  - المراقبة الذاتية: تعني وعي الفرد بما يستخدمه من استراتيجيات مختلفة للتعلم.
  - تعديل الغموض: وهو القدرة على استخدام الاستراتيجيات البديلة لتصحيح الفهم وأخطاء الأداء.
  - التقويم هو القدرة على تحليل الأداء والاستراتيجيات الفعالة عقب حدوث التعلم. (أحمد بهلول 2004ص184)

5. أبعاد الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية):

اهتم بعض الباحثين بالجوانب أو الأبعاد المكونة المفهوم الوعي بالعمليات المعرفية، وقد حددها البعض في مكونين أساسين:

- المعرفة والمراقبة الذاتيةKnowledge and Control of self : وهي وعي المتعلم بأنه يراقب ويسيطر على تعلمه، والأساس في هذه المعرفة: التنظيم الذاتي المتمثل في الالتزام، والمواقف والانتباه، فالالتزام بالوعي

المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية)يظهر في عمل الطالب الذي يختار أن يلزم نفسه بالمهمات والمواقف التي تلعب دوراً مهما في المراقبة الذاتية للوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) ،أي ان الطالب الناجح ينسب نجاحه إلى جهوده الخاصة ، أما الانتباه فهو المراقبة الواعية التي تساعد الطالب على تعديل تركيز انتباهه عند تغير المهمة، وهذا إحساس بالسيطرة الشخصية الذي يتعلق بكفاءة الأداء للمهمات.

- معرفة ومراقبة سيرورة العمليات Knowledge and Control of process: يجد بعض الباحثين عنصرين للمعرفة ومراقبة سيرورة العمليات هما:
  - أهمية المعرفة فيما وراء المعرفة.
  - ب المراقبة والسيطرة على السلوك. (أحمد جابر أحمد السيد 2002 ص82)

6. شروط التعلم ضمن الوعي العرفي (الوعي بالعمليات المعرفية):

يُشير العديد من التربويين إلى أن التعلم الفعال ضمن استراتيجية الوعي بالعمليات المعرفية يقتضي عدة مميزات وشروط من أهمها:

- الوعي بأن لكل متعلم خيارات وأساليب خاصة في التعلم.
- إتاحة الفرصة للمتعلم كي يتوصل بنفسه للكثير من المعلومات والحقائق والمفاهيم التي يتضمنها الدرس.
- مساعدة المتعلم على التنظيم الذاتي للتعلم.
- مساعدة المتعلم على اكتشاف سوء فهمه، أو البحث عن المفاهيم الخاطئة لديه، ومن ثم ضبط عملية التعلم.
- مساعدة المتعلم على السيطرة الواعية على عملية التعلم، أي مساعدته كي يكون أكثر وعيا بنفسه كمفكر ومنتج.
- مساعدة المتعلم على تحسين أساليب التعلم والقراءة والاستذكار.
- مساعدة المتعلم على اختيار استراتيجية التعلم المناسبة لكل موقف تعليمي.
- مساعدة المتعلم على الرقي بمستويات التفكير والمعالجة والتوظيف على المستويات المعرفية العليا.
- تنمية القدرة لدى المتعلم على أن يفكر بنفسه تفكيراً ناقدًا، وتفكيرا إبداعيا.
- تقويم المتعلم لتعلمه الخاص.
- وضع أهداف للتعلم المستقبلي. (الشريف 2016 ص 178)

7. مهارات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) :Metacognitive skills

تعددت وجهات النظر التي تناولت مهارات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) من حيث مفهومها وتحديد طبيعتها، فقد عرفت بأنها مجموعة من القدرات التي يستخدمها الطلاب ليساعدوا أنفسهم على التعلم، وتذكر المعلومات، وتتضمن المهارات الخمس التالية وضع الهدف، التخطيط المراقبة، التنظيم، التقويم.

ويرى بعض الباحثين أن مهارات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) هي: مجموعة من القدرات التي يحتاجها الفرد، لتتيح له الفهم والسيطرة على معرفته الخاصة، كما يحددون مهارات تمثل مهارات الوعي بالعمليات المعرفية منها التعريف بالمهمة وتحديد المهمة، تمثيل المهمة صياغة الاستراتيجية، تحديد المصادر، مراقبة تنفيذ المهمة، وتقويم إكمال المهمة.

وأشارت دراسات أخرى إلى أن مهارات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) هي محاولات الفرد الواعية لتنظيم المعرفة، أو آليات التنظيمات الذاتية مثل: التخطيط و المراقبة، الاختبار، المراجعة، والتقويم المستخدم من قبل متعلم نشط في المحاولات المستمرة للفهم، كما حددت هذه المهارات على النحو التالي:

- تحديد أهداف التعلم: وهي القدرة على وضع أهداف حقيقية (واقعية) للتعلم.
- إدارة الوقت في التعلم: وهي القدرة على التحديد الواقعي للوقت الذي سوف يستغرقه تعلم المهام المختلفة.
- ترتيب الفهم: وهي القدرة على ترتيب مهام التعلم بشكل فعلي.
- تحديد المتطلبات الأساسية: وهي القدرة على تحديد المتطلبات الأساسية التي يتطلبها تعلم وضع معين (خاص) لمصطلحات معرفية.
- استخدام مصادر التعلم: وهي القدرة على تحديد متى يستخدم المتعلم رأي خبراء آخرين بفاعلية كمصدر للتعلم.
- المراقبة الذاتية: وهي القدرة على التحكم في التقدم نحو تحصيل الأهداف بالدقة المعقولة. (بن بريكة 2007 ص102).

كما يعرف بعض الباحثين مهارات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) بأنها عمليات وإجراءات يحتاجها المتعلم الناجح، وتتضمن قدرة المتعلم على ممارسة السيطرة الواعية على المواقف التي تحتاج إلى تفكير، لتساعده على أن يصبح جاهزا للتعامل مع حجم كبير من المعلومات، كما اقترحوا تصنيفا لمهارات الوعي بالعمليات المعرفية حيث تتضمن المهارات التالية:

- الوعي بمستوى فهم المهمة.
- الوعي بنقاط القوة والضعف في الذكاء.
- إدراك المعرفة السابقة.
- تنظيم المعرفة السابقة واستخدام مشكلات مشابهة.
- تنظيم الاستراتيجيات التي ستستخدم لدراسة المهمة.
- تنظيم الأعمال لكي يحدد خطة تنفيذ المهمة.
- تقويم تأثير الاستراتيجية المختارة.

ويوجز بعض الباحثين مفهوم مهارات الوعي بالعمليات المعرفية بأنها: مجموعة من القدرات التي تزود المتعلمين بأساليب التفكير لإنجاز المهمات البسيطة والمعقدة، وتتطلب قيامهم بالتخطيط والتنظيم واختيار الاستراتيجيات المناسبة والمراقبة والتقويم الذاتي. (عبد الله قلي 2009 ص113)

8. المبادئ الأساسية للوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية):

أشار جابر عبد الحميد جابر، إلى أهم المبادئ التي يتم على أساسها تعليم وتعلم مهارات الوعي بالعمليات المعرفية، ويؤكد على ضرورة التزام البرامج التعليمية بأكبر عدد منها حتى تكون أكثر فعالية في تحقيقها لأهدافها ومن هذه المبادئ:

- مبدأ العملية: حيث يتم التأكيد على أنشطة التعلم وعملياته أكثر من التأكيد على نواتجه.
- مبدأ التأملية: حيث ينبغي أن يكون للتعلم قيمة وأن يساعد المتعلم على الوعي باستراتيجيات تعلمه ومهارات تنظيم ذاته، والعلاقة بين هذه الاستراتيجيات والمهارات وأهداف التعلم.
- مبدأ الوظيفية: حيث ينبغي أن يكون المتعلم على وعي دائم باستخدام المعرفة والمهارات ووظيفتها.
- مبدأ التشخيص الذاتي: حيث ينبغي أن يدرس المتعلم كيفية تنظيم تعلمه وتشخيصه ومراجعته.
- مبدأ المساندة: بمعنى أن تتحول مسؤولية التعلم تدريجيا إلى المتعلم.
- مبدأ التعاون: ويهتم بأهمية التعاون بين المتعلمين وأهمية المناقشة والحوار بينهم.
- مبدأ الهدف: ويهتم بالتأكيد على المستويات العليا للأهداف المعرفية التي تتطلب تعمقا معرفيا.
- مبدأ المفهوم القبلي: ويعني أن تعلم المفاهيم الجديدة يبنى على المعرفة المتوافرة لدى المتعلم، وعلى مفاهيمه السابقة.

مبدأ تصور التعلم: ويعني بضرورة تكييف التعلم حتى يلائم تصورات المتعلم ومفاهيمه الحالية. (جابر عبد الحميد جابر 1999ص223)

9. استراتيجيات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية):

وضع بعض الباحثين عددًا معتبراً من الاستراتيجيات المساعدة على توظيف استراتيجية الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) من قبل المتعلم ... وفيما يلي أشهر هذه الاستراتيجيات التي سنقدمها تقديمًا مختصراً:

(1)استراتيجية (أعرف – أريد أن أعرف – تعلمت – كيف أحصل على المزيد؟). KWLH technique

(2) استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة. Activating prior Knowledge Strategy

(3) استراتيجية التساؤل الذاتي. Self – Questioning Strategy

(4) استراتيجية (التوقع، المسح السؤال القراءة، التسميع، التدوين، التأمل، المراجعة). PSQ. SR Strategy.

(5) استراتيجية التفكير بصوت عال Thinking Aloud Strategy.

(6) استراتيجية العصف الذهني. Brain Storming (بن بريكة 2007 ص 108)

1.9 استراتيجية :W. L. H technique

طوّر المركز الإقليمي الشمالي للتعليم المعروف (1995, NCREL)هذه الاستراتيجية والتي تُعد نموذجا فعالا للتفكير النشط أثناء القراءة، وتنمية مهارة الفهم القرائي لدى الطلاب. وتتضمن استراتيجية WHLH أربع فنيات تدريسية هي:

K : للدلالة على كلمة (Know) : ماذا أعرف عن الموضوع ؟ What we know about ? the subject وهي خطوة استطلاعية، وأسلوب فني لمساعدة الطلاب على استدعاء ما يعرفونه عن الموضوع المدروس من معلومات وبيانات سابقة.

W : للدلالة على كلمة (Want) : ماذا أرغب في اكتشافه أو أتعلمه من الموضوع المدروس؟ ? What we want to find out وفي هذه الخطوة يزيد المعلم من دافعية طلابه للتعلم، ويساعدهم على تقرير وتحديد ما يرغبون في تعلمه عن موضوع القراءة، بالإضافة إلى تحديد ما يبحثون عنه ويرغبون في اكتشافه.

L : لدلالة على كلمة (Leam) ماذا تعلمنا بالفعل ؟ ? What we learned وهو سؤال تقويمي لبيان مدى الإفادة من المقروء، ويستهدف مساعدة الطلاب على تعيين ما تعلموه بالفعل عن الموضوع المدروس.

H : للدلالة على كلمة (How) : كيف أستطيع أن أتعلم أكثر ؟ وتستهدف هذه الخطوة مساعدة الطلاب على الحصول على مزيد من التعلم والاكتشاف والبحث في مصادر أخرى تنمي معلوماتهم وتعمق خبراتهم في هذا الموضوع.

وفي هذه الاستراتيجية يُطلب من الطلاب ملء الجدول فيه تحتوي فيه أربعة أسئلة بعد دراسة كل موضوع جديد... ما أعرفه؟ ماذا أريد أن أعرفه؟ ما تعلمته بالفعل؟ كيف أحصل على مزيد من المعلومات عن الموضوع؟ أي تدرب الطالب على صياغة أسئلة حول المواضيع المدروسة ضمن جدول يحدد فيه ما تعلمه، وما يرغب في تعلمه، وما تعلمه بالفعل، وما هي المصادر التي يحتاجها لمزيد من التعلم. (أحمد بهلول 2004ص184)

2.9 استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة: Activating prior knowledge strategy

وتدخل هذه الاستراتيجية ضمن استراتيجيات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) باعتبار أنها تساعد المتعلم على أن يصبح مستقلا في تنشيط معارفه السابقة، وفي هذه الاستراتيجية يقوم الطالب باستخدام مهارة ما قبل القراءة. ويساهم هذا في مساعدته على تكوين صلات قوية بين المعرفة الجديدة والمعلومات التي يعرفها سابقا، وما لديه من خبرات شخصية خاصة، ويساهم هذا – بلا شك – في تحسين القدرة على فهم القرائن لديه.

وقد حدد بعض الباحثين مجموعة من الخطوات التي يمكن أن يتبعها الطلاب لتعلم هذه الاستراتيجيات القرائية، وقد قسمت هذه الخطوات إلى ثلاث مراحل رئيسية هي: (ما قبل القراءة)، (أثناء القراءة)، (ما بعد القراءة)، على النحو التالي:

- قبل القراءة:

- يلقي القارئ نظرة سريعة للمحتوى الذي سوف يتم قراءته.
- يناقش ما يعرفه عن العناصر السابقة.
- يربط الخبرات الشخصية والمعرفة السابقة بالمعرفة الجديد التي سيتم تعلمها. يحدد الطرق التي ينظم ويتركب من خلالها النص.

- أثناء القراءة:

يستخرج القارئ الأفكار والمعارف السابقة التي لها علاقة بالموضوع الجديد. يحدد كيف يمكن تطبيق المعارف السابقة في المواقف والمعلومات الجديدة؟ يصحح المعلومات السابقة غير الدقيقة أو الخاطئة.

- بعد القراءة:

- يقيم المتعلم فعالية استخدام المعرفة السابقة في مساعدته على ربط ما يعرفه بما يحاول تعلمه.
- التأكد من مدى فهم المعلومات الجديدة.
- تلخيص المعلومات الجديدة في نقاط محددة.
- تمثيل هذا التلخيص في مخططات مفاهيمية.
- تسميع الأفكار الجديدة شفهيا للتأكد من مدى فهمها.

وتهدف هذه الاستراتيجية إلى تدريب المتعلم على الاستفادة من معارفه وخبراته السابقة من خلال توظيفها في فهم المعلومات الجديدة وتكملة أو تصحيح المعلومات القديمة. (بن بريكة 2007 ص 109)

3.9 استراتيجية التساؤل الذاتي :Self – Questioning Strategy

تقوم هذه الاستراتيجية على التساؤل الذاتي، وذلك من خلال توجيه المتعلم مجموعة من الأسئلة لنفسه أثناء معالجة المعلومات التي يتعلمها، مما ينمي لديه الوعي بعمليات التفكير، فهذه الاستراتيجية تشير إلى ما يقوم به الطالب أثناء تعلمه القراءة من خلال فحص النص المقروء، وتكوين أسئلة عن مضمونه تساعد على الاستيعاب والفهم، فالفهم يعتمد على ما يقوم الطالب بتوليده وإنتاجه أثناء التعلم. وتنتمي هذه الاستراتيجية على ما يطلق عليه بـ:

" استراتيجية المساعدة الذاتية Self – help Strategies " والتي يتفرع عنها عدة استراتيجيات:

- التخطيط الذاتي Self – Planning
- التنظيم الذاتي .Self – Regularing
- التأمل الذاتي Self – Reflecting

ويرى مارزانو أنه يمكن تقسيم الأسئلة التي يسألها القارئ لنفسه إلى ثلاثة مراحل رئيسية، وذلك طبقا لموقع السؤال من توقيت استخدام عملية التعلم ذاتيا (قبل، أثناء، بعد) القراءة على النحو التالي:

- مرحلة ما قبل التعلم تدريب المتعلم على جملة قبل الانطلاق في عملية التعلم مثل:
  - ماذا أفعل؟ (بهدف تحديد ما سيدرسه بالضبط).
  - لماذا أفعل هذا؟ (بهدف تحديد الغرض).
  - لماذا يُعتبر هذا مهما؟ بهدف تنمية الدافع نحو التعلم.
  - كيف يرتبط بما أعرفه؟ (بهدف ربط المعارف الجديدة بالمعرفة السابقة ومن ثم تنشيط الذاكرة طويلة المدى).
- مرحلة التعلم والتي يتم فيها طرح جملة من الأسئلة:
  - ما الأسئلة التي يجب أن أجيب عليها عند دراسة هذا الموضوع؟
  - ما هي الخطة التي تناسب دراسة وفهم هذا الموضوع؟
  - هل الخطة التي اخترتها مناسبة لبلوغ الهدف؟
  - هل ما قمت به حتى الآن ينسجم مع الخطة، ويعمل باتجاه تحقيق الهدف؟
- مرحلة ما بعد التعلم وفي هذه المرحلة تواجهه أسئلة مثل:
  - هل هذا ما أردت الوصول إليه بالفعل؟ وما مدى كفاءاتي في هذه العملية؟
  - هل أحتاج إلى بذل جهد إضافي في دراسة هذا الموضوع؟
  - كيف يمكن التحقق من صحة الحلول التي توصلت إليها؟ وهل هناك طرق أخرى لحل المشاكل المطروحة في الدرس؟
  - كيف استخدم المعلومات التي توصلت إليها في جوانب حياتي الأخرى؟ (بن بريكة 2007 ص 112).

إن الإجابة عن الأسئلة قبل وأثناء وبعد التعلم تساعد المتعلم على التعرف على ما لديه من معارف سابقة حول الموضوع المدروس وإثارة اهتمامه به؛ وأثناء التعلم تساعده على تنظيم معلوماته بهدف تذكرها وتوليد أفكار جديدة وتساعده أيضا على التفكير في الخطوات التالية في حل المشكلة ؛ وبعد التعلم توجهه لتحليل المعلومات التي توصل إليها ومدى تكاملها وتقييمها والاستفادة منها، ودور المعلم يتمثل في تدريب المتعلم على استخدام هذه الاستراتيجية في دراسة مختلف المواضيع، وبذلك تحقق نتائج إيجابية مثل تنمية دافعية المتعلم وشعوره بالمسؤولية، كما أنها تساعده على الفهم والاستيعاب بطريقة أفضل مما لو أخذ المعلومات جاهزة.

4.9 استراتيجية SPQ5R

تحديد الهدف من السؤال (القراءة، التسميع، التدوين، التأمل، المراجعة) وهي عبارة عن استراتيجية تساعد المتعلم على القراءة الفعالة، وتتمثل في جملة من الخطوات التي ينبغي أن يتبعها، والتي تنمي لديه مهارات القراءة.

- الحرف (**P**) هو اختصار لكلمة :**Purpose**تحديد الهدف أي على المتعلم أن يحدد الغرض من قراءة أو دراسة أي موضوع، أو ما هو الغرض من دراسة الموضوع بالضبط؟

- الحرف (**S**) هو اختصار لكلمة :**Survey**المسح أي على المتعلم أن يتصفح الموضوع المدروس، أي يقوم بإلقاء نظرة سريعة على العناصر الرئيسية التي يتكون منها الموضوع والفكرة العامة للموضوع.
- الحرف (**Q**) هو اختصار لكلمة **Question**السؤال: أي على المتعلم طرح مجموعة من الأسئلة، مثل ماذا أعرف مسبقا عن هذا الموضوع؟ وذلك لتنشيط المعرفة السابقة وربطها بالموضوع المدروس، بالإضافة إلى طرح تساؤلات عن الأفكار العامة التي يدور حولها الموضوع.
- العنصر (5) يتألف من خمس كلمات تبدأ كلمة بحرف (R).
- الحرف (**R**) الأول هو اختصار لكلمة **Read Selectibely**: القراءة الانتقالية، أي على المتعلم أن يقرأ الموضوع قراءة عامة مع التركيز على الأفكار التي يجيب عن الأسئلة التي طرحها من قبل.
- الحرف (**R**) الثاني هم اختصار لكلمة **Recite**التسميع: أي على المتعلم أن يتحقق من فهم ما يقرأه (دون النظر للكتاب) حيث يُسمع بصوت عال إجاباته عن التي طرحها بادئ الأمر..
- الحرف (**R**) الثالث هو اختصار لكلمة **Record Reduce**: أي التلخيص والتدوين أو التسجيل، أي يقوم المتعلم بوضع مخطط مختصر لكل سؤال وإجابته، بحيث تكون الأسئلة والإجابات في عبارات أو كلمات أساسية مركزة، وليس في جمل طويلة مملة.
- الحرف (**R**) الرابع هو اختصار لكلمة **Reflect**: أي التفكير مليا أو التأمل، أي أن المتعلم في هذه الخطوة يفكر بتأمل ،شديد، يقارن، ويصنف، يربط الأجزاء ببعضها بالمعرفة السابقة وبالخبرات الشخصية، وينظم ذلك في شكل جدول أو رسم تخطيط أو خريطة للمفاهيم.
- الحرف (**R**) الخامس هو اختصار لكلمة :**Review** أي المراجعة في هذه الخطوة يلقي المتعلم نظرة فاحصة دقيقة على كل ما كتبه من ملاحظات حول موضوع الدرس، ثم يسمع للمرة الأخيرة إجاباته عن الأسئلة التي كان قد صاغها وتتم هذه العملية في وقت محدود مع تكررها أكثر من مرة لتثبيت المعلومات. (بن بريكة 2007 ص 114)

5.9 استراتيجية التفكير بصوت عال :thinking aloud strategy

إن هذه الاستراتيجية مرتبطة بشكل واضح باستراتيجية الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية)، فالتفكير بصوت عال عنصر أساسي في تعديل السلوك المعرفي للمتعلم، وحل المشكلات الفردية التي تواجهه أثناء القراءة. ويعتبرها البعض بأنها تقنية لتجسيد عمليات تفكير الفرد أثناء انشغاله في مهمة تتطلب التفكير، حيث يقول القارئ المفكر بصوت عال كل المشاعر والأفكار التي تحدث عند أداء مهمة ما مثل: حل مسألة، إجابة سؤال، القيام بتجربة، قراءة محاضرة، إعطاء ملاحظات عن الكتاب المقرر ، فهي طريقة يمكن أن يستخدمها المدرس أو المرشد، أو طالب يعمل بمفرده، أو طالبان يعملان أحدهما كمفكر والآخر كمستمع محلل، ويعرف هذا باسم حل المشكلات الزوجي pair problem solving ، وفي هذه الحالة ينطق المفكر بصوت عل كل الأفكار التي

تظهر في أثناء قراءته، ويصغي المستمع إلى كل ما يقوله القارئ وهو يفكر، يفحص دقته، ويسير إلى أخطائه التي يرتكبها أثناء ذلك ويجاريه بصوت عال أيضا (أحمد بهلول 2004ص211)

- مواضع استخدام استراتيجية التفكير بصوت عال:

- عندما يريد المعلم أن يظهر للطالب ماذا وكيف يفكر في المحتوى الأكاديمي واستراتيجية التعلم والقراءة.
- عندما يريد المعلم أن يوجه الطالب في تعلم ماذا وكيف يفكر في المادة والمهام الأكاديمية؟
- عندما يريد المعلم أن يشخص أو يقيم ماذا وكيف يفكر الطالب؟
- عندما تكون هناك رغبة لأن يصبح المتعلم أكثر تمكنا ودقة ونظامية عند أداء مهام تتطلب التفكير، من مثل المهام القرائية المكلف بها.
- عندما يريد المعلم أن يصبح طلبه أكثر وعيا وأكثر تحكما في معرفته الأكاديمية المتخصصة، وفي المهارات التي تقودهم إلى التمكن في هذه المعرفة

- مميزات وفوائد استخدام استراتيجية التفكير بصوت عال:

- تساعد على منع سلبية الطلاب، والتعلم عن طريق الحفظ الصم دون فهمهم للمعنى.
- تساعد الطلاب على أن يوصلوا للمعلم ما يعرفونه بالفعل عن الموضوع المقروء، وكيف سيبدؤون أداء مهامهم الأكاديمية.
- تساعد معلمهم على تحديد، أو تشخيص بعض المفاهيم، أو القواعد، أو الحقائق...، التي يساء فهمها، أو استخدامها بطريقة خاطئة، كما تساعد على اختيار الاستراتيجية المناسبة لتدريس هؤلاء الطلاب.
- تساعد الطلاب على التفكير بدقة أكثر وبعناية وبأسلوب منتظم.
- تساعدهم على تفحص معارفهم العلمية ومهاراتهم ومواقفهم الشخصية.
- تساعدهم على الاستماع لأنفسهم وهم يفكرون حيث يصبحون أكثر وعيا بنقاط قوتهم ونقاط ضعفهم.
- تساعد الطلاب على التأكد من جدية أدائهم وعمل التغييرات الملائمة عند الحاجة، ويتحقق هذا أكثر من خلال وعيهم الذاتي بأدائهم، والتغذية الراجعة المستمرة من المستمع.
- تزيد من تحكم الطلاب في أنفسهم كمتعلمين، وتمكنهم من تحسين أدائهم الأكاديمي أو غير الأكاديمي.

- تمكن الطلاب من اكتشاف أخطائهم واعتقاداتهم الخاطئة، وكل ما يشوش أو يعيق تفكيرهم (أحمد بهلول 2004ص220)

- خطوات استراتيجية التفكير بصوت عال:

- أن يترجم المتعلم تفكيره إلى كلمات ويسمعها بصوت عال.

- أن يتكلم بصوت عال عن الخطوات التي يتبعها أثناء حل المشكلات، ولا يستثني أية خطوة مهما كانت صغيرة، أو سهلة، أو واضحة، أو غير مهمة.

- البدء بالتكلم بصوت عال في كل مراحل التفكير، حتى في الخطوات التي تسبق حل المشكلة ماذا سأفعل؟ متى؟ لماذا؟ وكيف؟ ما هي أفضل طريقة لحل هذه المشكلة؟

- التعبير عن الأفكار بصوت عال أثناء مباشرة حل المشكلة، أو القراءة بالتوقف من حين لآخر.. والتساؤل بصوت عال عن كل الخيارات الممكنة، مع الكلام عن طريقة التأكد من صحة الإجابة أو الحل.

- بعد الانتهاء من الحل وصف كل الخطوات المتعبة بصوت عال (قبل، أثناء وبعد) العملية، وطرح أسئلة من نوع لماذا استخدمت خطوات بعينها ولم تستخدم خطوات أخرى، ما فعلته، وما كان يجب أن أفعله؟ الخ (أحمد بهلول 2004ص221).

6.9 استراتيجية العصف الذهني :Brain storming

تعرف استراتيجية العصف الذهني بأنها مجموعة من الإجراءات والأساليب التي تتخذ شكل العمل الجماعي، والتعلم التعاوني، بمساعدة الطلاب على المشاركة في التفكير لحل مشكلة ما، أو بهدف الإلمام بعناصر موضوع معين، وبصفة عامة تستعمل هذه الاستراتيجية لأداء مهمة فكرية أو تحصيلية يسهم فيها كل فرد من أفراد المجموعة بما لديه من أفكار بغض النظر عن الصحة أو الخطأ، أو عن الارتباط بالموضوع أو الابتعاد عنه ،وتستهدف هذه الاستراتيجية تنمية التفكير الإبداعي لإيجاد الأفكار والحلول المبتكرة المناسبة لما يواجه المتعلم من مشكلات، أو مواقف أو موضوعات، وعند استخدام هذه الاستراتيجية في التدريس، فإنها تساعد على جودة التفاعل بين المعلم وطلابه وبين المتعلمين فيما بينهم، كما أنها تساعد المتعلم على تنشيط العقل، وإشراقة الفكر، وتدفق المعلومات كما وكيفا بطريقة أصلية غير مألوفة. وتصلح استراتيجية العصف الذهني لمجالات تعليمية متعددة، حيث توفر مجالاً خصبًا لتوليد إنتاج كم هائل من المعلومات والأفكار الإبداعية في صورة تعبيرات وأساليب غير مألوفة من قبل، وهي تسجل كما ينطقها أصحابها دون تعديل يحدد بعض الباحثين جملة من الإرشادات التي تمكن من خلالها التحكم في التدريس ضمن استراتيجية العصف الذهني على النحو التالي:

- يقوم المعلم بصياغة الأسئلة المفتوحة التي سيدور حولها العصف الذهني.
- يفضل استخدام هذه الاستراتيجيات مع مجموعات صغيرة.
- يسجل المعلم جميع النجاحات والصعوبات التي تنشأ عن كل جلسة، فيتمكن من تحديد مدى اهتمام الطلاب بالموضوع، واختلاف مواقفهم للاستفادة منها في تطوير الجلسات القادمة.
- استخدام أساليب التعزيز المناسبة التي تهدف إلى تدعيم الإجابات الصحيحة وتصحيح الإجابات الخاطئة، وبالتالي تشجيع الطلاب على الإجابات الحرة الهادفة وتجنيبهم الانحراف عن الموضوع، وتشجيع الطلاب المنطوين واستثارتهم على المشاركة في مجريات جلسة العصف الذهني.
- يرحب المعلم بالكمية الكبيرة من الأفكار، خاصة الغريبة منها وغير المألوفة. (بن بريكة 2007 ص117)

الخطوات الإجرائية لاستراتيجية العصف الذهني في التدريس:

- الخطوة الأولى التجهيز والإعداد: تبدأ هذه الخطوة قبل تنفيذ جلسات العصف بوقت كاف، وذلك بإخبار الطلاب بالقضية أو الموضوع الذي سيدور حوله النقاش والتفكير في الجلسة القادمة والتي يفضل ألا تقل مدتها عن ساعة واحدة.

- الخطوة الثانية: تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة: يقسم الطلاب إلى مجموعات بين (7 و10) ويتم اختيار قائد وكاتب في كل مجموعة، ودور المعلم متابعة هذه المجموعات، ومشاركة كلا منها بعضا من الوقت، ثم ينتقل من مجموعة إلى أخرى محفزاً أعضائها على التفكير والإبداع.

- الخطوة الثالثة: تقديم المشكلة للجميع: قبل انطلاق كل مجموعة بصورة منفردة فيعرف المعلم المشكلة موضع النقاش، وقد يكون ذلك بطرح سؤال، ويفضل كتابته على السبورة، أو توزيعه في بطاقات على المجموعات الصغيرة.

- الخطوة الرابعة: الإجابة عن أسئلة الطلاب: أي أن على المعلم أن يجيب عن استفسارات الطلاب ومناقشتهم حول أي معلومة متعلقة بالسؤال المطروح (المشكلة) التي سيدور حولها العصف الذهني.

- الخطوة الخامسة: يحاول المعلم توفير جو من الود والمرح: ولا بأس من استخدام طرفة هادفة لزيادة دافعية الطلاب على التفكير في الموضوع، من جميع الزوايا وعلى جميع المستويات.

- الخطوة السادسة: تحديد قواعد جلسات العصف الذهني: على المعلم قبل انطلاق العملية أن يحدد القواعد والمعايير التي ستسير عليها هذه الجلسات، ويدون هذه القواعد على السبورة، أو تكون مطبوعة فيوزعها عليهم ويشرحها لهم، ويذكرهم في بداية كل جلسة بالالتزام بهذه المبادئ، وهذه أهمها:

- إمكانية التحدث والمشاركة لاي فرد من الأفراد في أي وقت مع احترام الدور والوقت المخصص للتدخل وعدم المقاطعة.

- لا نقد ولا تقييم أو إصدار أحكام عن أفكار الآخرين مهما كانت غريبة أو حتى جنونية.

- العفوية والتدفق الحر للأفكار: أي يعبر كل فرد عن أفكاره دون تقيده بصحة التركيب أو الترتيب.

- تكون الأفكار غير المألوفة أفضل، لما تثيره هذه النوعية الغريبة من أفكار إبداعية حول القضية المطروحة لدى المتحدث وبقية زملائه داخل المجموعة الواحدة.

- الحرص على الكم والكثرة، فكثرة الأفكار دليل على نجاح العصف الذهني، فمن السهل اختصار هذه الأفكار لكن من الصعوبة بمكان زيادتها بعد انتهاء جلسة العصف الذهني.

- إعادة الترتيب والربط، أو التغيير، أو التبديل حيث من حق كل عضو ترتيب فكرته أو ربط أفكاره أو تغييرها عند تدوينها في محضر جلسة العصف الذهني.

- الابتعاد عن التشنج والعصبية، فالمطلوب في جلسات العصف الذهني أن يكون المناخ وديا لأقصى درجات الود والمرح بين أفراد المجموعة، والمناقشة الودود تعتمد على المساعدة في استنباط الأفكار وليس على تصيد الأخطاء.

- الصمت والتأمل: ينبغي أن تكون هناك فترات صمت لاستقبال الأفكار وتأملها وتجهيزها.

- الخطوة السابعة: اكتشاف الحل عندما يشعر المعلم من الاقتراب من الحلول الجدية للمشكلة، وعندما يدرك توافر الأفكار الجيدة، يعلن عن اقتراب المرحلة الأخيرة.

- الخطوة الثامنة: تفحص الأفكار وتقييمها: بعد أن تسجل جميع الأفكار التي توصلت إليها المجموعات المختلفة على السبورة، تبدأ مرحلة التقويم في ضوء المعايير التالية:

- ما هي الأفكار التي تسهم في فهم القضية فهما سليما؟ والتي لا تسهم في تقديم حلول واقعية للمشكلة؟

- ما هي الحلول العملية القابلة للتطبيق لنأخذ بها؟

- ما هي الحلول التي يصعب تطبيقها عمليا لنستشهد بها؟
- ما هي النتائج المترتبة عن كل فكرة أو حل مقترح؟
- ما هو الحل الأمثل للمشكلة المطروحة في ضوء الشروط والمقاييس العلمية والمنهجية، والاجتماعية، والنفسية، والثقافية.

- الخطوة التاسعة: التجريب: تجريب البدائل المطروحة وتحديد مدى فعاليتها في حل المشكلة موضوع العصف الذهني أو القضية التي يتناولها الدرس. (بن بريكة 2007 ص118)

*تعقيب على استراتيجيات الوعي بالعمليات المعرفية:

بعد استعراض أهم الاستراتيجيات المساعدة على توظيف استراتيجية الوعي بالعمليات المعرفية، نستخلص بعض الاستنتاجات العامة:

- تدريب المعلمين على استخدام هذه الاستراتيجيات، ومساعدتهم على إدراك أهمية ودور الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) في تفوق الطالب وزيادة دافعيته.
- إنتاج كتيبات أو مطبوعات.. تساهم في تكوين المعلم والمتعلم في مجال الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية).
- إشراك الموجهين التربويين والمفتشين في عملية التكوين المتعلقة باستراتيجيات الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية).
- ضرورة تزويد مؤلفي الكتب المدرسية لمراحل التعليم المختلفة بأهم الافكار وأسس واستراتيجيات الوعي بالعمليات المعرفية فينعكس ذلك على إنتاجاتهم التربوية.

10. مقارنة بين دورة التعلم العادية والمبنية على الوعي بالعمليات المعرفية:

1.10 دورة التعلم العادية: Normal Leaming cycle

تعتبر دورة التعلم نموذجا معرفيا للتدريس وتنظيم المحتوى الدراسي الذي يؤكد على التفاعل بين المعلم والمتعلم أثناء الموقف التعليمي ويعتمد على الأنشطة التعليمية التعلمية، وقد جاء مفهوم دورة التعلم بمثابة تطبيق لأفكار (جون بياجي Piaget,J) وقد توصلت الدراسات والبحوث التي تناولت دورة التعلم إلى أن دورة التعلم العادية تتكون من ثلاث مراحل متتالية:

- مرحلة الاستكشاف: **Exploration phase**:

في هذه المرحلة يزود التلاميذ (عادة) بالمواد المحسوسة والتعليمات الشفوية أو المكتوبة لاستخدامها في جميع البيانات والمعلومات عن المفهوم أو المبدأ الذي هم بصدد تعلمه، وبالتالي فهم يقومون بالبحث والإجابة عن التساؤلات من خلال الأنشطة التعليمية (الفردية أو الجماعية)، وأثناء البحث قد يستكشفون أشياء أو علاقات لم تكن معروفة لديهم من قبل، ويقتصر دور المعلم في هذه المرحلة على التوجيه والإرشاد دون الحد من حرية المتعلم.

- مرحلة تقديم المفهوم: **Concept indradution phase**:

في هذه المرحلة يحاول التلاميذ التوصل إلى المفاهيم أو المبادئ ذات العلاقة بخبراتهم الحسية الممارسة في مرحلة الاستكشاف، ويتم ذلك من خلال المناقشة الجماعية فيما بينهم تحت إشراف المعلم وبتوجيه منه.

- مرحلة تطبيق المفهوم: **Concept Application**:

في هذه المرحلة من دورة التعلم يقوم التلاميذ بأنشطة تعليمية جديدة مشابهة إلى حد ما لأنشطة الاستكشاف، والهدف من ذلك: التحكم في اكتساب المفهوم المدروس وترسيخه وتوسيع إمكانية تطبيقه واستخدامه في مواقف، وهذا باعتبار أن مراحل دورة التعلم متكاملة فيما بينها، بحيث تؤدي كل منها وظيفة معينة، مع مراعاة أن يكون المتعلم في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط في معالجة البيانات وتحليل النتائج. (عبد الله، 2002 ص 120)

أي أن مرحلة الاستكشاف تؤدي إلى استثارة المتعلم معرفيا، بما تتضمنه من أنشطة وخبرات جديدة، وقد يؤدي هذا – في كثير من الحالات – إلى حالة عدم الاتزان، ويتبع ذلك عمليات ذهنية يتفاعل المتعلم عن طريقها ضمن أنشطة متنوعة تسمى (التمثيل) وهذه من شأنها أن تدفع المتعلم إلى البحث عن معلومات جديدة، يصل إليها بنفسه أو من خلال ما يقدمه المعلم خلال مرحلة تقديم المفهوم، مما يساعده على استعادة حالة الاتزان وذلك من خلال عملية ذهنية تسمى (المواءمة)، وتعد كل من عمليتي (التمثيل) و(المواءمة) ركيزة لعملية (التنظيم)، فتكتمل دورة التعليم بتنظيم المعلومات التي اكتسبها المتعلم ضمن ما لديه من تراكيب معرفية وذلك من خلال عملية (التنظيم) التي يدعمها بأنشطة تعليمية إضافية من خلال تطبيق المفهوم، وفي أثناء ممارسة المتعلم لأنشطة تلك المرحلة قد تصادفه خبرات جديدة تستدعي قيامه مرة أخرى بعملية التمثيل، وهكذا تبدأ حلقة جديدة من دورة التعلم. (أحمد بهلول 2004ص123)

2.10 دورة التعلم المبنية على الوعي المعرفي: Metacognitive Leaming cycle

دورة التعلم المبنية على الوعي المعرفي تجمع بين استخدام استراتيجيات بالعمليات المعرفية ونظرية جون بياجي Piaget, J في النمو المعرفي، وقد عمل العديد من الباحثين على تطوير هذه الاستراتيجية حتى أصبحت على النحو التالي:

- مرحلة الاستكشاف :**Concept Explaration**

في هذه المرحلة يجب على المعلم أن يعطي الفرصة للتلاميذ لتأمل أفكارهم العلمية، والتعرف على المعلومات الموجودة لديهم حول المفهوم الذي هم بصدد دراسته، والهدف من مرحلة الاستكشاف هو إعطاء المتعلم الفرصة لاستكشاف الظواهر المرتبطة بالمفهوم الذي هو تحت البحث، والأسئلة التي تناسب هذه المرحلة والتي يجب على التلميذ أن يسألها لنفسه:

- ما هي الأفكار الأساسية في هذا الموقف؟ وهل أحتاج إلى عمل شيء معين أو نشاط معين لفهم هذا؟
- ما هي الأسئلة التي من المحتمل أن أواجهها في هذا الموقف؟

- فحص حالة تقديم المفهوم :**Concept introduction status check**

في هذه المرحلة يجب على المعلم أن يجمع البيانات التي أنتجها الطلاب، ويتوصل من خلال تلك البيانات مع التلاميذ إلى المفهوم، وأيضا يجب على المعلم أن يعطي الفرصة للطلاب لكي يعيدوا النظر في أفكارهم ومفاهيمهم العلمية، ويتأملوا أي تغيرات تكون قد طرأت على أفكارهم العلمية. وما الأسئلة التي يواجهها الطلاب في هذه المرحلة:

- هل المفهوم اتضح في ذهني؟ وهل الملاحظات والاستنتاجات التي توصلت إليها صحيحة؟
- هل أستطيع أن أعطي تعريفا للمفهوم؟

- فحص حالة تطبيق المفهوم :**Concept Application status check**

في هذه المرحلة يواجه الطلاب بأمثلة أخرى كتطبيق للمفهوم العلمي الذي يمكن فهمه باستخدام البيانات التي أنتجت خلال المراحل السابقة، وأهم ما يميز دورة التعلم المبنية على الوعي المعرفي أنها تسمح بالتفكير الموجه في كل المراحل الأربعة، ومن الأسئلة التي تواجه التلاميذ في هذه المرحلة:

- ما وجه استفادتي من هذا المفهوم في حياتي العامة؟ وهل أستطيع تطبيق المفهوم في مواقف الحياة العامة؟
- هل من السهل تطبيق هذا المفهوم في أي موقف جديد؟
- إذا عجزت عن عدم تطبيق المفهوم في أي موقف جديد، فما الذي يجب على أن أفعله؟

- فحص حالة تقييم المفهوم :**Concept Assessment status check**

في هذه المرحلة يتأمل التلميذ أفكاره العلمية، ويجب أن يحتفظ كل تلميذ بسجل المفهوم الذي يسجل فيه أفكاره العلمية حول المفهوم، ويمكننا الحكم على اكتساب المفهوم تأكدنا من تحقق ما يأتي:

- معاني المفهوم واضحة في ذهن المتعلم. يعطي أو يقدم أمثلة للمفهوم.
- يُفسر فكرته لزملائه في القسم بكلماته الخاصة.
- تتفق أو تنسجم معاني المفهوم مع ما يعرفه المتعلم ويؤمن به.
- يساعده المفهوم الجديد على حل المشكلات.
- يساعده المفهوم الجديد في التمهيد لدراسة مفاهيم جديدة.
- يشعر بفائدة المفهوم المكتسب في تفسير الظواهر المحيطة به.
- ما الأسئلة التي يوجهها المتعلم في هذه المرحلة؟
- ما مدى كفاءتي في هذا المفهوم؟
- ما هي جوانب القوة والضعف في أدائي؟
- ما الذي أستطيع أن أفعله لكي أتغلب على جوانب الضعف؟
- هل دراستي لهذا الموضوع أضافت إلى شيئا جديدًا؟ (بن بريكة 2004ص126)

11-علاقة الاستراتيجيات المعرفية باستراتيجيات الوعي بالعمليات المعرفية:

عند استعراض تعاريف الوعي المعرفي، نجد أنها تتداخل مع الاستراتيجيات المعرفية، فهل توجد فروق جوهرية بين الاستراتيجية المعرفية واستراتيجية الوعي بالعمليات المعرفية؟ (ابراهيم أحمد بهلول2004ص 179.)

والواقع أن هناك تكامل بين الاستراتيجيتين، حيث تستخدم الاستراتيجية المعرفية في مساعدة المتعلم على تحقيق هدف معين مثل فهم النص القرائي في حين استراتيجية الوعي بالعمليات المعرفية تستخدم في تأكيد أنه قد تم تحقيق الهدف بالفعل، وغالبا ما تسبق الخبرات المعرفية نشاط الوعي بالعمليات المعرفية أو تليه، ويحدث ذلك عندما يفشل الإدراك مثل: حينما يدرك الفرد بأنه لم يفهم ما يقرأه، فإن ذلك الطريق المسدود ينشط عمليات الوعي بالعمليات المعرفية عندما يحاول المتعلم معالجة الموقف حتى يفهم.

وقد تتداخل الاستراتيجيات المعرفية واستراتيجيات الوعي بالعمليات المعرفية في استراتيجية واحدة، فقد ينظر إلى استراتيجية التساؤل Questioningعلى أنها تتضمن الاستراتيجيتين في أن واحد، ويعتمد ذلك الهدف من استخدامها، فقد تستخدم استراتيجية التساؤل الذاتي Self - Questioning عند القراءة كوسيلة لكسب المعرفة، فهي هنا استراتيجية معرفية، أو قد تستخدم كطريقة لتنظيم ما تمت قراءته، وهي هنا استراتيجية وعي بالعمليات المعرفية، ومن ثم فإن الاستراتيجيتين متكاملتين وتعتمد كل منها على الأخرى، وإن أية محاولة لتناول إحداهما دون ذكر الأخرى لا يعطي صورة متكاملة عن هذا الموضوع .

ويمكن أن نجد مثالاً يوضح العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية واستراتيجية الوعي بالعمليات المعرفية، فالمتعلم يستخدم استراتيجية المراقبة الذاتية Self – Monitoring أثناء القراءة، و هو يعرف أنه لا يفهم أو لا يستوعب ما يقرأه (وعي بالعمليات المعرفية)، وكذلك يعرف أنه سوف يفهم النص القرائي جيدًا إذا قام بعمل خريطة للمفاهيم. Concept mapping(استراتيجية معرفية)

الفصل الثالث:

المناعة النفسية

- **تمهيد**

يعتبر مصطلح المناعة النفسية من أحدث المصطلحات في مجالات علم النفس الإيجابي ودراسات الصحة النفسية ودراسات علم النفس العصبي، وهو أحد متغيرات الشخصية الإيجابية، أما علم المناعة النفسية Psycho immunology فهو أحد فروع العلم الذى يدرس تأثير العوامل النفسية المختلفة، مثل الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب على المناعة الطبيعية لجسم الإنسان وعلاقتها بالأمراض الجسمية، حيث تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان بالتغلب على المصاعب وتجاوز العثرات لتحقيق النجاح ،إذ تعمل المناعة النفسية على توجيه تفكير الفرد في كيفية التعامل مع الضغوط في البيئة المليئة بالمشكلات ،كما ان المناعة النفسية هي اعتقاد الفرد حول قدرته ودرجة صموده أمام التحديات اليومية التي يمر بها، و في هذا الفصل نعرج على فهم المتغير وتفصيل الأمور المرتبطة به .

1 النشأة التاريخية لمصطلح المناعة النفسية Psychological– Immunity

ظهر مفهوم المناعة النفسية Psychological Immunityفي نهاية التسعينيات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها:

- نظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity System
- والمناعة العقلية Mental Immunity
- إمكانية (استعداد) المناعة النفسية Psychological Immunity Competence
- المناعة الانفعالية Emotional Immunity
- المناعة الوجدانية Affective Immunity system
- نظام المناعة النفسية Psychological Immunity system

وكان أول من أشار إلى اصطلاح المناعة النفسية دانيل جلبرت" وزملاؤه(1998) ، ولكن أكثر من كرس جهوده وبحوثه لدراسة المناعة النفسية هو آتيلا أولاه" 1996-2005 وقد مر مفهوم المناعة النفسية خلال تطوره بعدة مراحل، وتناولته الكثير من التعريفات والتي من أهمها:

2 تعاريف المناعة النفسية:

- حسب اولاه :**Olah** هي نظام موحد متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية ،التي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه، فهي تعمل كمضادات نفسية من اجل تحقيق التوافق والصحة النفسية. (العمري 2020 ص78)
- حسب كاجان **Kagan**: هي نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة التمييزية بين ما يضر وما يفيد عبر الاستعانة بالتخيل والقدرة على التخطيط، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه وكذلك إدراك ما يعزز الحياة وأيضا صياغة خطط العمل من أجل الوقاية، والتدعيم، والإحساس بالهوية، والذات. (نجاتي 2015ص 63)
- ويعرف جلبرت**Gilbert** :المناعة النفسية بأنها "مصطلح يستخدم لاختزال عدد من التحيزات والآليات المعرفية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية المتطرفة (الذات – الموضوع)، من خلال التجاهل التحويل وبناء المعلومات، لجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً للموقف وأكثر امتلاكاً للبدائل المساعدة في تخطى الموقف، حيث تعمل خارج إدراك و وعي الفرد ويرى أن ميكانيزمات الدفاع و الأنا و المنطق التحفيزي أو التبريري- خفض التنافر – الاستنتاج الدفاعي – الأوهام الايجابية والخيالات النزعة الذاتية – الخداع الذاتي – تعزيز الذات – إثبات الذات وتبرير الذات – هي بعض مصطلحات لوصف الاستراتيجيات والآليات المتنوعة لنظام المناعة النفسية . (العمري 2020 ص78)

- ويعرفه باريانيل:**Barbanell** بأنه "القدرة على التكيف الايجابي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجداني. (الشريف 2016 ص 15)
- حسب ألبرت **Albert**: هي مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المشابهة، حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية "Psychlogical Anti-Bodies تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية.
- يرى ويلسون :**Wilson**أن المناعة النفسية هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية كالدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية عن طريق كل ما يبرر تلك الأحداث السلبية. (العمري 2020 ص78)
- واعتبرتها روتر **Rutter**الوجه الآخر لمفهوم الهشاشة النفسية (Vulnerability)، وترى أن المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد، بل إنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل وجود علاقة حميمة والدعم الاجتماعي، وتقدير الذات، ومفهوم الذات، ومهارات حل المشكلات. (الشريف 2016 ص 15)
- يعرفها عصام زيدان على أنها القدرة على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الايجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات ،وزيادة فاعلية الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحديد الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة ،وهي قدرة الفرد على حماية النفس من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية. (ا زيدان 2004).
- ويعرفها الشريف بأنه نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة، من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية عبر ثلاثة أنظمة فرعية (الاحتواء – المواجهة التكيفية – تنظيم الذات) المتفاعلة مع بعضها في وصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق" . (الشريف. 2016.ص 22)

- تعريف كمال ابراهيم مرسي " المناعة النفسية " Psycho-immunity " مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس، وعجز، وانهزامية، وتشاؤم. وتمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافيةSuperimmunity " " تنشط أجهزة المناعة الجسمية، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها ضرورية في تنمية الصحة النفسية والجسمية معا.

لذا يرى الباحث أن مفهوم المناعة النفسية مفهوم متداخل المعاني حديث العهد ،فمن التعاريف نجد أن البعض يركز على أنها ألية مواجهة الأزمات والكروب، والبعض وصفها بأنها منظومة عقلية لدى الفرد ،لكنها تشترك جميعًا في قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمحن، والبعض الآخر يرى أنها وقاية وحماية ودعم للصحة النفسية للفرد وتحسين القدرات المعرفية التوافقية لتحقيق مشاعر جيدة. ويصفها البعض بأنها معززات الحياة، وفي الأخير نجد أن المناعة النفسية هي التي تقود الفرد للتوازن في ظل ما يتلقاه من الأحداث السلبية الحياتية.

3–الاتجاهات النظرية حول المناعة النفسية:

1.3 –المناعة النفسية حسب وجهة نظر اولاه Olah

إن نظام المناعة النفسية عند أولاه يتماثل بآلية عمله مع نظام المناعة الحيوية، إلا أنه يرى أن هذا التماثل ناتج من خلال توسط تأثير الضغط النفسي، حيث يقوم على تقوية وضع الذات من بداية عملية التكيف، وضبطها من الخطوة الأولى :(مثال: التقويم المعرفي لتهديدات من خلال اختيار وتفعيل استجابات سلوكية وتحويلها لمساعدة الذات بمقاومة التهديد والضغط)، وكذلك الأمر ليس مقتصراً على التكيف ،وإنما يمتد ليكون مسئولاً عن الكفاءة والتكامل والنمو الشخصي، من خلال جمع ومزامنة مصادر الشخصية وسماتها ومعارفها وخبراتها المرتبطة بالتعامل النشط والفعال مع الضغط .

وعليه نشأت نظرية اولاه للمناعة النفسية من خلال الاستناد إلى مجموعة من الأبعاد المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والدافعية والشخصية والبيئية والنفسية، حيث أن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد تأثير الضغط النفسي و التوتر فهي تعزز النمو النفسي والجسمي وكذلك تؤدي وظيفة المقاومة و الحصانة ،تندمج هذه الأبعاد لتشكل منظومة نفسية إيجابية شاملة ومتكاملة ومتفاعلة ومترابطة.

هذا التكامل والاندماج بين هذه الجوانب والأبعاد يدعى بنظام أو منظومة المناعة النفسية، من حيث أن شخصية الفرد تشكلها جوانب وأبعاد كثيرة ومعقدة ومتشابكة، ومن الصعب عليه أن يعتمد فقط على بعد أو بعدين من أبعادها لتحتمي أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الخارجية أو الداخلية كالتعرض للشدائد و المصائب و المحن، وكذلك الأحداث والمواقف الصادمة و الضاغطة بكافة أنواعها التي تستنزف الطاقة والقوة والمقاومة النفسية لذلك يكون من الصعب أن تعتمد على بعد أو بعدين من أبعادها و إهمال باقي الأبعاد.

هذا التكامل أو الاندماج بين هذه الجوانب والأبعاد هي عملية حتمية تجعل الفرد قادرا على تحمل آثار العوامل والتوتر، ودمج الخبرة المكتسبة في تنمية المقاومة النفسية من أجل تكوين حصانة وقائية وعلاجية تحمي الفرد عندما يتعرض للضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهه وتعيق تحقيق الأهداف المطلوبة. (الشريف 2016 ص96)

وقد أشارت نظرية اولاه إلى أن المناعة النفسية تتكون من 3 مجالات رئيسية و16 مكونا فرعيا سنتطرق إليها تفصيلا في شقها البحثي الخاص وهي:

- المجال الأول: محور الاعتقاد ويتألف من التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة والتماسك والنمو الذاتي.
- المجال الثاني: المحور التنفيذي والخلاف الرقابي ويتألف من التوجه نحو التحدي، والتغيير، والرقابة الاجتماعية، وتوجه الفرد نحو الهدف، والمفهوم الذاتي، المبدع، وقدرة الفرد على حل المشكلات، والتأثير الذاتي (الفعالية الذاتية)، والتحشيد الاجتماعي وقدرة الخلط الاجتماعي.
- المجال الثالث: محور تنظيم الذات المتزامن، والسيطرة على الاندفاع، والسيطرة العاطفية، وسيطرة الفرد على الغضب (سليمان ومجاهد 2018 ص 66)

2.3- المناعة النفسية حسب وجهة نظر سيلي :Selye

جاء هانس سيلي" بأهم النظريات التي يرتكز عليها موضوع الاجهاد أو الشدة وأثرها على الفرد، إذ أن الربط بين القلق والارهاق ليست نظرية بقدر ما هو مبدأ من المبادئ المسلم بها في مفهوم علم النفس في العصر الحاضر، و يسميها سيلي متلازمة التكيف العام حيث يقول إن حياتنا النفسية وتصرفاتنا في الظروف الطبيعية ما هي إلا تعبير عن التوازن بين إمكانياتنا على تحمل التجارب التي نمر بها وبين قوة وشدة هذه التجارب ،ولكل واحد منا قدرة معينة أقرب ما تكون (مناعة نفسية) على تحمل الإرهاق والشدة ،وما زاد عن هذا الحد فهو كفيل بالإخلال بهذا التوازن سواء كان بالقدر الذي يستطيع التوافق معه أو إلى الحد الذي يؤدي إلى الانهيار بسبب استنزاف جميع الطاقات الممكن للفرد الاستعانة بها في عملية التحمل ،وأنه من الممكن إصابة أي فرد بانهيار مناعته النفسية فيما إذا توفر الإرهاق الكافي الذي يخضع إليه، فالإنسان كما يؤكد سيلي "يولد" وله معدل محدود من المناعة النفسية لمقاومة الإرهاق وله إمكانية التوافق مع هذا المعدل.

ومن هذا المنطلق ينصح سيلي كل فرد بأن يسعى لمعرفة الدرجة التي يصاب بعدها بالإرهاق ،أي درجة المقاومة – المناعة النفسية – ومن ثم عليه أن يحاول تأجيل القيام بالأعمال الجسدية أو العقلية التي تتطلب إجهادا إلى الوقت الذي يكون فيه الفرد قد استعاد مقدرته. وعلى الفرد كذلك معرفة الوقت الذي يجب عنده التوقف عن العمل والتمتع بالاستراحة ومن ثم العودة إلى مواجهة متطلبات الحياة، وحتى الأفراد الذين يتمتعون بكميات كبيرة من الطاقة عبر الوراثة نجدهم في أكثر الأحيان يكدسون المشروع فوق المشروع والمسؤولية فوق المسؤولية، يدفعون بأنفسهم نحو الإجهاد والإرهاق. إذ إن إضعاف المناعة النفسية للفرد يعني استنفاد جميع مصادر المقاومة Resistance ومن ثم انهيار هذه المقاومة ما يؤدي إلى التحول الجسمي إلى حد يصبح فيه الفرد دون المستوى

اللازم للمقاومة، ما يدل على الارتباط الوثيق بين الإمكانات الجسمية للفرد وبين الإمكانات النفسية ،ويدل أيضاً على أن الإخلال بهذا الارتباط من جانب آخر قد يؤدي إلى انهيار الفرد.

ويؤكد سيلي على أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الأعضاء، مؤكداً على العلاقة بين الضغوط وما يصيب الفرد من أمراض مختلفة ،ويعتقد أن الاستجابة للضغوط هي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية والتي تعمل على وقاية الفرد وتكون عبر ثلاث مراحل تمثل مراحل التكيف العام هي:

- مرحلة الإنذار أو التنبيه: وتسمى بمرحلة رد الفعل للأخطار ،أيضاً تبدأ هذه المرحلة بإدراك الكائن الحي لوجود مصدر ضاغط إذ يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدة الكظرية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، ويظهر الجسم تغيرات واستجابات فسيولوجية عديدة ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة إذا كان الضغط النفسي شديداً.
- مرحلة المقاومة وتحدث حين يكون التعرض للضغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.
- مرحلة الإنهاك أو الإجهاد: وفيها تضعف مقاومة الجسم، ويصاب الفرد بالضعف. وبعد التعرض لمدة طويلة للضغط الذي حاول الجسم جاهداً التكيف معه ،فان الطاقة الضرورية للتكيف تكون قد استنفذت، ويموت الكائن الحي نتيجة لاستنزاف طاقته.

لقد ميز (سيلي) نوعين من الإرهاق أو ضغوط الحياة:

- الإرهاق الايجابي (Eustress) يتوافق مع مشاعر الرضا والسرور ومشاعر احترام الذات ،وهذا يكون عندما يزود الفرد بالطاقة اللازمة للمقاومة، يكون الجسم على استعداد للأداء الحسن والشعور السعادة.

- الإرهاق السلبي (Distress): يكون مزعجا، ويرتبط بانخفاض في مشاعر القيمة الذاتية (سليمان 2015 ص 219)

3.3- المناعة النفسية حسب وجهة نظر كاجان :kagan

ان نظام المناعة النفسية يعمل كفلتر للوسائل العاطفية التي تحملها الأنشطة والعلاقات والأحداث والمواجهات اليومية، من خلال الرسائل والمشاعر العاطفية التي يدركها الفرد ويتفاعل معها ومشاعر لا يدركها، ولكنها تنتج ردود أفعال وذلك كأحد عمليات الدماغ الوجداني والتي تظهر مشاعر الخوف والقلق والهياج النفسي إثر التعرض لخطر ما او تهديد. ويمكن توضيح ذلك بأنه أحياناً لا يدرك الفرد الخطر حتى تنبهه مشاعره به، مثل القفز من المكان عند سماع صوت ضجيج عال أثناء انشغال التفكير بشيء آخر كرد فعل انعكاسي، وهنا يمكن توضيح أن نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته ،و يجعل الفرد يدرك النتائج و يسمح بتقييم ردود الأفعال وينتج استجابات عاطفية إضافية مثل (الحرج – الانزعاج – العجز – أو قبول الذات) وهذه تأتي كتقييم لرد الفعل، بمعنى أن هذا

النظام يعطي الفرد رد الفعل والتقييم عليه ايضاً وهنا يتم إدراك الفعل والتقييم ويصبح محدد لردود مختلفة بالمرات القادمة، وهذا ما يسمى بالطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية .

كما أن هناك سمات مهمة أخرى لهذا النظام (PIS) بالإضافة إلى الحماية والوقاية والتعزيز للحياة والكيان الجسدي والإحساس بالذات والهوية والممتلكات، يوجد شبكة حماية للأفراد والجماعات الأخرى ممن نحبهم ونرتبط بهم، وهذا يعطي إحساس تطوري جيد ،حيث اننا نأخذ فترة طويلة للوصول إلى النضج والاعتماد على الذات ،ونحتاج هذه الشبكة لتوفير الأمن والحماية لنا مثل (الأسرة – الأصدقاء – المجتمع) في مواجهة الخطر الذي من الممكن أن يتعرض إليه. (الشريف 2015 ص 23)

4.3 المناعة النفسية حسب وجهة نظر جلبرت :Gilbret

إن التوقعات الضمنية أو الظاهرة للنتائج الوجدانية للأحداث المستقبلية، تعتبر هامة وخاطئة، من حيث شدتها ومدتها، فبعض التوقعات قد تكون صائبة، ولكن البعض قد يكون مبالغ به حيث يعتمد ذلك على تفسيره بدقة وتكافؤ لشدة الأحداث المستقبلية ،والذي يشكل قاعدة اتخاذ القرارات والحالة الوجدانية. فمن البديهي أن الأحداث القوية ستحمل نتائج وجدانية عالية و لكن الناس لا يعون بذلك، فيبالغون في توقعات الاستجابة لآثار الأحداث ، وفق ما يسمى " النزعة الثابتة في توقع الأثر" واتفق معها في هذا الطرح ابلسون**Abelson** الذي اعتبر أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات، حيث أشارت جلبرت إلى بعض ميكانيزمات الدفاع: التحفيزي أو التبريري، خفض التنافر، الاستنتاج الدفاعي الخيالات والأوهام الإيجابية، والنزعة الذاتية والخداع الذاتي ،تعزيز الذات، إثبات الذات، تبرير الذات وهي بعض المصطلحات التي استخدمها الباحثون لوصف إستراتيجيات و آليات نظام المناعة النفسية.

فعندما يتعرض الفرد لحدث سلبي حاد، فإنه تظهر لديه استجابات عالية و أحياناً متطرفة كأثر للحدث ،و لكن مع مرور الوقت و بعد استيعاب الحدث ومواصلة الحياة، تبدأ عمليات لا واعية معاكسة لتقليل و إلغاء الاستجابات المتطرفة التي ظهرت كاستجابات أولية، وهذا الأمر يمكن إيعازه لعملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبية لدى الفرد، و التي تعتبر أحد أهم ركائز عمل نظام المناعة النفسية ضمن الآليات المعرفية (تحويل تجاهل، إعادة بناء المعلومات) لتحسين خبرتهم اثناء مرورهم بعاطفة سلبية، وكذلك للاستعانة بإستراتيجيات (الحد من التنافر ، استنتاج الدوافع النزعة الذاتية ، تعزيز الذات، الخيالات و الأوهام الإيجابية) كما أن الفرد لا يعي هذه الآليات خوفاً من إنكاره لها وفق طبيعته الثابتة فهو يتوقع الأسوء . (الشريف 2015 ص 25)

4 –مكونات وابعاد المناعة النفسية:

المقياس الوحيد المقنن لقياس المناعة النفسية الذي ظهر حتى الآن، هو ما يسمى نظام المناعة النفسية (Psychological Immunity Inventory (PISI التي أعدها الباحث النفسي أولاه Olah من خلال البحوث والدراسات التي قام بها على مدى عدة سنوات ويعتبر الباحث أن استخدام مصطلحات ومفاهيم أخرى لباحثين أخرين في ذات السياق لعلها تكون أكثر دقة وتحديدًا في التعبير عن المعنى المقصود ودلالته اللفظية واللغوية والنفسية، بما يتناسب مع أدبيات التخصص الراسخة والمتعارف عليها ، وكمثال عليها نعرض ما يلي من التوجهات التي وضعت مقاييس تمس المناعة النفسية كأبعاد محددة وغير مموهة ومنها ما يلي :

1.4 – مكونات المناعة النفسية طبقًا لنموذج أولاه :Olah

تتكون المناعة النفسية من ثلاثة نظم فرعية تحتوي على (16) سمة من مصادر القوة الكامنة لتحقيق المناعة النفسية للفرد وهذه النظم الفرعية تتفاعل معا ديناميكيا لتسهيل التكيف المرن والنمو الذاتي للفرد وهذه النظم الفرعية الثلاثة هي:

- التوجه نحو المراقبة :**Monitoring – Approaching**

يشير هذا النظام الفرعي إلى مدى انتباه الفرد للبيئة الفيزيقية والاجتماعية وذلك بهدف مساعدة الفرد على تفسير وفهم المتغيرات المحيطة به والتحكم بها، حيث إنها توجه انتباه الفرد نحو توقع النتائج الايجابية ،فهو الذي يحرك توجه الفرد نحو تلك البيئة، و تقييمها على أنها بيئة إيجابية، يمكن إدارتها وذات معنى أو بيئة فوضوية ومصدر للتهديد ويشمل هذا النظام الفرعي الأبعاد التالية : التفكير الايجابي الشعور بالتماسك، الشعور بالتحكم أو الضبط الشعور بالنمو الذاتي، التوجه نحو التغيير والتحدي المراقبة الاجتماعية والتوجه نحو الهدف .

- الانجاز – الابداع :**Creating – Executing**

هو نظام فرعي داخلي يساعد الفرد على تغيير الظروف المحيطة وخاصة في المواقف الضاغطة وذلك من خلال الاستفادة من الفرص البيئية المتاحة وتعديل الظروف والقدرات الداخلية والخارجية المحيطة به بهدف تحقيق أهداف ذات قيمة فهو يشرع في البحث عن المعلومات وتماثلها ويضع الضروري منها موضع التنفيذ للتأثير في إيجاد احتمالات داخل البيئة ويحرض على اكتشاف البيئات الطبيعية الفيزيقية والاجتماعية والنفسية لإيجاد تحديات وخبرات جديدة وهو يشمل الأبعاد التالية : مفهوم الذات الابداعي، حل المشكلات فعالية الذات القدرة على التحرك الاجتماعي، القدرة على الابداع الاجتماعي.

- تنظيم الذات :**Self – Regulating**

هو نظام فرعي يشمل عدة مكونات من شأنها توفير الضبط والتحكم في كل من الجوانب المعرفية، والانفعالات الاندفاعية والتي ينتج عنها خبرات الفشل والاحباط والخسارة، بحيث تجعل الحياة الانفعالية للفرد مستقرة ،وبالتالي هو الذي يضمن عمل النظامين السابقين عن طريق التثبيت والحفاظ على الحياة الانفعالية الداخلية للفرد، والنظم الفرعية التي يتضمنها، وهو يشمل الأبعاد التالية: التزامن وضبط الاندفاعية، والضبط الانفعالي، وضبط حدة الطبع. (سويعد 2016 ص221)

ومن هنا نشير إلى أن هذه النظم الفرعية تعمل معا في تفاعل ديناميكي لتنظيم عمليات التعايش، وتوجه الفرد لاستخدام المرونة واستراتيجيات تنمية الذات ،وبالتالي توفر المناعة النفسية التوازن بين الفرد والبيئة لكي يكون قادرا على الوصول إلى أعلى مستويات القدرة على التكيف، وهي أيضا نظام متكامل وقائي يعمل على تقوية وتعزيز الذات بحيث تساعد الفرد على التفاعل مع الظروف البيئية الضاغطة، وهي تتكون من أبعاد هي:

- التفكير الايجابي :**Positive Thinking**يتضمن تصورات الفرد الشخصية حول الأحداث والمواقف المحيطة، وتوقع النتائج بشكل إيجابي يعكس التفاؤل والأمل لديه، وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة السلوكيات أو التصرفات التي تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنسانا إيجابيا.
- الشعور بالضبط والتحكم :**Sense of Control**ويقصد به القدرة على تحويل انفعالات الفشل والسلبية إلى سلوك بناء.
- الشعور بالتماسك والترابط والاتساق :**Sense of Coherence**ويقصد به التناسق بين أهداف الفرد في الحياة، وأفكاره، وانفعالاته، وسلوكه.
- الشعور بالنمو الذاتي :**Sense of Self Growth**ويتضمن الرغبة في استمرارية عملية التعلم والنمو والانجاز الشخصي، واكتساب الخبرات، والشعور بالحيوية والنشاط والقدرة على الاستفادة من الخبرات التعليمية الجديدة المقدمة.
- التوجه نحو التغيير والتحدي :**Change and Challenge Orientation**ويقصد به التوجه نحو التطور والانفتاح على كل ما هو جديد.
- المراقبة الاجتماعية :**Social Monitorting**وتتضمن استخدام المعلومات والخبرات المتاحة عن الآخرين والبيئة المحيطة على نحو فعال يحقق التعاطف والفهم لاحتياجات واهتمامات الآخرين، عبر الدقة والحساسية في اختيار واستخدام الملاحظات والمعلومات الاجتماعية والبيئية المحيطة.

- التوجه نحو الهدف :**Goal Orientating**وتتضمن تصورات الفرد واعتقاده عن ذاته، ودرجة الشعور بالقوة الشخصية في إنجاز التكليفات وتحقيق الأهداف في ظل المواقف الضاغطة المحيطة.
- مفهوم الذات الابداعية والابتكارية :**Creative Self – Concept** ويقصد بها الابتكارية والابداعية التي تساعد الفرد على تطوير خطط وأفكار وبدائل مختلفة في الحياة على نحو غير مألوف، وطرح الحلول والبدائل من خلال إعادة بناء الموقف عن طريق إعادة بناء الحقائق والمعلومات المتاحة.
- القدرة على حل المشكلات :**Problem Solving Capacity** ويقصد بها مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدما المعلومات والمعارف التي سبق له تعلمها، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد، وغير مألوف له في السيطرة عليه، والوصول إلى حل له.
- فعالية الذات :**Self – Efficacy**حسب " باندورا " هي قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة، ففعالية الذات تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته الشخصية والاهتمام بتحقيق الصحة البدنية والنفسية.
- القدرة على التحرك الاجتماعي :**Social Mobilizing Capacity**ويقصد بها القدرة التي تساعد الفرد على عمل بيئات التواصل مع الآخرين، ويتضمن تكوين صداقات جديدة مستمرة، ومساعدة الآخرين، والتفاعل الإيجابي معهم.
- القدرة على الابداع الاجتماعي :**Social Creating Capacity**ويقصد به القدرة التي تساعد الفرد في قيادة الجماعة التي ينتمي إليها على نحو فعال قائم على التفاعل والتعاون الإيجابي بين فرق العمل.
- ضبط الاندفاعية :**Impulse Control**ويقصد بها القدرة على ضبط الدوافع والأفكار والسلوكيات، واختيار المناسب بينها للسياق والنتائج المتوقعة والمناسبة لمحقق للهدف.
- القدرة على التحكم والضبط الانفعالي :**Emotional Control**يتضمن السيطرة على الانفعالات السالبة وتوجيها على نحو إيجابي نحو التغلب على الضغوط.
- ضبط حدة الطبع :**Irritability Control** ويقصد به القدرة على الضبط المنطقي للمزاج والسيطرة على الانفعالات الحادة وسرعة الغضب واستخدامها على نحو إيجابي. (على 2019 ص96)

2.4 – مكونات المناعة النفسية طبقًا لنموذج موسى الشريف:

لقد ذهب الشريف (2015) إلى اعتبار المناعة النفسية مقسمة وفق ثلاثة أنظمة تمثل الأبعاد الرئيسية للمناعة النفسية، يحتوي كل بعد مجموعة من الأبعاد الفرعية وقد كانت كالآتي:

- الاحتواء :**Introjection** ويقصد به الطابع الوجداني الذي يقيم المشاعر المتطرفة ويحولها بعيداً عن الوعي، والتخلص من الطاقة السلبية، الذي يشمل الاستيعاب والتحويل المضاد للمشاعر السلبية وفيه بعدين:
  - الاستيعاب، التحويل.
- المواجهة التكيفية :**Adaptable Confrontation** ويقصد بها مجموعة الإستراتيجيات التي تحث الأدوات المعرفية نحو التكيف مع الحدث، والتي تعتبر مهمة لإنهاء تداعيات الحدث الوجدانية، وهي إستراتيجيات متفاعلة تتشابه بالشكل العام للحفاظ على كينونة الفرد ووجدانه.
  - القناعة كسمة، الحد من التنافر، تبرير الدافع، النزعة الذاتية، التخيلات الإيجابية.
- تنظيم الذات :**Self–Requlation** ويقصد به الاعتماد على مبدأ التعويض اللاواعي من ناحية، ومن ناحية أخرى على حث الفرد على التعامل مع الأحداث البيئية كمدخلات معرفية ومعلومات موجهة لانتقاء الاختيار بالخبرات الجديدة بعد دمجها في البيئة المعرفية التي تساعده على استخدام مصادر التكيف بفاعلية، بهدف متابعة عمل النظام الوجداني والمعرفي ،وكذلك تعزيز التغذية الراجعة ومراقبة الطاقة النفسية المستنفدة من التكيف مع الضغط ويشتمل على اربعة:
  - قوة الإرادة، التزامن، السيطرة على الانفعالات، التحكم الوجداني.

3.4– مكونات المناعة النفسية طبقًا لنماذج أخرى:

- حيث تناولتها دراسة باربانيل **Barbanell** في إطار مجموعة من المعايير الخمسة ويحتوي كل معيار مجموعة من الأسئلة المتفاوتة بين المغلقة والمحددة والمفتوحة وهي: (معيار الاضطرابات الجسدية، معيار ميكانيزمات الدفاع، معيار السمات الشخصية، معيار القناع، معيار الدعم والمساندة).

حيث تناولتها دراسة بهرادواج وأغاروال **Bhardwaj & Agrawal**في إطار خمس أبعاد هي :(الثقة بالنفس، التوافق العام، النضج الانفعالي، الرفاهة النفسية، الذكريات الإيجابية للماضي)

- تناولتها دراسة شوشم إيتال في إطار (المرونة، واليقظة، والتكيف، والأمل، والاعتماد على الذات).

- و تناولتها دراسة عصام زيدان (2013) في إطار: (التفكير الإيجابي، والإبداع في حل المشكلات، وضبط الذات، والاتزان والصمود والصلابة النفسية والتحدي والمثابرة والتفاؤل والمرونة النفسية والتكيف مع البيئة) .
- تناولتها دراسة ياسر سويعد (2016) في إطار خمسة أبعاد هي: (الالتزام الديني، التفاؤل، حل المشكلات، المبادرة الذاتية، الثقة بالنفس).
- تناولتها دراسة ناهد فتحي (2019) في إطار عشر مكونات هي: (التفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، والمبادأة والتوكيدية، والإبداع وحل المشكلات والصمود والصلابة، وإدارة وفعالية الذات، والتوجه نحو الهدف، والتكيف والمرونة والمسئولية الاجتماعية).
- تناولتها دراسة أحمد فتحي (2019) في اثنى عشرة بعداً هي :(التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، المبادرة والتوكيدية ،الإبداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة، إدارة وفاعلية الذات التوجه نحو الهدف ، التكيف والمرونة النفسية، التدين المسئولية الاجتماعية، التفاؤل ، كفاءة الذات).
- في حين تناولت دراسة حسين أحمد (2020) المناعة النفسية في إطار ست مكونات هي: (الكفاءة الذاتية، ومكامن القوة، والتوجه الروحاني، والتوجه الإيجابي في حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف، والتوجه نحو صورة الجسد).
- كما أشار دراسة الشمري (2020) إلى المناعة الفكرية في إطار أربع مكونات هي: (التفكير المستقل، والنظرة البعيدة للأمور، والتنظير الذاتي، والمقاومة والتمييز بين الأفكار المختلفة).
- تناولها دراسة سليمان يوسف (2020) في إطار أربع أبعاد هي: (تكوين وإنتاج الأفكار المنطقية، والتحكم الذاتي، والحث الذاتي ومقاومة الفشل، والتعبير عن الذات).
- تناولتها دراسة حنين الحلبي (2020) في إطار أربع مكونات هي:(البعد النمائي، والبعد النفسي الذاتي والبعد الاجتماعي، والبعد الفكري).
- وتناولتها دراسة أسماء عبد العزيز، (2021) في إطار (التطلع الإيجابي، والتوجه نحو الهدف، والمرونة المعرفية، والحل الإبداعي للمشكلات، والصمود الأكاديمي، والضبط الانفعالي).
- كما تناولتها مروة هلال (2021) في إطار أربع مكونات هي:(إيجابية التفكير، والتحكم، وإدارة الذات، والتوجه نحو الهدف.

- تناولتها إيمان عبادة، (2021) في إطار ست مكونات هي (التفكير الإيجابي، وفعالية الذات، والإبداع في حل المشكلات، والصلابة النفسية والتكيف والاتزان الانفعالي، والمهارات الاجتماعية).

بعد جمع التعريفات للأبعاد الممثلة لمفهوم المناعة النفسية في الدراسات السابقة، والتي تناولت مفهوم المناعة النفسية وفق وجهات نظر مختلفة، نلاحظ أن تعريفات ابعاد المناعة النفسية قد تلخصت في ثلاث مجالات اساسية:

المجال الاول: وقد تناولت الابعاد التي تتمثل في الجانب الوجداني للفرد وقدرته على تحمل الضغط الوجداني (استيعاب – تحويل مضاد – المرونة النفسية – التحكم الوجداني –السيطرة على الانفعالات– الحارس الوجداني). وعلية يمكن للباحثة اختزال هذه الابعاد وفق التعريف (قدرة الفرد على استيعاب الاحداث الصادمة وتحويل الطاقة النفسية الناتجة عنها الى اعراض فسيولوجية إذا ما كانت تهدد بانهيار الوجدان، وضبط الانفعالات التي قد تنتج عن الاحداث الصادمة).

المجال الثاني: تناولت الجانب المعرفي وقدرة الفرد على استيعاب الاحداث وخلق سلوكيات قادرة على تجاوز المحنة التي يعيشها (الصمود والصلابة – القدرة على حل المشكلات – تأكيد –الذات فعالية –الذات التفكير الإيجابي). وعلية يمكن للباحثة اختزال هذه الابعاد وفق التعريف (فعالية الفرد في ضبط سياقة والتكيف مع ما يواجه من تحديات والتي تعتمد على استخدام مجموعة متنوعة من استراتيجيات المواجهة المتناسبة مع الموقف المهدد).

المجال الثالث: هي مجموع سمات شخصية وانماط حياتية قادرة على تنظيم المعارف والافكار بقدر قدرتها على تنظيم المشاعر السلبية الحادة (التفاؤل التزامن – المثابرة– الإبداع قوة الإرادة). وعلية يمكن للباحث اختزال هذه الابعاد وفق التعريف (هي مجموع الانماط السلوكية والانفعالية والاجتماعية والفطرية والمكتسبة التي تعود الفرد على استخدامها في معالجة الاحداث كمعلومات موجهة نحو الاستفادة من الخبرات السابقة، وكذلك التحدي الذي يتسم من خلال الاعتماد على بنائه النفسي).

ولعل اضطرابات ما بعد الصدمة التي تهدف الباحثة لخفض اعراضها من خلال تدعيم كفاءة نظام المناعة النفسية اعتبرته الباحثة شكل من اشكال عدم القدرة على التكيف وضعف في البناء المعرفي القائم على الخبرات السابقة، واستخدام اساليب تكيفية تساعد على تخطى الحدث الأليم المهدد للكيان الوجداني بالانهيار.(الشريف 2015ص15)

5 أنواع المناعة النفسية:

- مناعة نفسية طبيعية:

وهي نوع من أنواع المناعة التي تكون موجود عند الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده القدرة العالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس ،وهي التي تمنح المرء عادة مناعة شديدة ضد كل الأفكار والمشاعر التي من شأنها إضعاف النفس وإحباط قواها.

- المناعة النفسية المكتسبة طبيعيا:

وهي تلك التي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات، إذ تعد هذه الخبرات تطعيمات ومقويات نفسية من شأنها تنشط جهاز المناعة وتقويته. وهذا يجعل تعرض الفرد للمصاعب والمشاكل والعوائق مفيدا في تنمية قدراته على التحمل في الأزمات ،واكتسابه الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده.

- المناعة النفسية المكتسبة صناعيا:

وهي تشبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض، يكتسبها الفرد من خلال تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للتوتر والغضب ،مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وساوس القلق والحزن والغضب، وإبدالها بأفكار، ومشاعر مفيدة، وهادئة.

ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر تدخل تحت إرادتنا ،فإننا نستطيع تنشيطها وتنميتها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا الارادية. (مرسي 2015 ص ف115)

6 الخصائص العامة المناعة النفسية:

المناعة النفسية هي نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو إمكانيات المناعة النفسية، وهي تقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته، التي تدعم الذات بصفة أساسية، فيحدد أولاه وزملاؤه الخصائص العامة للمناعة النفسية فيما يلي:

- أنها تضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الايجابية الممكنة.

- أنها تقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الايجابي.

- أنها تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور.

- أنها تضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف استراتيجيات المواجهة التي تناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.

– أنها تؤكد أو تضمن مراقبة التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية.

كما تم تحديد الخصائص التي تساعد على تقوية العمليات الانفعالية والتفاعلية بين الفرد وبيئته فيما يلي:

- ظهور سلوكيات واستجابات إيجابية عند توقع أحداث سلبية.
- التصور الخطأ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة استجاباته.
- التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
- تعزز التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة.
- تعمل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية.
- تعمل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة.
- فهم نواتج السلوكيات وتفسيرها.
- تفريغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخفف الألم النفسي.
- تعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية لرد الفعل على حساب ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية.
- تراقب مصادر التكيف للفرد وسرعة ودقة السلوك المناسب.
- تضمن اختيار استراتيجيات التكيف المتناسبة مع خصائص الموقف وحالة الفرد.
- إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الإيجابية الممكنة للوصول لحياة أفضل.

استنادا الى العديد من الدراسات منها لجلبرت وباربانيل وأولاه وكيجان ،فقد حددت خصائص مكونات المناعة النفسية التي تساعد على تقوية العمليات الانفعالية والتفاعلية بين الفرد وبيئته، وأنها تتركز على الادراك الايجابي للذات وتقبل الأحداث المروعة كتجارب معارف جديدة تساعد على التكيف مع السياق وتعزيز سلوك الفرد وفقا لخصائصه وتأكيده ،ويساعدون على توليد ردود عاطفية تتفق مع الحدث المدرك، وتوفير الفرص لإجراء تغييرات إيجابية تدعم اتخاذ القرار لتنظيم حياتهم بفعالية فيما يلي:

- تعزز مفهوم التكيف الذاتي.
- تعزز من الاستراتيجيات الدفاعية لدى الفرد.
- تعمل على استخدام الاستراتيجيات المعرفية لدى الفرد بشكل سليم.
- التنسيق الدائم بين التكيف الذاتي مع المحيط الخارجي.
- تساهم في مواجهة التحديات بإطار المعالجة الدائمة السليم.
- تمارس المناعة النفسية أفعالها بشكل فطري من خلال الخبرات التي اكتسبها الفرد من مواجهة المشكلات والأعباء.
- ظهور استجابات إيجابية عند حدوث ضغوطات مؤلمة.

ومن خلال ما سبق، فإنه يمكن القول بأن سلوك الفرد يظهر في سياق تفاعله مع البيئة المادية والاجتماعية من خلال ردود أفعاله، سواءً كان بعداً مقبولاً اجتماعياً، أم مألوفاً سلوكياً، ويتضح من خلال معايير تحدد توافقه مع ذاته من خلال عمليات المناعة النفسية التي يستخدمها لإظهار الجانب الإيجابي في شخصيته. كما أن المناعة النفسية تحتكم إلى وجود فرد ذو طابع إيجابي ،يحاول أن يحقق الاتجاه نحو الذات الكاملة قدر المستطاع، والنمو والتطور المستمر، والتكامل والاتساق بين جوانب شخصيته، والتلقائية والتوجيه الذاتي والاستقلال، وإدراك الواقع واتخاذ القرارات. (لبنى 2014 ص 59).

7-الخصائص والسمات التي يتمتع بها الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية العالية :

- القدرة على التفكير المنطقي وإنتاج أفكار منطقية.
- القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة (المتصارعة).
- القدرة على خبرة الاستمتاع دون صراع.
- المرونة الشخصية والقدرات التكيفية مع البيئة المتغيرة.
- قوة الشخصية وبنائها في مواجهة التحديات بطريقة إبداعية.
- القدرة على التحرر من مشاعر الخوف والشعور بالذنب والقلق.
- الالتزام الديني، والقدرة على إدارة الغضب عبر التحرر من العصبية.
- تحمل المسئولية عن الأفعال الشخصية والإحساس بالسيطرة والتماسك.
- القدرة على التمييز بين الجيد، والسيئ، والجيد، والأفضل.
- القدرة على ترشيد العواطف وتسخيرها، وليس التصرف بناءا على الدوافع والانفعالات.
- القدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي ،وتحقيق النظرة الثاقبة المدركة جيدا للذات.

وضح سام جولدشين وروبرت بروكس مجموعة من الخصائص التي يتسم بها من لديهم مناعة نفسية وهي:

- يشعرون أنهم مقدرون ولهم مكانة خاصة.
- يضعون لأنفسهم أهدافًا وتوقعات إيجابية مع التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة والإقبال عليها.
- قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة والتفكير الإيجابي.
- ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات، واعتبارها تحديات عليهم مواجهتها وليس محبطات عليهم أن تجنبها.
- يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الإحساس بالهزيمة.
- يدركون جوانب القصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسن.
- يدركون جوانب القوة والتميز لديهم، ويستمتعون بها.
- يغلب على مفهومهم لذواتهم صورة القوة والكفاءة النمو والتطور.
- يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالأخرين.

- يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها أو التحكم فيها، ويركزون جهدهم وطاقاتهم نحوها، ولا يفتقدون إلى العوام التي تندرج تحت سيطرتهم.
- كما يتميز الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة بالتصرف الإيجابي في مواقف الأزمات والضغوط، والتكيف مع الخبرات المؤلمة، والتحلي بالتفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة (زبدان 2013 ص216)

8-الخصائص والسمات التي يتمتع بها الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية المنخفضة :

- ارتفاع القابلية للإيحاء، حيث يصبح الفرد متهيئا للاقتناع بكل الأفكار، حتى لو كانت غير صحيحة أو غير منطقية أو لاعقلانية وضارة.
- حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
- فقدان الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم.
- فقدان السيطرة والتحكم في الذات.
- الإنهاك والاستنزاف النفسي.
- الانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير.
- الشعور بالإحباط وعدم القدرة على مواجهة العقبات والاستسلام للفشل.
- البعد عن العلاقات الاجتماعية والانعزالية.
- يجدون انه لا معنى لحياتهم.
- لا يستطيعون أن يتفاعلوا مع بيناتهم بإيجابيه.
- يجدون أنفسهم غير قادرون على تحقيق الهدف.
- ليس لديهم اعتقاد بضرورة التحدي والارتقاء.
- سلبيون في تفاعلهم مع بيئاتهم.
- عاجزون عن تحمل الأثر السلبي للمواقف والاحداث الضاغطة والقاهرة للذات.
- يحبون ثبات الاحداث الحياتية.
- عدم النضج العاطفي وعدم الثبات الانفعالي.

ما يجعل هؤلاء الأشخاص فاقدين للمعنى، مقاومين للتغيير ،يغلب عليهم الشعور بالاستسلام والانهزامية والسلبية، غير متقبلين للإحباط وغير قادرين على تحقيق الأهداف. (زبدان 2013 ص216)

9- وظائف المناعة النفسية

يحدد باربانيل Barbanell" هذه الوظائف للمناعة النفسية، بأنها تعمل على تعزيز آليات الدفاع النفسي، وتحمي الفرد من الضرر أو الأذى الوجداني، كما إنها تستبدل الألم النفسي بأعراض جسدية، وتعمل على تقوية وتعزيز الاختيار الحر.

وحدد أولاه Olah هذه الوظائف، بأنها تتضمن تدعيم وتفسير وتبرير السلوك الناجح، والتأكيد على الفرص التنموية التي تؤدي إلى حدوث تغييرات إيجابية، كما إنها تعمل على تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، وضمان اختيار إستراتيجيات التكيف وأساليب التأقلم المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد، ومراقبة موارد التكيف لدى الفرد، وسرعة ودقة السلوك المناسب.

وفي ذلك يرى كل من ميكاي McKayet أن بنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية، بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه، خاصة حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة.

ويمكن تلخيص وظائف جهاز المناعة النفسية كما جاءت في بعض الدراسات في النقاط التالية:

- ضمان اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب المواجهة المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد ومزاجه.
- المساعدة على إعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للتخلص من الألم والبحث عن السعادة.
- تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة وإحداث التوازن مع التخيلات السوداوية.
- المساعدة على إعطاء تفسيرات منطقية وعقلانية للمشاعر السلبية.
- مساعدة الأفراد على الشعور بالتحسن، وأنهم أفضل بعد تعرضهم لضغوط نفسية وللتأكيد على فرص النمو والتطور.
- تدعيم وتفسير وتبريرات السلوك الناجح.
- تقوية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.
- تقوية وتعزيز الاختيار الحر.
- تعزيز آليات الدفاع النفسي.
- تنقية وتنقيح المشاعر والوجدانيات السلبية اليومية.
- المساعدة على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال وتوليد الاستجابات المناسبة.
- تساعد الأفراد على أن يشعروا بتحسن وأنهم أفضل بعد أن عانوا من عاصفة أو انفجار نفسي.
- تساعد على تبرير أو عقلنة، أو التفسير المنطقي للمشاعر السيئة وإبطال مفعول آلام التعرض للرفض أو النبذ.
- المساعدة على استعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للبحث عن طريقة لكي يكون الفرد سعيدا في أحلك الظروف.
- إحداث توازن بين التخيلات السوداوية والتصورات المبهجة المليئة بالأمل. (العمري 2020 ص 116)

10-أهمية المناعة النفسية

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات، وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى تحسين التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة

المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية التوجه العقلي لدى الطالب المعلم لكي ينشط المناعة النفسية لديه، ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه وتساعده على حل مشكلاته، وممارسة مهنة التدريس بروح إيجابية متفائلة. وهناك علاقة وثيقة بين طريقة تفكير الفرد، ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات، ورغبته في تحقيق أهدافه، وتؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، وبحثه عن الطرق التي تحسن الأمور والمواقف، بالإضافة إلى أن الإنسان ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة، حتى لو تعرض فيها للإخفاق، ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديها.

إن المناعة النفسية تعمل على ضبط التوازن بين سائر القوى الجسدية والنفسية لمواجهة الضغوط النفسية، فهي تعمل على زيادة الراحة النفسية والاجتماعية للفرد وزيادة تقبله لذاته كما هي، كما يتقبل الآخرين لكي يسلك سلوكيات اجتماعية سليمة تدل على اتزانه الانفعالي، والعاطفي، والعقلي، في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف.

لذا نجد أن أهمية المناعة النفسية لدى الفرد تكمن في أنها تساعد الفرد على مواجهة التوترات والأزمات بشكل قوي وسليم، وتؤدي إلى شعور الفرد بالطمأنينة والراحة، وتزيد من قدرته في التعامل مع الأزمات بكفاءة وعدم الهروب منها، وتساعده على زيادة نشاطاته اليومية بشكل مناسب وملحوظ، وتبعد الفرد عن التناقضات في سلوكه نتيجة للضغوطات التي يتعرض لها، كما تعتبر المناعة النفسية عاملاً مهماً في الوقاية من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية.

وتكمن أهمية المناعة النفسية للمجتمع وأفراده في أنها تعتبر عنصراً مهماً في تحقيق التكيف الاجتماعي، وهي تساهم في زيادة إنتاجية المجتمع من خلال بناء أسري مستقر، وتساعد الفرد على تقبل الواقع المحيط به، إضافة إلى مساهمتها في الحياة الاجتماعية بشكل إيجابي من خلال بناء صحة نفسية سليمة خالية من الاضطرابات والأمراض.

وتساهم المناعة النفسية في التكيف الذاتي لدى الفرد لمواجهة الأعباء والمسؤوليات المنطوية عليه، وتعتبر البنية الأساسية في حل المشكلات، باعتبارها استجابة لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها من خلال التوافق أو التلاؤم.

إن التكيف الذاتي للفرد والذي تساهم في بنائه المناعة النفسية يمثل مجموعة من الاستجابات وردود الفعل، الذي يعدل بواسطتها الفرد الأنماط السلوكية والتكوين النفسي لديه؛ حيث يمكنه من إشباع حاجاته ودوافعه وتلبية مطالب الحياة المادية والاجتماعية، وتحقيق الانسجام، والتوافق النفسي، والاجتماعي. (مرسي2015ص50)

تكمن أهمية المناعة النفسية حسب اتجاهات المنظرين فيما يلي:

بينما يشير أولاه **olah** إلى الأدوار التالية:

- تحويل الآليات المعرفية تجاه إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- تقوية وتعزيز توقعات النجاح الممكنة.
- الإسهام في التغيرات الموجبة في حالة الفرد في ضوء إمكانياته النمائية المتاحة.
- اختيار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من خصائص الموقف وحالة الفرد.

حسب باربانيل **Barbanell** إلى أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية لدى الفرد والذي يتمثل في:

- تعزيز آليات الدفاع النفسي.
- حماية الفرد من الضرر أو الأذى الانفعالي.
- تقوية وتعزيز الاختيار الحر.

بينما يرى ألبرت **Albert** أن المناعة النفسية تساعد الفرد على:

- الشعور بالتحسن بعد تعرضهم للضغوط النفسية.
- التبرير أو التفسير المنطقي المشاعر السيئة.
- استعادة التوازن الانفعالي وإحداث التوازن بين التصورات السلبية والمبهجة.

في حين يرى أغاروال وبهدواج **Bhardwaj & Agrawal** أن للمناعة النفسية أدوار أخرى منها:

- التعايش مع الصراعات الانفعالية.
- تحمل الضغوط بدون صراعات. المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية.
- تقوية وتعزيز الشخصية والأنا.
- تحمل المسئولية تجاه الأفعال المختلفة.
- العيش بدون خوف أو قلق أو شعور بالذنب. التمييز بين الصواب والخطأ.
- أن تكون الانفعالات منطقية وليست مندفعة.
- زيادة الرضا الذاتي عن الإنجازات الشخصية.

11 الاختلاف بين المناعة النفسية وبعض المفاهيم المتدخلة:

11-1 الصلابة النفسية Psychological Hardness

تعرف "Kobaza" الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك فاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكا غير محرفا أو مشوها، ويعمل على تفسيرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي فحسب "Kobaza" تتمثل ابعاد الصلابة النفسية في كل من: "الضبط" "control" "الإلتزام" "commintment" و"التحدي" "challenge".

كما يعرفها " مخيمر" بأنها نمط من التعاقد النفسي ،يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له، وتتلخص الصلابة النفسية في النقاط التالية:

- الصلابة النفسية عند الفرد تدل على قدرته على مواجهة الضغوط والمشكلات.
- مدى إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها.
- مدى إحساسه بأنه قادر على مواجهة أحداث الحياة.
- اعتقاد عام لدى الفرد بفعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية لديه.

كما عرفها كل من أحمد الطلاع و محمود النجار بأنها: مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية ،وهي خصال مهمة في التصدي للمواقف الصعبة والضاغطة والتعامل معها بنجاح.

وبالتالي فإن الصلابة النفسية تقتصر على التجنيد وتوظيف الموارد النفسية والبيئية المتاحة في مواجهة الأزمات والضغوط وتجاوزها ،محافظا على توازنه النفسي ، وهنا لابد من الاشارة إلى أن المناعة النفسية تختلف في مفهومها المقصود بكونها قدرة الفرد على المقاومة والتكيف الإيجابي بهدف حماية الفرد ويكون ذلك بطريقة لاشعورية، فاستخدام جهاز PSI" " جهاز المناعة النفسية " يكون بطريقة لا واعية ،في حين أن الهدف من الصلابة هو القدرة على المواجهة وحل المشكلة عن طريق الضبط ويكون على مستوى الأفكار والمشاعر والانفعالات والتحكم في الأفكار والسلوكيات (ردود الفعل) والتحدي في التغلب على الأزمات مما يجعلها عملية شعورية بطريقة واعية .

- الصلابة النفسية ◄ القدرة على المواجهة
- المناعة النفسية ◄ القدرة على الحماية والتكيف

حسب الفروق بين مفهومي الصلابة النفسية والمناعة النفسية هي أن الأولى تعد بمثابة القوة الشخصية المتكونة لدى الفرد لصد ومقاومة أي هجوم أو أزمات قد تحدث لدى الفرد، بينما تعبر الثانية عن قدرة الفرد على اتخاذ كافة التدابير الايجابية التي تمنع حدوث الأزمة ،وان حدثت فإن لديهما من المكونات الإيجابية الكافية لإعادة النمو والبناء. (العمري2020 ص 51)

2-11 المرونة النفسية : Resilience

تعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد ،حيث تمكنه من الاستجابة الملائمة للمؤثرات الجديدة ، و وجب التطرق لها بهدف التميز والتفريق بينها وبين مصطلح المناعة النفسية ،فالمرونة تلعب دورا هاما في تحديد قوة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه.

تعرف المرونة على أنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله والارتداد عن المشكلات والتعامل بقوة وذكاء أكثر معها. هذا يعني أن أنها القدرة على التعافي من أحداث الحياة المؤلمة والصعبة مع زيادة المعرفة بالمواجهة التكيفية للأحداث السلبية المماثلة في المستقبل وهذا ما أكده عطية (2011) وأضاف أنها القدرة على التوافق في المواقف الصعبة والظروف الطارئة التي تجلب التعاسة للفرد، وهي على التوافق النفسي الدال بدوره على البنية النفسية الداخلية للفرد.

وقد ذهب الخطيب إلى تصنيف محددات المرونة النفسية وقد تمثلت فيما يلي:

- الاستبصار Clairvoyance
- الاستقلال Independence
- التواصل Communication
- اتخاذ القرار Make Decisions
- الصبر Patience
- التسامح Tolerance
- الإبداع Creativity
- الواقعية Realism

ويجدر التنويه إلى أن مصطلح المرونة النفسية يتضمن ثلاث مكونات أساسية تنظم تكوينه العام ،وتظهر هذه المكونات في سياقات مختلفة، وكلها تشتمل على مؤشرات للمرونة النفسية، ويمكن أن تعزى الفروق الفردية في هذه المرونة إلى التفاعلات بين الشخص أكثر من عزوها إلى الفروق الفردية بين الأفراد أنفسهم وهي:

- التعافي :**Recovery** تجاوز الأزمة والعودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي.
- المناعة النفسية (التحصين والمقاومة) :**Invulnerability** مواجهة الحدث الضاغط أو الظروف العصيبة بصورة إيجابية دون التأثر السلبي بها.
- التطور العادي التالي للتعرض للحدث الصادم :**Post-traumatic Growth** التعافي وتجاوز الأثر السلبي وازدياد معدل الصلابة النفسية.

وبالتاي يمكننا إبراز الحدود بين مفهوم المرونة النفسية والمناعة النفسية، إذ إن هذه الأخيرة هي بمثابة مقاومة بهدف الحماية، بينما المرونة هي تغير وتقبل بهدف التكيف ويمكن اعتبار المرونة النفسية إحدى الآليات التي تحقق فعالية المناعة النفسية عن طريق توجيهها وتوعيتها. فكما أن المناعة البيولوجية نوعية تجاه الأجسام الدخيلة ومرنة في التعامل مع كل واحدة بما يستوجب القضاء عليها، وحماية العضوية ،تحقق المناعة النفسية فعاليتها الوظيفية عن طريق المرونة العالية ،وبذلك تكون العلاقة بينهما طردية، والمناعة النفسية أكثر شمولية من المرونة النفسية إذ يعتبرها البعض مؤشرا من مؤشرات المناعة النفسية، حيث يمتاز الأشخاص المرنون بالقدرة على الصمود والمقاومة أمام

الصعاب و محاولة تخطيها بشكل إيجابي. في حين أن غيرهم يعانون من التصلب والانغلاق وهي من أعراض فقدان المناعة النفسية كما سبق وذكرنا آنفا. (العمري 2020 ص 22)

3-11 الفعالية الذاتية Self – efecacity

جيء بمصطلح فعالية الذات عام 1977 من طرف بندورا "Bandura" خلال اقتراحه لنظرية الأصول (origins) أو ما يعرف بنظرية التعلم الاجتماعي إذ يعرفها بأنها: قدرة الفرد على اداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما، والقدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية اداءه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بمدى الجهد والكفاح والمثابرة لتحقيق ذلك النشاط.

أما شوارزر Schwarzar فيعتقد أن توقعات الفعالية الذاتية هي عبارة عن بعد من أبعاد الشخصية، وتعني القدرة على التغلب على المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد، وهي تدفعه إلى اختيار القرارات المتعلقة بإستراتيجيات التغلب على المشكلات كما تؤثر على الجهود المبذولة لمواجهة موقف ما.

مما سبق يمكن القول إن الفعالية الذاتية هي إشارة إلى الاعتقادات المفترضة التي يمتلكها الفرد حول قدراته.

ولقد أشار Bandura إلى أن هناك ثلاث أبعاد للفعالية الذاتية هي:

- العموميةGeneralization : وتعني انتقال التوقعات الفاعلة إلى مواقف مشابهة.
- مقدار الفعاليةVolume of effectivness : ويتحدد وفق مستوى الإتقان والإنتاجية والدقة والتنظيم الذاتي.
- القوة Strength : و تتحدد بالمثابرة و القدرة على استغلال الخبرات السابقة.

إن المقصود بالفعالية الذاتية هو القدرة على الأداء والإنجاز وتحقيق الأهداف، وبذلك نستنتج أن الفعالية الذاتية هي الأخرى أحد مقومات المناعة النفسية ،إذ أن الفعالية الذاتية تعني بتحقيق الأهداف وبكفاءة الأداء وجودة الإنجاز الذي لن يتحقق إلا إذا كان الفرد قادرا على مواجهة الضغوط والصدمات وتجاوزها وحماية نفسه من الوقوع في الأزمات أو الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية الناتجة عن عدم تحقيق الإنجاز بالفعالية المطلوبة والمتوقعة.

إذا فإن المقصود بالفعالية الذاتية هو القدرة على الأداء و الإنجاز و تحقيق الأهداف ،إضافة إلى أنه مجموع أحكام الفرد و توقعاته عن ردود افعاله اللازمة و المطلوبة لتحقيق نتيجة ، و لحد الآن لا يبدو أن هناك تداخل مع مصطلح المناعة النفسية ،إلا أن الباحث يرى أنه في محاولة الفرد لتحقيق هدفه سوف يواجه ضغوط و صدمات ،و تتمثل الفعالية الذاتية عند باندورا (Bandura) كما سبق الذكر في قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصادمة و الخبرات الضاغطة بطريقة فعالة تضمن الأداء العالي، و بذلك نستنتج أن الفعالية الذاتية هي الأخرى أحد مقومات المناعة النفسية، إذ أن الفعالية الذاتية تعنى بتحقيق الأهداف وبكفاءة الأداء وجودة الإنجاز ،فهي بمثابة وسيط بين المعرفة المتمثلة في الثقة و إدراك القدرة و السلوك المتمثل في الأداء و الإنجاز الذي لن يتحقق إلا

إذا كان الفرد قادرا على مواجهة الضغوط و الصدمات و تجاوزها و حماية نفسه من الوقوع في الأزمات أو الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية الناتجة عن عدم تحقيق الإنجاز بالفعالية المطلوبة و المتوقعة .

مما سبق عرضه من المصطلحات يمكن اعتبار المناعة النفسية Psychological Imune المفهوم الأوسع والأشمل الذي تندرج تحته كل من مفهوم الصلابة النفسية والفعالية الذاتية، فالمناعة النفسية تعني بالمواجهة والحماية والوقاية بهدف التكيف وتمكين الفرد من تحقيق أهدافه وإنجازاته بأداء فعال. (العمري 2020)

12 –العوامل المساعدة على تنشيط وتعزيز المناعة النفسية:

يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إدارة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير، وجهوده في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرد أفكار ومشاعر الشقاء واليأس، وفيما يلي أهم العوامل المساعدة على تنشيط المناعة النفسية:

- التفاؤل:

لقد أكدت البحوث الكثيرة لعلم النفس الصحي أن التفاؤل والمزاج الإيجابي أمران أساسيان لصحة الجسم، حيث يساعد التفاؤل على السرعة في الشفاء من الأمراض عكس التشاؤم الذي يرتبط بعدم الأمل والغضب والعداء، فيتسبب في مشكلات صحية كثيرة، كارتفاع ضغط الدم ومرض الشريان التاجي والسرطان، كما يتسبب في انخفاض كل من مستوى صحة العمر المتوقع ،وارتفاع معدل الوفاة بالإضافة إلى عملية بطئ الشفاء بعد إجراء الجراحة، كما وأكدت بعض الدراسات على أن كفاءة الجهاز المناعي تزداد لدى المتفائلين مقارنة بالمتشائمين.

ففي دراسة أجريت على 122 رجلا أصيبوا بنوبة قلبية لأول مرة بعد ثماني سنوات ،كانت نسبة المتوفين من المتشائمين منهم (84%) بينما بلغت هذه النسبة عند المتفائلين (24) وكانت رغبتهم في العيش والبقاء قوية، فلقد كانت الوفيات بالنسبة للمتشائمين تفوق نسبتها في أي مرض خطير كأمراض القلب وانسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكولسترول، وقد أظهرت الدراسات التي تناولت من أصابهم الشلل أن المتفائل منهم أقدر على الإفادة من العلاج الطبيعي والقدرة على الحركة من أولئك الذين هم في المستوى نفسه من الإصابة الأقل تفاؤلا وأملا، وتتناسب الفائدة طرديا مع مستوى التفاؤل الذي يشعر به المريض والدرجة التي يبذل فيها الجهد اللازم ليصل إلى فوائد بدنية واجتماعية أكبر.

- الرضا: ويعتمد تنشيط المناعة النفسية على إرادة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير، وجهوده في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرد أفكار ومشاعر الشقاء واليأس، ومن الصعب حصر جميع عمليات تنشيط المناعة النفسية، فهي عمليات كثيرة متداخلة ومترابطة من بينها الرضا وترك السخط، فالرضا عملية نفسية ،فعلى الانسان أن يرضي نفسه في كل الأحوال حتى يحميها من مشاعر الملل والانهزامية وتقوية المناعة النفسية.

- الصفح والتسامح:

لقد ثبت علميا أن التسامح وعدم الحقد يؤدي إلى تقوية نشاط القلب وجهاز المناعة عند الإنسان، حيث يؤدي إلى رفع نظام المناعة في الجسم، ويساعده على مقاومة الانفلونزا والرشح. ففي دراسة تم إجراؤها على عشرين شخص مصاب بمرض نقص المناعة المكتسبة لمعرفة تأثير التسامح على تطور المرض لديهم، كانت النتيجة أن الأشخاص الذين استطاعوا السيطرة على مشاعرهم ومسامحة من تسبب لهم بالمرض، قد تأخر تطور المرض لديهم، فيما تعرض الأشخاص غير القادرين على المسامحة إلى تعقيدات أكثر في حالتهم الصحية وبالنتيجة فالتسامح ليس مفيدا فقط لمرض نقص المناعة المكتسبة، بل يتعدى الأثر إلى مختلف الأمراض.

فقد تم تدريب 260 متطوعا في الولايات المتحدة الأمريكية على التسامح لمدة تسع ساعات يوميا، وكانت النتيجة أن التسامح ساهم في تخفيض الشعور بالإرهاق، وزاد من ثقة الأشخاص بأنفسهم وساهم أيضا في زيادة شعورهم بالأشخاص المحيطين بهم وتم ملاحظة انخفاض ملموس في حالات الصداع وآلام الظهر والمعدة.

- الضحك: اهتم عدد من علماء النفس والبيولوجيا والمناعة والغدد الصماء بتأثير الفكاهة والدعابة على الجسد والدماغ بشكل كبير وعلى مستوى علمي، فقد تم إنشاء جمعية مهرجي العيادات في فيينا، وهي عبارة عن مؤسسات غير ربحية ترسل المهرجين المتطوعين بانتظام إلى العيادات والمستشفيات بالتنسيق مع إدارة المستشفى والأطباء بغرض الترفيه عن الأطفال وكبار السن، حيث أن الضحك يحدث تغييرات في الدماغ، ويؤثر على توزيعات الهرمونات في الجسم، كما لوحظ أن كثيراً من المرضى لا يشعرون بآلامهم أو مرضهم أو خوفهم وقلقهم أثناء حضور المهرج، فكل مريض عنده استعداد في تقبل النكتة لكن كل حسب طبيعته، فالضحك يعزز المرونة الإدراكية في المخ ويحسن الذاكرة.

وأثبتت أحدث الأبحاث العلمية أن الضحك والمرح يقللان من إفراز هرموني الكورتيزول والأدرينالين وغيرها من هرمونات الانفعالات الهدامة، والتي لها تأثير سلبي على جهاز المناعة، وينشطان إفراز الخلايا اللمفاوية المساعدة، كما أن الضحك ينشط نوعا من الخلايا الهامة في جهاز المناعة ،وهي الخلايا القاتلة الطبيعية NK، وهي الخلايا المسؤولة عن التصدي للفيروسات والخلايا السرطانية التي تنقسم انقساماً عشوائياً غير طبيعي وتقضي عليها في مهدها، وبالتالي فهو في غاية من الأهمية للتصدي للأورام السرطانية والقضاء عليها وعلاجها، وأثبت أن الضحك بعد مشاهدة شرائط من الأفلام والمسرحيات الكوميدية، يرفع من مستوى الأجسام المضادة. ولقد ثبت أيضا أن الضحك يساعد على زيادة الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين وينشط الدورة الدموية، ويساعد على دفع الدم في الشرايين، فيتوالد إحساس بدفء الأطراف.

الصوم: إن صوم رمضان من النعم الربانية التي تصحح ما انكسر من التوازن في بناء الجسد والتكوين النفسي، حيث يقلل الصوم من الأخطار التي قد تسبب الأمراض، مثل ارتفاع مستويات الكولسترول والدهون الثلاثية والسمنة والضغوط النفسية، وداء السكري وارتفاع ضغط الدم والكلى. كما أن الصوم يساعد في علاج كثير من الأمراض، مثل داء السكري والأمراض القلبية الوعائية، والتخلص من الدهون الزائدة العائمة داخل الجسم ،والتي

تكون عرضة للترسب ، مثل الدهون في الأوعية الدموية وتحت الجلد وفي الكبد، فيخفف الصوم من انسداد الأوعية الدموية، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم، لقلة كميات السوائل في الأوعية الدموية ونقل معها نوبات الشقيقة (وجع الرأس النصفي) أما عن تأثير الصوم على الجهاز الهضمي، فإن المعدة تستعيد أنفاسها وترمم ما هدم منها، وكذلك الأمعاء تتخلص من الرواسب وتتحسن حركة الجهاز الهضمي، وتتم السيطرة على الإمساك والتهابات القناة الهضمية والكبد والبنكرياس.

وللصيام علاقة بجهاز المناعة حيث لوحظ تحسن المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي الخلايا المدافعة عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة والأجسام الغريبة التي تهاجمه. كما ارتفع عدد الأجسام المضادة التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم.

- الاسترخاء:يمكن للاسترخاء أن يخفف من تأثير الضغط النفسي على الجهاز المناعي، ففي دراسة أجريت على مجموعة من كبار السن، تم توزيع المشاركين على ثلاث فئات فئة التدريب على الاسترخاء، فئة الاتصال الاجتماعي، وأخيرا فئة لم تتلق أي تدخل يذكر ، وقد أظهرت النتائج أن المشاركين في مجموعة الاسترخاء قد أظهروا ارتفاعا في مستوى نشاط الخلايا الطبيعية القاتلة بعد ممارسة الاسترخاء، كما أظهروا معدلات أعلى من الأجسام المضادة ،مما يشير إلى أن للاسترخاء دورا هاما في تعزيز القدرة المناعية، وفي دراسة أخرى على مجموعة من المرضى المصابين بورم جلدي خبيث، وجد أن المرضى الذين تلقوا تدريبا على الاسترخاء ومهارات حل المشكلات واستراتيجيات التعامل الفعالة، أظهروا بعد ستة أشهر نشاطا ومعدلا أعلى للخلايا القاتلة الطبيعية.

كما وأظهر كل من جانس Janice، وكيكلوت قلازر Kcilot Glaser في دراستهم حول تعديل المناعة الخلوية لدى طلبة الطب، وذلك من خلال أخذ عينات دم ل 34 طالب متطوع بكلية الطب، أنه بعد التعرض للاسترخاء فإنه يلاحظ ارتفاع في معدل الخلايا اللمفاوية التائية المساعدة والخلايا القاتلة الطبيعية مقارنة بمعدلها قبل التعرض للاسترخاء. (قنون خميسة 2021)

- دور الجماعة في تعزيز المناعة النفسية لدى الأفراد:
- جماعة الأسرة:

الأسرة هي الوحدة الاجتماعية الأولى التي يحت بها الطفل احتكاكا مستمرا، كما أنها تعد المكان الأول الذي تنمو فيه أنماط التنشئة الاجتماعية التي تشكل "الميلاد الثاني" في حياة الطفل ... أي ان تكوينه كشخصية اجتماعية ثقافية تنتمي إلى مجتمع بعينه هو أول ما يدخل في تشكيل وصياغة الفرد، وتحديد ملامحها، وخصائصها. إن المناعة النفسية بوصفها خاصية من الخصائص النفسية و السمات الشخصية التي يمكن للفرد أن يكتسبها من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات و الصعوبات السابقة ،فالأسرة تؤثر و تتدخل في تشكيل و تنشيط المناعة النفسية لدى أفرادها في كونها أول حيز حقيقي و تجريبي للخبرات فهي المجتمع المصغر للطفل و الفرد و بذلك فإن اختيار الشريك الزوجي ، اختيار سوي مبني على ما يناسب العلاقة الزوجية و يختم

الزوج الوالدين و يساعدهما في أداء أدوارهما كأب و أم يهيئان مناخا أسريا يساهم في إكساب أبنائها الخبرات و المهارات اللازمة المساهمة في تكوين و إنتاج تطعيمات نفسية Psycho-Vaccinations وتنشيط جهاز المناعة النفسية و تقويته و هذا ما يجعل الفرد مستعدا على مواجهة العالم الخارجي و الانخراط فيه.

- جماعة المدرسة:

تعتبر المدرسة مؤسسة اجتماعية ذات دور تربوي اجتماعي في ظل الثقافة المجتمعية، إذ أن دورها يأتي ومتمما لدور الأسرة لإعداد الفرد بأفضل صيغة ممكنة بحيث عن طريقها يسعى الفرد لتحقيق أهدافه وأهداف أسرته ومجتمعه ككل. فالمدرسة ليست مؤسسة ذات هدف تعليمي فقط، إنما هي مجتمع مصغر يتفاعل فيه الأفراد تبعا للمنطلقات التي جاء بها كل فرد من أسرته ويصقلها عن طريق العلاقات التفاعلية بينه وبين الآخرين حيث تتفتح فيه شخصيته. و تضاف مهارات أخرى إلى رصيده عن طريق مختلف الخبرات والتجارب المعرفية و الاجتماعية التي يعيشها الطفل داخل المدرسة إذ أنها فضاء أكثر اتساعا من الأسرة و أكثر تنوعا من حيث الأنماط والشخصيات و الطباع ، مما يفتح المجال للطفل كي يعايش تنوعا أكبر من الخبرات و المعارف و المهارات و ذلك يساهم كما سبق وذكرنا في العنصر السابق في تنشيط جهاز المناعة النفسية و تقويته و شمولية نوعية ميكانيزمات الحماية و المواجهة عنده تبعا لتنوع الخبرات والتجارب التي تضمنها العلاقات التفاعلية ضمن مجال المدرسة ، حيث أن للمدرسة دورا في دعم الجانب النفسي لدى التلاميذ و تقوية مناعتهم و حصانتهم النفسية و قد لخصت في النقاط التالية :

- القيام بأنشطة تعين الطلبة على تلبية احتياجاتهم وميولهم مثل: الإبداع والتعبير عن الذات وتنمية الدوافع الدينية والأخلاقية للالتزام بها في السلوكيات والمعاملات ،وتشجيع الطلبة على النجاح والإنجاز و تجنبهم الفشل ذلك بتقبلهم له و تخليصهم من مشاعر العجز و الدونية و العمل على التوجيه و الإرشاد و المتابعة الدورية النفسية بهدف دعم المناعة النفسية و وقاية التلاميذ و الأفراد من الاضطرابات و الانحرافات، عبر التعرف المبكر على حالات سوء التوافق و إدارتها.

الفصل الرابع:

الجانب التطبيقي

- **تمهيد**

في هذا الجزء سنتطرق للدراسة الميدانية، وهي العنصر الاساسي للبحوث العلمية التي تتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة من عرض لطبيعة المنهج المستخدم في إطار البحث المنطلق منه ،والهيكلة التي تضم العينة والأدوات المطبقة عليها ،وطرق معاينة الموضوع، ثم تحليلها تحليلا منطقيا علميا بما يخدم مجال الدراسة والبحث، ونظرا لأن هذا الجزء هو الوسيلة الوحيدة التي تكشف لنا واقع أي ظاهرة من الظواهر النفسية والاجتماعية وهذا من أجل التحقق من فرضيات الدراسة بطابع علمي موثق.

1 منهج الدراسة:

المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي، وهو منهج يهتم بوصف الظواهر النفسية بدقة وتفصيل، حيث يصف السلوك والتجارب النفسية كما هي، بما في ذلك الأفكار والمشاعر والسلوكيات، ويعتمد على مجموعة متنوعة من الأساليب والتقنيات لجمع البيانات وتحليلها، مثل الملاحظة المباشرة، والاستبيانات، والمقابلات الشخصية، واختبارات الأداء، والتجارب النفسية.

2 حدود الدراسة:

1 الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

2 الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من شهر أفريل إلى غاية شهر ماي 2024 في مدة استغرقت حوالي أسبوع.

3-الحدود البشرية (عينة الدراسة):

تتكون العينة من طلبة جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية ،حيث تم تطبيق أدوات البحث على عدد من الطلاب قوامهم 60 طالبا (30ذكور، 30 إناث) على مستويات ليسانس وماستر لطلبة علوم التربية وعلم النفس والارطفونيا، علما أن هذه العينة قد اختيرت بطريقة عشوائية وسيتم التفصيل في العينة لاحقا.

4- خصائص العينة:

من حيث الجنس: 30طالب و30 طالبة على حد سواء بنسبة مئوية 100 %

من حيث المستوى:

التخصص	المستوى (سنة الدراسية)	العينة	
		ذكور	اناث
علم النفس	الأولى ليسانس	3	5
	الثانية ليسانس	1	4
	الثالثة ليسانس	5	7
	الأولى ماستر	4	4
	الثانية ماستر	4	3
علم الاجتماع	الأولى ليسانس	0	2
	الثانية ليسانس	3	1
	الثالثة ليسانس	4	2
	الأولى ماستر	4	0
	الثانية ماستر	0	1
أرطوفونيا	الأولى ليسانس	0	0
	الثانية ليسانس	0	0
	الثالثة ليسانس	0	1
	الأولى ماستر	0	0
	الثانية ماستر	2	0
المجموع		30	

جدول (1) يوضح توزيع العينة حسب المستوى.

5-أدوات الدراسة:

للوصول إلى الموضوعية البحثية ومعرفة أوجه الترابط بين المتغيرين واستنتاج نتائج علمية عملية ،وجدنا أنه من المستحسن استخدام بعض الأدوات الاحصائية التي تخدم الموضوع بشكل مباشر قصد الحصول على نتائج أكثر مصداقية وموضوعية وهي كتالي:

- مقياس (الوعي بالعمليات المعرفية) عبد الرحمن بن بريكة.
- مقياس (المناعة النفسية) رحمة تيسير العمري.

1.5 التعريف بمقياس العمليات المعرفية لعبد الرحمان بن بريكة 2007 ووصفه:

المقياس مأخوذ من أطروحة الدكتوراه للباحث عبد الرحمان بن بريكة، حيث قام ببنائه لقياس المتغيرات التي جاءت بها دراسته (العلاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية ودافع الانجاز الدراسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة).

حيث مر المقياس ب 5 خطوات في بنائه:

- الاطلاع على البحوث والدراسات الخاصة بموضوع الطالب السابق في إطار الوعي بالعمليات المعرفية.
- استخراج أكبر قدر ممكن من العبارات التي تقيس المتغير من دراسات سابقة ومقاييس في السياق نفسه.
- تصنيف هذه الأبعاد وفق العبارات ووفق منهجية خاصة ووفق الدراسات السابقة.
- تحكيم المقياس من قبل متخصصين في رتبة أستاذ تعليم العالي وأستاذ محاضر.
- الدراسة السيكومترية للمقياس في إطار التوصيات السابقة من قبل المحكمين.

بعد خضوع المقياس للتحكيم وقياس الصدق الظاهري وإجراءات التطبيق، تم تقنين المقياس عن طريق حساب الثبات والصدق البنائي، خرج المقياس في صورته النهائية مكونا من 46 عبارة (37 عبارة ذات اتجاه موجب)، (09 ذات اتجاه سالب) موزعة على خمسة أبعاد: الوعي والإدراك التخطيط والتنظيم، التحليل والتفسير ، الضبط والتحكم ، المراقبة والتقييم يضم كل بعد مجموعة من التي تقيسه يقابلها سلم ليكارت للتقييم حيث يتم التقييم بما يلي:

	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
تنقيط العبارات الموجبة	5	4	3	2	1
تنقيط العبارات السالبة	1	2	3	4	5

أي أن أعلى درجة افتراضية لهذا المقياس: 5 x 46= 230 نقطة، وأدنى درجة افتراضية لهذا المقياس: 46 x1 =46 نقطة

وحيث كانت الأبعاد كالآتي:

- الوعي والإدراك: مدى وعي الطالب وإدراكه لعملياته المعرفية، وذلك من خلال معرفته بأهمية العمل الذي يقوم به، مع الإمساك بزمام تفكيره وتأمله وإدراكه لما هو منتظر منه.
- التخطيط والتنظيم: يتمثل في قدرة الفرد على تهيئة الظروف والتنظيم المسبق، من أجل أداء المهام المختلفة وتحديد الهدف والتخطيط للتحقق منه .
- التحليل والتفسير: يتمثل في تحليل ومناقشة الأفكار والمعاني التي يدرسها من أجل تبسيطها والقدرة على ربطها بالمعلومات السابقة وبأمثلة من الواقع.
- الضبط والتحكم: يتمثل في القدرة على ضبط العملية التعليمية من خلال التأكد من الفهم وتثبيتها في ذهنه والتأكد بامتلاكها بمعناها الصحيح والتحكم في معانيها واستعمالاتها المختلفة والاستراتيجيات المناسبة لمواقف التعلم المختلفة.
- المراقبة والتقييم: يتمثل في قدرة المتعلم على مراقبة نفسه أثناء التعلم من خلال التأمل في استراتيجيته في العمل ومراقبة مدى فاعليتها واستخراج أهم الأخطاء التي وقع فيها من أجل تفاديها لاحقا.

الأبعاد	رقم العبارة
الوعي والإدراك	1.6.11.16.21.26.31.35.38.41.44.46
التخطيط والتنظيم	2.7.12.17.22.27.39
التحليل والتفسير	3.8.13.18.23.28.32.36.42
الضبط والتحكم	4.9.14.19.24.29.33.37.40.43.45
المراقبة والتقييم	5.10.15.20.25.30.34

جدول (2) يوضح أبعاد مقياس الوعي بالعمليات المعرفية وأرقام العبارات لكل بعد.

- حيث أن العبارات السلبية مجملة هي 4.11.13.14.17.35.41.42.46

- **الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي بالعمليات المعرفية:**

- الصدق البنائي بما يقيسه الاختبار وإلى أي حد ينجح في قياسه، ويتعلق هذا بمدى وصولنا إلى تنبؤ دقيق أو استنتاج صحيح من الدرجة التي يحصل عليها المستجوب في الاختبار وتختلف المقاييس في مستويات صدقها تبعا لاقترابها أو ابتعادها عن تقدير تلك الصفة التي تهدف إلى قياسها حيث تم تقدير الصدق البنائي بواسطة حساب الاتساق الداخلي هنا نستخدم الأساليب الارتباطية لاستبعاد البنود التي لا ترتبط ارتباطا دالا بهذه الدرجة حيث أثبتت نتائج الدراسية السيكومترية أن هناك درجة تناسق داخلي عالية نسبيا ودال إحصائيا وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين أبعاد "مقياس الوعي بالعمليات المعرفية" الخمسة، وبينها وبين المقياس ككل.

- الصدق التمييزي للمقياس مرتفع لدرجة مقبولة حيث توجد فروق بين الفئة العليا والدنيا للمقياس لصالح الفئة العليا ما يجعله قادرا على التميز بصورة عالية ،اذ نجد نسبة القيم للفئة العليا هي المتوسط الحسابي 183.75 الانحراف المعياري 6،7 قيمة ت 10.33 درجة الحرية 14 عن مستوى الدلالة 0.001، أما للفئة الدنيا تتغير القيم المتوسط الحسابي 146.5 الانحراف المعياري 7.6 عند نفس القيم.

- حساب ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ: حيث نجد أن عدد العناصر46 في الصورة النهائية تقابلها قيمة ألفا كرونباخ 0.71 من خلال هذا يتضح أن المقياس يتسم بقدرة ثبات مقبولة.

- حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا Alpha: تم تقدير ثبات المقياس ضمن معامل (ألفا) والذي بلغ (81)، وتدل هذه النتيجة على درجة ثبات مقبولة جدا.
- حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية: وذلك من خلال تقدير العلاقة بين النصف الذي يمثل العبارات الفردية، والنصف الذي يمثل العبارات الزوجية مع تصحيح (سبيرمان – براون)، فسجل كل نصف 80 وهو معامل ارتباط عال كذلك، وهذا دليل آخر على درجة عالية لثبات المقياس.

5-2 التعريف بمقياس المناعة النفسية ووصفه:

المقياس مأخوذ من أطروحة للطالبة رحمة تيسير العمري (2021) حيث قامت ببنائه قياسا بالمتغيرات التي جاءت بها الدراسة (بناء مقياس المناعة النفسية للراشدين في المجتمع الجزائري) و تم التحقق من خصائصه السيكومترية من قبل المختصين النفسانيين ،و من ثم التحقق من صدقه وثباته مما يجعله صالحا وقابلا للتطبيق والاستعمال من قبل المختصين وتم بناء هذا الأخير عبر:

- الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة والبحوث ذات العلاقة بموضوع المناعة النفسية.
- الاطلاع على مقاييس المناعة النفسية، حيث انها تقدم مفاهيم وتصورات مختلفة عن المناعة النفسية وأبعادها
- التحقق من الخصائص السيكوميترية للمقياس صدقه وثباته.

بعد خضوع المقياس للتحكيم والتحقق، خرج المقياس في صورته النهائية حيث يتكون المقياس من 94 عبارة ايجابية وسلبية موزعة على (8) أبعاد ولكل عبارة ثلاثة بدائل حسب ليكارث:

	نعم	أحيانا	لا
تنقيط العبارات الموجبة	2	1	0
تنقيط العبارات السالبة	0	1	2

- وبالتالي فان أعلى درجة للمقياس هي 188 حيث نجد أنه من 0 الى 93 درجة مناعة منخفضة و94 مناعة متوسطة ومن 95 الى 188درجة مناعة مرتفعة.
- جاءت تعليمته "أجب على المقياس التالي باختيار ما ينطبق عليك من اجابة مع عدم ترك أي عبارة بدون اجابة، نرجو منك اختيار الاجابة التي توافقك، لا توجد إجابة صحيحة أخرى خاطئة، أفضل إجابة هي التي تعبر عنك بصدق".
- الابعاد هي:

- بعد الثقة بالنفس وعدد بنوده 12.
- بعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس وعدد بنوده 15.
- بعد القدرة على حل المشكلات وعدد بنوده 12.
- بعد القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل وعدد بنوده 14.
- بعد الاستفادة من الخبرات السابقة وعدد بنوده 12.
- بعد التواصل مع الجسد وعدد بنوده13.
- بعد قوة الاعتقاد وعدد بنوده 9.
- بعد السكينة وعدد بنوده 9.

الأبعاد	رقم العبارة
الثقة بالنفس	1.9.25.17.33.40.48.57.66.72.82.91
الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	2.23.26.34.42.73.49.58.67.74.85.87.94.68.61
القدرة على حل المشكلات	3.11.19.27.35.41.63.75.83.50
القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	4.12.20.28.36.44.51.60.69.76.84.89.81.92
الاستفادة من الخبرات السابقة	5.15.21.29.37.52.53.61.70.86.93.78
التواصل مع الجسد	6.14.22.38.30.45.56.64.71.88.90.79.59
قوة الاعتقاد	7.13.18.31.39.46.54.65.95
السكينة	8.16.24.32.43.55.47.80.62

جدول (3) يوضح أبعاد مقياس المناعة النفسية وأرقام العبارات لكل بعد

- حيث أن العبارات السلبية هي: 94.91.90.88.86.84.76.67.63.58.53.52.44.42.40.27.11.9

- **الخصائص السيكو مترية لمقياس المناعة النفسية:**

- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

المقياس مرتفع لدرجة مقبولة حيث توجد فروق بين الفئة العليا والدنيا للمقياس لصالح الفئة العليا ما يجعله قادرا على التمييز بصورة عالية اذا نجد ان نسبة القيم للفئة العليا هي المتوسط الحسابي13.213 الانحراف المعياري 4.766 قيمة ت 3.119درجة الحرية 12 عن مستوى الدلالة 0.001 أما الفئة الدنيا تتغير قيمة المتوسط الحسابي 7.882 الانحراف المعياري 2.836 عند نفس القيم يتبين أن قيمة "ت" (3.911) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) مما يعني أن مقياس المناعة النفسية يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا ومنه فالمقياس يعتبر صادقا.

- حساب ثبات وفق طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ:

لمعرفة ذلك قمنا بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ، وهذا باستخدام نظام (Spss ,22)، تم التوصل إلى معامل ثبات قدره (0.776)، ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبيا من الثبات.

- حساب الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية:

بعد تقسيم عبارات مقياس المناعة النفسية إلى قسمين (فردي – زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما فكانت قيمته (0.669) وبعد تصحيحه بمعامل سبيرمان براون بلغت قيمته (0.778)، ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبيا من الثبات.

الفصل الخامس: عرض وتفسير وتحليل النتائج

تمهيد

قبل عرض النتائج نشير إلى أننا حرصنا أن تتم الإجابة على المقاييس في أحسن الظروف الممكنة، كما تأكدنا من فهم أفراد العينة لتعليمة المقاييس، خصوصاً ما تعلق بالهدف من عملية القياس بمعنى ضرورة أن تعكس إجابة المبحوث المطلوب في كل بند من بنود المقياس ما هي عليه الأمور في الواقع لا كما يتمنى أن تكون عليه، ولا كما يتوقع أننا ننتظره. وبعد الانتهاء من عملية التطبيق والتأكد من احترام أفراد العينة للتعليمة في شطرها المتعلق بالإجابة على كل بند من بنود المقياس، وضرورة تفادي الإجابة النمطية كاختيار الخيار الأوسط في الإجابة عن كل البنود مثلاً، أو الإجابات الناقصة غير المكتملة، قمنا بعملية التصحيح، ثم شرعنا في المعالجة الإحصائية لكافة البيانات المجمعة للتحقق من صحة فرضيات الدراسة. وعليه سنتناول فيما يلي تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بكل فرضية من فرضيات الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري الذي يُفسر متغيرات الدراسة.

عرض وتحليل النتائج:

1 عرض وتحليل نتائج مقياس الوعي المعرفي:

تم توزيع 60 استمارة متساوية وتم استرجاعها كلها

أعلى درجة افتراضية لهذا المقياس: 5 x 46= 230 نقطة، وأدنى درجة افتراضية لهذا المقياس: 46 x46= 1 نقطة

ومن خلال تطبيق المقياس على العينة السابقة نلاحظ أن أعلى درجة مسجلة هي (203)، وأدنى درجة (118)، وبهدف دراسة درجات أفراد العينة في هذا المقياس، تم توزيعهم إلى ثلاث مستويات (متدن / متوسط/ عال) حسب شروط المنحنى الاعتدالي على النحو التالي:

20 % من الأفراد الذين حصلوا على أضعف الدرجات يمثلون المستوى المتدني.

20 % من الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات يمثلون المستوى العالي.

60 % من الأفراد الذين جاؤوا بين المستوى المتدني والعالي يمثلون المستوى المتوسط.

مستويات الوعي بالعمليات المعرفية		العدد	النسبة %	النسبة التراكمية
متدني	118 نقطة (يساوي أو أقل).	17	28.3	27.9
متوسط	119 / 202 نقطة (بين).	38	63.3	73.3
عالي	203 نقطة (يساوي أو أكثر).	5	8.3	%100
المجموع		60	%100	

جدول (4) بين توزيع مستويات الوعي المعرفي حسب المنحنى الاعتدالي

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن توزيع أفراد العينة ضمن مستويات الوعي بالعمليات المعرفية جاءت شبه متطابقة مع التوزيع الاعتدالي فهذا دليل على مصداقية المقياس.

-2عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفروق في مستوى الوعي المعرفي لدى عينة الدراسة:

-تقنيات المعالجة الإحصائية:

بعد المعالجة الإحصائية T-TEST لدلالة الفروق وبعد التأكد من التجانس بين المجموعتين تم حساب الفروق في مقياس الوعي بالعمليات المعرفية والأبعاد المكونة له المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تحصلنا على النتائج التالية:

	ذكور ن=30		إناث ن=30		درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الوعي بالعمليات المعرفية	**117,66**	**14,36**	**137,60**	**19,98**	**58**	**-4,436**	**0,01**	دال
الوعي والإدراك	**24,76**	**9,46**	**40,40**	**8,90**		**-6,591**	**0,01**	دال
التخطيط والتنظيم	**16,26**	**7,39**	**22,20**	**6,03**		**-3,406**	**0,01**	دال
التحليل والتفسير	**28,13**	**6,57**	**21,73**	**9,46**		**3,042**	**0,01**	دال
الضبط والتحكم	**31,50**	**10,96**	**29,63**	**11,79**		**0,635**	**0,528**	غير دال
المراقبة والتقييم	**17,00**	**6,41**	**23,63**	**4,75**		**-4,550**	**0,01**	دال

الجدول رقم (5) يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في مقياس الوعي بالعمليات المعرفية لدى عينة الدراسة.

- نلاحظ من الجدول رقم (5) بأنه توجد فروق في مستوى الوعي بالعمليات المعرفية تبعا لمتغير جنس (ذكر، أنثى) لدى طلبة الجامعة، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة =4,436-)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وجاءت الفروق لصالح الإناث وهذا بمتوسط حسابي بلغ (137,60)، وهو أكبر من المتوسط

الحسابي لدى الطلبة الذكور (117,66)، وهذه النتيجة تعبر على أن الإناث أكثر وعيا بالعمليات المعرفية من الذكور.

- وتبين بخصوص بعد الوعي والإدراك بأنه توجد فروق بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت المحسوبة=6,591-)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وجاءت الفروق لصالح الإناث بمتوسط حسابي بلغ (40,40)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى الطلبة من جنس ذكر والذي قدر بـ (24,76) .

- كما تبين مع نفس النتيجتين السابقتين في أنه توجد فروق بين طلبة الجامعة من الجنسين في بعد التخطيط والتنظيم، حيث بلغت قيمة (ت المحسوبة=3,406-)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وجاءت الفروق لصالح الإناث بمتوسط حسابي بلغ (22,20)، وهو أكبر منه لدى الذكور (16,26)،
- أما في بعد التحليل والتفسير تأكدنا بأنه توجد فروق بين بين الطلبة الجامعيين من الجنسين، حيث بلغت قيمة (ت المحسوبة=3,042)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وجاءت الفروق لصالح الذكور بمتوسط حسابي بلغ (28,13)، وهو متوسط أكبر من المتوسط الحسابي الإناث الذي بلغ (21,73)
- وقد تبين بخصوص بعد الضبط والتحكم في العمليات المعرفية والوعي بها بأنه لا توجد فروق تبعا لمتغير الجنس الطلبة، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة = 0,635)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05).
- في حين تبين بأنه توجد فروق في بعد المراقبة والتقييم بين الجنسين من طلبة الجامعة، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة= 4,550-)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وجاءت الفروق لصالح الإناث على أنهن أكثر قدرة على المراقبة والتقييم، حيث بلغت قيمة متوسطهن الحسابي (23,63)، وهو متوسط أكبر من متوسط الذكور الذي قدر بـ (17)

3 عرض وتحليل نتائج مقياس المناعة النفسية:

أعلى درجة للمقياس هي 188 وأخفض درجة هي 0 حيث نجد أنه من 0 الى 93 درجة مناعة منخفضة و94 مناعة متوسطة ومن 95 الى 188درجة مناعة مرتفعة.

ومن خلال تطبيق المقياس على العينة السابقة نلاحظ أن أعلى درجة مسجلة هي (163)، وأدنى درجة (59)، وبهدف دراسة درجات أفراد العينة في هذا المقياس، تم توزيعهم إلى ثلاث مستويات (متدن / متوسط/ عال) حسب شروط المنحنى الاعتدالي على النحو التالي:

20 % من الأفراد الذين حصلوا على أضعف الدرجات يمثلون المستوى المتدني.

20 % من الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات يمثلون المستوى العالي.

60 % من الأفراد الذين جاؤوا بين المستوى المتدني والعالي يمثلون المستوى المتوسط.

مستويات المناعة النفسية		العدد	النسبة %	النسبة التراكمية
متدني	59 نقطة (يساوي أو أقل).	22	36.6	38.2
متوسط	60 / 140 نقطة (بين).	27	45	61.7
عالي	141 نقطة (يساوي أو أكثر).	11	18.3	%100
المجموع		60	%100	

جدول (6) بين توزيع مستويات حسب المنحنى الاعتدالي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أن توزيع أفراد العينة ضمن مستويات المناعة النفسية جاءت شبه متطابقة مع التوزيع الاعتدالي فهذا دليل على مصداقية المقياس.

4-عرض وتحليل وتفسير الفروق في مستوى المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة المدية:

-تقنيات المعالجة الإحصائية:

تم تطبيق عدة تقنيات إحصائية للتحقق من اختبار صحة الفرضيات، من خلال الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS (V. 22 باستخدام جهاز الإعلام الآلي، وبواسطته تم فرز النتائج وتصنيفها وتحليلها لمعرفة دلالات كل نتيجة من النتائج المتحصل عليها، وهي كما يلي:

- الإحصاء الوصفي: والمتمثل في كل من: (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، ...).
- الإحصاء الاستدلالي: والمتمثل في كل من: معامل الارتباط بيرسون لبحث العلاقة، اختبار T.test لدلالة الفروق وذلك من خلال الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.SPSS version 22

5-نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة المدية:

قمنا بالاعتماد على المعالجة الإحصائية **T-TEST** لدلالة الفروق بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين، كذلك قمنا بحساب الفروق في مقياس المناعة النفسية والأبعاد المكونة له المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تحصلنا على النتائج التالية:

	ذكور ن=30		إناث ن=30		درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
مقياس المناعة النفسية	**83,03**	**13,81**	**89,60**	**13,78**	**58**	**-1,843**	**0,070**	غير دال
الثقة بالنفس	**11,60**	**3,75**	**8,33**	**4,64**		**2,997**	**0,01**	دال
الثبات الانفعالي	**11,33**	**6,38**	**15,06**	**6,82**		**-2,188**	**0,01**	دال
القدرة على حل المشكلات	**8,06**	**5,99**	**8,16**	**5,60**		**-0,067**	**0,947**	غير دال
القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	**11,33**	**5,28**	**10,10**	**5,37**		**0,897**	**0,374**	غير دال
الاستفادة بالخبرات السابقة	**11,53**	**4,21**	**11,06**	**5,91**		**0,352**	**0,726**	غير دال
التواصل مع الجسد	**11,10**	**4,92**	**15,50**	**3,78**		**-3,881**	**0,01**	دال
قوة الاعتقاد	**11,40**	**3,97**	**13,93**	**2,25**		**-3,033**	**0,01**	دال
السكينة	**6,66**	**2,02**	**7,43**	**2,25**		**-1,386**	**0,171**	غير دال

الجدول رقم (7) يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة

- نلاحظ من الجدول رقم (7) بأنه لا توجد فروق في مستوى المناعة النفسية بين طلبة الجامعة من الجنسين (ذكر، أنثى)، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة =1,843-)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

- وتبين بخصوص بعد الثقة بالنفس بأنه توجد فروق بين الجنسين من طلبة الجامعة، حيث بلغت قيمة (ت المحسوبة=2,997)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وجاءت الفروق في بعد الثقة بالنفس لصالح لذكور بمتوسط حسابي بلغ (11,60)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي للإناث الذي قدر لديهن ب (8,33)، وهذه النتيجة تعبر على أن الذكور أكثر ثقة بالنفس من الإناث.
- كما تبين بأنه توجد فروق بين طلبة الجامعة بين الجنسين في بعد الثبات الانفعالي، حيث بلغت قيمة (ت المحسوبة=2,188-)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وأظهرت المتوسطات الحسابية فروقا لصالح الإناث بمتوسط حسابي بلغ (15,06)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى الذكور الذي بلغ (11,33) وهذه النتيجة تعبر على أن الإناث أكثر ثباتا انفعاليا من الذكور.
- وبخصوص بعد القدرة على حل المشكلات، فقد تبين بأنه لا توجد فروق بين طلبة الجامعة من الجنسين، حيث بلغت قيمة (ت المحسوبة.0,067-)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05).
- وأظهرت البيانات المجمعة نتيجة في أنه لا توجد فروق في مستوى القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة = 0,897)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05).
- وتبين أن الفروقات بين الجنسين من طلبة الجامعة في مستوى الاستفادة من الخبرات السابقة في أنه لا توجد فروق، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة=0,352)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05).
- وعليه فقد تبين بعد تحليل البيانات المجمعة والمتحصل عليها من إجابات الطلبة في أنه توجد فروق بين الجنسين في مستوى التواصل مع الجسد، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة= 3,881-)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وجاءت الفروق لصالح الإناث بمتوسط حسابي بلغ (15,50)، وهو أكبر منه لدى الذكور الذين بلغ متوسطهم الحسابي (11,10)، أي أن الإناث أكثر مناعة في بعد التواصل مع الجسد من الذكور.
- كما تم التوصل إلى أنه توجد فروق بين الجنسين من طلبة الجامعة في بعد قوة الاعتقاد، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة= 3,033-)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وجاءت الفروق لصالح الإناث بمتوسط حسابي بلغ (13,93)، وهو أكبر منه لدى الذكور الذين بلغ متوسطهم الحسابي (11,40)، أي أن الإناث أكثر مناعة في بعد قوة الاعتقاد من الذكور.
- كما أظهرت البيانات بخصوص بعدم وجود فروق في مستوى المناعة النفسية بعد السكينة، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة= 1,386-)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05).

6-دلالة العلاقة الارتباطية بين الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة:

تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون، لمعرفة طبيعة العلاقة بين النتائج المتحصل عليها في مقياس الوعي المعرفي، ومقياس المناعة النفسية والأبعاد المكونة له في الدراسة الحالية، حيث تحصلنا على النتائج التالية، والتي يمكن تمثيلها في الجدول التالي:

الوعي المعرفي			
المتغير	الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
مقياس المناعة النفسية	**,4930**	**0,01**	دالة
الثقة بالنفس	**-0,139**	**0,288**	غير دالة
الثبات الانفعالي	**-0,028**	**0,831**	غير دالة
القدرة على حل المشكلات	**0,167**	**0,203**	غير دالة
القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	**0,157**	**0,232**	غير دالة
الاستفادة بالخبرات السابقة	**0,502**	**0,01**	دالة
التواصل مع الجسد	**0,466**	**0,01**	دالة
قوة الاعتقاد	**0,468**	**0,01**	دالة
السكينة	**0,457**	**0,01**	دالة

جدول رقم (8): دلالة العلاقة الارتباطية بين الوعي بالعمليات المعرفية والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة.

- نلاحظ من الجدول رقم (8) بأنه توجد علاقة ارتباطية بين بين مستوى الوعي بالعمليات المعرفية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث إن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (0,493)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وجاءت العلاقة موجبة بمعنى أنه كلما كان الطالب مدركا للعمليات المعرفية ارتفعت لديه مستويات المناعة النفسية، والعكس بمعنى أنه كلما قلت أو ضعفت مستويات الوعي بالعمليات المعرفية أدى ذلك إلى انخفاض مستويات المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة
- كما تم حساب علاقة الوعي بالعمليات المعرفية بأبعاد مقياس المناعة النفسية:

- تم التوصل إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي بالعمليات المعرفية للطلبة وبعد الثقة بالنفس، وهذا لأن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (0,139-)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,01).
- وفي أنه لا توجد علاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية وبعد الثبات الانفعالي باعتبار أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (0,028-)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05).
- وهذا ما تأكد كذلك في علاقة الوعي بالعمليات المعرفية للطالب الجامعي ببعد القدرة على حل المشكلات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0,167)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05).
- وتأكد أيضا في علاقة الوعي المعرفي بالقدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، حيث بلغت قيمة الارتباط بيرسون المستخرج من البيانات المجمعة (0,157)، وهو كذلك غير دال عند مستوى الدلالة (0,05)،
- وعلى عكس الأبعاد سابقة الذكر فقد تبين من النتائج المتحصل عليها أنه تم التوصل إلى أنه توجد علاقة بين الوعي المعرفي والاستفادة من الخبرات السابقة لدى طلبة الجامعة وبلغت قيمة الارتباط بيرسون (0,502) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وتعبر هذه النتيجة على أن العلاقة طردية موجبة بمعنى أنه كلما كان الطالب الجامعي له وعي بالعمليات المعرفية زادت مستويات المناعة النفسية في بعد الاستفادة من الخبرات السابقة، والعكس صحيح.
- وأظهرت البيانات المجمعة بعد تحليلها إحصائيا إلى أنه توجد علاقة بين الوعي المعرفي لدى الطالب الجامعي بمستوى المناعة النفسية في بعد التواصل مع الجسد، وهذا لأن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (0,466)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01) أي جاءت العلاقة طردية موجبة بمعنى أنه كلما زادت مستويات الوعي بالعمليات المعرفية ارتفعت كذلك مستويات المناعة النفسية في بعد التواصل مع الجسد،
- وأظهرت أيضا وجود علاقة بين الوعي بالعميلات المعرفية ومستوى المناعة في بعد قوة الاعتقاد، وبلغت قيمة بيرسون (0,468)، وهو دال عند مستوى الدلالة (0,01)، وهي علاقة موجبة بمعنى أنا ارتفاع المستوى المتغير مستقل الوعي بالعمليات المعرفية، يؤدي إلى ارتفاع مستوى المتغير التابع المناعة النفسية (قوة الاعتقاد. وفي علاقة الوعي بالعمليات المعرفية لدى الطالب الجامعي بمستوى المناعة النفسية (السكينة)، تم التوصل إلى أنه توجد علاقة بينهما باعتبار أن قيمة بيرسون بلغت (0,457)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، هي علاقة طردية موجبة.

7- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

7-1 مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال مناقشة الفرضية التي مفادها انه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي بالعمليات المعرفية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ، نجد انه توجد علاقة ارتباطية بين بين مستوى الوعي بالعمليات المعرفية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (0,493)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، بمعنى أنه كلما كان الطالب مدركا لعملياته المعرفية كلما ارتفعت لديه مستويات المناعة النفسية، والعكس بمعنى أنه كلما قلت أو ضعفت مستويات الوعي بالعمليات المعرفية أدى ذلك إلى انخفاض مستويات المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وعليه فإننا نقبل بفرضية البحث " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي بالعمليات المعرفية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة" فيما يتعلق بالخبرات السابقة، التواصل مع الجسد وقوة الاعتقاد.

هذا الارتباط بين الوعي بالعمليات المعرفية، المناعة النفسية دال إحصائيا، والذي يقدر بـ 0,493 عند مستوى (0.01)يؤكد بشكل واضح، على مدى التأثير المتبادل بين المتغيرين، أي أن ارتفاع أو انخفاض أحدها يؤثر في الآخر حيث نخلص من هذا إلى ضرورة تنمية الوعي بالعمليات المعرفية وذلك باعتبار أنه ذو جوانب عقلية ، معرفية قابلة للتغيير، والتطوير ، من خلال برامج ودورات تدريبية للمعلم والمتعلم على حد سواء، وهو بالتالي سينعكس إيجابيا على المناعة النفسية التي تتعلق جوانبها بالحالة النفسية الصحية و الوجدانية والانفعالية التي يصعب التحكم فيها.

7-2 مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال مناقشة الفرضية التي مفادها انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة" وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بالاعتماد على المعالجة الإحصائية **T-TEST** لدلالة الفروق بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين، قمنا بحساب الفروق في مقياس الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) والأبعاد المكونة له المستخدمة في الدراسة الحالية نجد أنه توجد فروق في مستوى الوعي بالعمليات المعرفية تبعا لمتغير جنس (ذكر، أنثى) لدى طلبة جامعة المدية ، وهذا لأن قيمة ت المحسوبة (4,436 -)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)،

وجاءت الفروق لصالح الإناث وهذا بمتوسط حسابي بلغ (137,60)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى الطلبة الذكور (117,66)، وهذه النتيجة تعبر على أن الإناث أكثر وعيا بالعمليات المعرفية من الذكور .

وعليه فإننا نقبل بفرضية البحث التي تنص بأنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي المعرفي (الوعي بالعمليات المعرفية) تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة المدية لصالح الإناث (الوعي والإدراك، التخطيط والتنظيم، المراقبة والتقييم المراقبة والتقييم)، ولصالح الذكور في بعد التحليل والتفسير".

وعليه فقد أثبتت النتائج أن المجموعتين غير متجانستين والفرق بين متوسطهما دال إحصائيا عند مستوى (0,01) لصالح مجموعة الإناث في الغالب، ويبرز هذا الفرق واضحا في بعدي (المراقبة والتقييم)، و (التخطيط والتنظيم) بين الجنسين، كما سجل الانحراف المعياري قيم متدنية، وهو دليل عن ضعف التشتت، وهذا يزيد من تأكيد دلالة الفروق بين المتوسطات، بالإضافة إلى أن الفرق بينها دال إحصائيا.

7-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال مناقشة الفرضية التي مفادها انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة المدية"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بالاعتماد على المعالجة الإحصائية **T-TEST** لدلالة الفروق بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين نجد أنه لا توجد فروق في مستوى المناعة النفسية بين طلبة جامعة المدية من الجنسين (ذكر، أنثى)، وهذا لأن قيمة ت المحسوبة (1.843-)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

كما وجدنا بأنه توجد فروق بين الجنسين في بعد الثبات الانفعالي، حيث بلغت قيمة (ت المحسوبة=2,188-)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وأظهرت المتوسطات الحسابية فروقا لصالح الإناث بمتوسط حسابي بلغ (15,06)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى الذكور الذي بلغ (11,33) وهذه النتيجة تعبر على أن الإناث أكثر ثباتا انفعاليا من الذكور.

- اما بخصوص بعد القدرة على حل المشكلات، فقد تبين بأنه لا توجد فروق بين طلبة الجامعة من الجنسين، حيث بلغت قيمة (ت المحسوبة=0,067-)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05).

وعليه فإننا نرفض فرضية البحث في جزئها المتعلق بأنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية (القدرة على حل المشكلات، القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، الاستفادة من الخبرات السابقة، السكينة) تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة المدية.

8- مناقشة النتائج مع الدراسات السابقة:

من خلال نتائج الدراسة الحالية والتي تهدف الى معرفة طبيعة العلاقة بين الوعي المعرفي الوعي بالعمليات المعرفية والمناعة النفسية وبالنظر للدراسات السابقة التي تطرقت بالتقريب لنفس المواضيع فإننا نستخلص الى التالي:

- فيما يخص الوعي المعرفي الوعي بالعمليات المعرفية فان نتائج الدراسة الحالية في الفرضية الثانية والتي ترى انه توجد فروق في مستوى الوعي المعرفي الوعي بالعمليات المعرفية بين الجنسين ذكور اناث. تتوافق ودراسة بن بريكة2007 الذي استخلص في دراسته الى تفوق الاناث على الذكور في مستوى الوعي المعرفي الوعي بالعمليات المعرفية.

في حين تختلف نتائج دراستنا مع نتائج دراسة بوكعبة وبشقة والتي ترى اته لا توجد فروق في مستوى الوعي المعرفي الوعي بالعمليات المعرفية تعزى لمتغير الجنس.

- اما فيما يخص متغير المناعة النفسية فان دراسة سعد البيومي التي كانت بعنوان فعالية برنامج ارشادي وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة والتي خلصت الى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية وهذا فيه جزء من التداخل مع دراستنا كون الوعي بالعمليات المعرفية يتنافى ويتضاد مع الأفكار اللاعقلانية.

وترى دراسة بكيس وشويعل 2022 انه توجد فروق بين الجنسين في مستوى المناعة النفسية لصالح الاناث وترى هذه الدراسة أيضا أن الإناث منذ الصغر يطورن قدراتهن من أجل التوافق مع البيئة الاجتماعية التي تفرق بني الذكور والإناث، وأن النظام الاجتماعي الغالب على كل الأسر الجزائرية تقريبا يجعل الانثى في حالة من التحدي ضد النظام الذكوري، ويتجلى هذا التحدي والقدرة على النجاح من خلال النجاح الدراسي والوصول إلى الجامعة.

وهو ما يختلف مع نتائج دراستنا والتي ترى انه لا توجد فروق في مستوى المناعة النفسية بين الجنسين.

9-استنتاج عام على نتائج البحث:

- أولا: مناقشة نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستويات الوعي بالعمليات المعرفية، ومستويات المناعة النفسية.

تتمثل أهمية النتيجة التي توصلنا إليها – رغم بساطتها — بأهمية بالغة، حيث أنها قد تسهم في فتح أفاق جديد للمتخصصين بدراسة كيفية العمل على رفع مستويات الوعي المعرفي من خلال المنظومة التعليمة قص زيادة مستويات المناعة النفسية ، والتي تعتبر أهم الجوانب في تمثلات الصحة النفسية للطلاب ، من خلال عديدة من المحاولات (نظرية وتجريبية) التي أشاره إلى الأمر ، إذ لا يكفي التركيز على العوامل الخارجية، مثل الظروف الأسرية والاجتماعية، شخصية الطالب، طرائق التدريس، والوسائل التعليمية، بل لا بد من رفع مستويات الوعي من خلال برامج معدة خصيصا

فالعوامل المؤثرة في الوعي المعرفي لدى الطالب، عوامل مختلفة من مستويات العمليات المعرفية والانفعالية و التي تحفز بدورها وتوجه سلوك الطالب في الجامعة، وبتالي وضع الهدف والعمل على الفاعلية الذاتية، والتوقع والقيمة، يفضي إلى إمكانية تنمية المناعة النفسية لدى الطالب وهذا كما سبق وأشرنا إلى ضرورة اخضاعه لفترات تدريبية تهدف إلى تحسين استراتيجية الوعي، و العمل على تطويرها بأسلوب مدروس هادف ومنظم... فينعكس هذا إيجابا على مستويات المناعة لديه.

- ثانيا: مناقشة نتائج الفرضية الثانية تنص على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستويات الوعي بالعمليات المعرفية، تابعة لمتغير الجنس (ذكور، إناث) كذلك نجد ان هناك فرق بين الذكور والإناث في مستويات الوعي بالعمليات المعرفية: حيث تعبر الفرضية الثانية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستويات الوعي: بالعمليات المعرفية لصالح الإناث، و هذه النتيجة هي تأكيد لنتائج الطلبة بالجامعة الجزائرية عامة، إذ نجد نسبة النجاح والتفوق ومعرفة كيفية أخذ القرارات الحاسمة والتوازن النفسي والصحة النفسية بصورة عامة يظهر بشكل واضح عند فئة الإناث، ويرجع تفوق الإناث في هذا المجال بصورة عامة، والوعي بالعمليات المعرفية بصورة خاصة، إلى عدة عوامل نفسية، اجتماعية، تربوية.. منها تميزهن بالمرونة والتكيف مع المواقف المختلفة بسهولة، في حين تمتاز شخصية الذكور بالجمود والتسلط بصورة عامة حيث نجد أن الذكور أكثر الاتكالية وتكاسلا..، في حين الإناث نجدهن أكثر اعتمادا على النفس في كل شؤونهن.. وخاصة تفكيرهن في المجال الدراسي والمهني ، وأيضا الذكور أكثر حرية في البقاء خارج المنزل

بعد أوقات الدراسة ،ويفرض على الإناث المكوث في البيت في هذه الأوقات، وبالتالي يكون الوقت المخصص للتعلم الذاتي والمذاكرة لدى الإناث أطول مقارنة بالذكور، كل هذا يجعل الإناث ينمين استراتيجيات الوعي المعرفي، وعليه فان الاناث أكثر توازنا وتحقيقا للصحة النفسية وبتالي اكثر مناعة ببساطة نجد الإناث أكثر انضباطا في الدراسة و أكثر فهم لطبيعتهن و مدى تعبيرهن عن رغبتهن في التفوق والنجاح ، في حين تضعف هذه المشاعر والمواقف بصورة عامة لدى الطلبة الذكور

ثالثا: مناقشة الفرضية الثالثة، حيث نجد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية (القدرة على حل المشكلات، القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، الاستفادة من الخبرات السابقة، السكينة) تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية (الثقة بالنفس، الثبات الانفعالي، التواصل مع الجسد، قوة الاعتقاد) تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة.

خاتمة

خاتمة:

تعد الدراسة الحالية محاولة لتحقيق إضافة في البحث العلمي ودعمه وتشجيع الطلبة والباحثين والأخصائيين للتدريب على بناء وتنمية مستويات الوعي بالعمليات المعرفية لزيادة مناعة طلبتهم ولاستفادة من نتائج هذه الدراسة الموضوعية خصوصا مع ندرة البحوث المتعلقة بربط المتغيرين وجود المقاييس المتاحة المقننة لذاك في البيئة الجزائرية مع مراعاة الخصوصية الثقافية لمجتمعنا.

و نظرا لأن الدراسة الحالية درست مفهومي الوعي المعرفي و المناعة النفسية كمفهومين إيجابيين يطرحان ضمن علم النفس التربوي و الإيجابي وكإطار نظري منهجي مر بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسين وتطبيقهما ، إلا أن الدراسة يبقى محاولة قابلة للتطوير و التعديل فمن بين أهم نقاط القابلة للتطوير في الدراسة الحالية والعمل على بناء و إعداد برتوكول تدريبي لرفع مستوى الوعي المعرفي و المناعة النفسية للطلبة الذي نعتبر كأخصائيين نفسانيين مسؤولين عنها بما يساعد على تدريبهم و مساعدتهم على تقوية بناءهم المعرفي و النفسي و تعاملهم مع الخبرات والتجارب الكثيرة أمامهم .

وبناء على هذا نقدم بعض الاقتراحات:

- بناء برامج تدريبية تناسب المستويات التعليمية المختلفة تهدف إلى تنمية الوعي بالعمليات المعرفية.

- إجراء دراسات تجريبية لقياس مدى تأثير البرامج التدريبية لتنمية الوعي بالعمليات المعرفية على جوانب مختلفة من شخصية الطالب.

- تدعيم الإرشاد النفسي والتربوي على مستوى المؤسسات بهدف إرشاد وتوجيه وعلاج بعض حالات الطلاب الذين يعانون من ضعف أو نقص في مهارات الوعي بالعمليات المعرفية أو تدني في مستوى المناعة النفسية

- وبهدف فتح آفاق جديدة يمكننا اقتراح جملة من المواضيع الجديرة بالدراسة والمكملة للموضوع الحالي:

أ_ دراسة العلاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية بعدة عوامل نفسية أخرى مثل: الطموح، تقدير الذات، وجهة الضبط، مفهوم الذات....

ب_ دراسة مقارنة بين مستويات الوعي بالعمليات المعرفية ومستويات التفوق الدراسي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1_إبراهيم أحمد بهلول. (2004)، اتجاهات حديثة في استراتيجيات ما وراء المعرفة في تعلم القراءة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة مجلة القراءة والمعرفة، العدد 30 ص 147 – 280 جامعة عين شمس.

2_إحسان عبد الرحيم فهمي. (2003)، فعالية استراتيجية ما وراء المعرفة في تنمية مهارات القراءة الناقدة لدى طالبات الصف الأول الثانوي، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة مجلة القراءة والمعرفة، العدد 23 ص 115 – 157 جامعة عين شمس.

3_أحمد بن دانية. (1991)، الوعي بالعمليات المعرفية، ديوان المطبوعات الجامعية، العدد 5 ص 235 – 248، الجزائر

4_أحمد بن دانية. (1992)، الذاكرة التركيبية عند تلاميذ المدرسة الجزائرية، المجلة الجزائرية لعلم النفس وعلوم التربية العدد 5 ص 09 – 32، جامعة الجزائر.

5_أحمد جابر أحمد السيد. (2002)، تنمية مهارات ما وراء المعرفة لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية سوهاج، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس العدد 77 ص 13 – 57، جامعة عين شمس.

6_بكيس و شويعل (2022) دور المناعة النفسية في تحقيق التكيف الدراسي وحل المشكلات الاجتماعية لدى الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا،مجلة دراسات نفسية ،المجلد 13 ، العدد 01 ص [237-250].

7_جابر عبد الحميد جابر. (1997)، قراءات في تعليم التفكير والمنهج، مركز تنمية الامكانات البشرية، دار النهضة العربية، القاهرة.

8_جابر عبد الحميد جابر. (1999)، استراتيجيات التدريس والتعلم (الاستراتيجيات والفاعلية)، دار الفكر العربي، القاهرة.

9_خديجة حسن سلمان، ونوال جوحي جاني. (2015)، التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة مجلة العميد، المجلد الرابع العدد (15) ص [177-212].

10-رحمة تيسير العمري. (2016)، بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، رسالة ماستر، جامعة يحي فارس، المدية، الجزائر

11-رولا رمضان محمد الشريف. (2016)، فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة رسالة ماجيستير، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.

12-سعد رياض محمد البيومي. (2019)، فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)، (العدد (16)

13-سناء محمد سليمان، وشيماء أحمد مجاهد. (2018)، المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في الآداب، (العدد 19، الجزء 7) ص [6-42].

14-سويلم المطيري. فعالية الذات والعوامل الخمسة الكبرى وعلاقتهما في اتخاذ القرار، ص [5-74] المجلة التربوية: الرياض

15-عبد الرحمن بن بريكة. (2007)، العلاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية ودافع الإنجاز المدرسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة رسالة دكتوراه، الجزائر.

16-عبد الرؤوف أحمد طلاع، ويحيى محمود النجار. (2011)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى فلسطين.

17- عبد الله سارة. 2018، تأثير الاكتئاب على الجهاز المناعي، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات "EIMJ'، العدد (5).

18-عبد الله قلي. (2004)، نحو نموذج عملي لتدريس العمليات المعرفية العليا (التحليل، التركيب، التقويم) رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر

19-عبد الله قلي. (2009)، فاعلية تدريب طلاب المدرسة العليا للأساتذة على إستراتيجية الوعي بالعمليات المعرفية رسالة دكتوراه، الجزائر.

20-غني نجاتي. (2016)، المناعات النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي، مجلة جامعة البعث المجلد 38 العدد (18) ص [143-169].

21-فتحي مصطفى الزيات. (1996)، سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي / سلسلة علم النفس المعرفي، الجزء2، دار النشر للجامعات الإسكندرية ج م ع.

22-فتحي مصطفى الزيات. (2006)، الأسس المعرفية للتكوين العقلي المعرفي وتجهيز المعلومات الطبعة الثانية، دار النشر للجامعات، مصر، القاهرة.

23-فرشاني لويزة. (1998)، المعاملة الوالدية وحاجة الأبناء للإنجاز (دراسة ميدانية مع تلاميذ الثانويات، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر

24-فيصل يونس. (1997)، قراءات في مهارات التفكير وتعليم التفكير الناقد والتفكير الإبداعي دار النهضة العربية القاهرة.

25-لبنى أحمان. (2012)، أثر الضغوط النفسية في الكف المناعي العصبي المكتسب، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 9، الجزء الأول، جامعة باتنة، الجزائر

26-محمد مصطفى زيدان. (1983)، نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر

27-مريامة حنصالي. (2014)، إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

28-ميرفت ياسر سويعد. (2016)، الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.

29-محمد سليمان العبد .2021 أساليب مواجهة الاحداث الصادمة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المصورين الصحفيين العاملين في فلسطين رسالة ماجستير جامعة القادس المفتوحة فلسطين.

30-حسن أحم حسن 2022 العوامل المساهمة في المناعة النفسية لدى كلية التربية جامعة الحلوان في ظل بعض المتغيرات الديمغرافية رسالة ماجيستر، مجلة دورية دراسات تربوية واجتماعية، عدد أكتوبر ج 2، المجلد 28، جامعة حلوان.

31-إبراهيم جبريني 2020 المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى العاملات في الاجهزة الامنية الفلسطينية رسالة ماجستير جامعة القادس المفتوحة فلسطين

32-قنون خميسة، بن سماعيل رحيمة. 2021، علم المناعة النفسية العصبية مجلة الإحياء، العدد 29 ص 865 بريكة عنابة.

* الملاحق

. ملحق رقم 1: استبيان الوعي المعرفي إعداد عبد الرحمان بن بريكة سنة 2007.

التعليمة: أخي الطالب، أختي الطالبة .... أضع بين أيديكم هذا الاستبيان، الذي يدخل في سياق تربوي من خلال دراسة الموضوع التالي ضع: xأمام الخانة التي تناسبك، ليست هناك إجابات صحيحة ، وأخرى خاطئة ، بل كل إجابة تعبر عن وجهة نظر

المعلومات العامة: أجاب على هذا الاستبيان طالب ☐ طالبة ☐

التخصص:

العبارات	مدى انطباقها علي:				
	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1/ أستنتج معنى الكلمات الغامضة (غير المفهومة)، من السباق العام للنص					
2/ في بداية كل نشاط دراسي، أضع خطة أسير عليها.					
3/ أشرح الأفكار التي أفهمها، لغيري من الطلبة.					
4/أجد صعوبة في استخدام ما أدرسه في الجامعة، لفهم ظواهر الحياة اليومية.					
5/ أثناء دراسة أي موضوع، أتوقف أحيانا لأتساءل: هل طريقة العمل التي أتبعها مناسبة فعلا؟					
6/أثناء دراسة أي موضوع، أتوقف من حين لآخر، لأتأمل فيما يحتويه من أفكار.					
7/ قبل الشروع في دراسة أي موضوع، أحدد الأعمال والنشاطات التي سأقوم بها.					
8/ ألخص دروسي في صورة مخططات وأشكال حتى يسهل تذكرها فيما بعد					
9/ أثناء الاستعداد للامتحان، أتوقع الأسئلة التي قد يطرحها الأستاذ وأعد لها الإجابة المناسبة.					
10/ بعد الإجابة عن أي سؤال، أحدد أخطائي، كي أتفاداها لاحقا					

11/ أفضل الأعمال الدراسية السهلة، حتى لا أرهق نفسي بالتفكير					
12/أستعد لدراسة المواضيع الصعبة، بقراءة مقالات وكتب مبسطة حولها.					
13/لا ألخص الدروس التي أراجعها، بل أفضل قراءتها كاملة (كما هي)					
14/ عندما تواجهني صعوبة في دراسة موضوع ما أتركه، وأنتقل الموضوع آخر.					
15 يهمني رأي الأساتذة في طريقتي في الدراسة، لأصححها إن كانت خاطئة.					
16/أعتقد أن كل معلومة جديدة، أدرسها، تثري رصيدي المعرفي.					
17/أراجع دروسي دون تنظيم، أو تخطيط مسبق.					
18/ أربط المعلومات التي أدرسها، بالمعلومات السابقة.					
19/أثناء المراجعة أتوقف من حين لآخر، وألخص في ذهني النقاط الرئيسية.					
20 / بعد حل أي مشكلة أو سؤال أتساءل: هل توصلت فعلا إلى الحل المناسب (الصحيح)؟					
21/ أميل إلى دراسة الموضوعات الصعبة التي فيها تحدي لقدراتي المعرفية.					
22/ أحضر المواضيع الدراسية المبرمجة، قبل أن يتطرق إليها الأستاذ.					
23 / أربط المعلومات التي أدرسها، بأمثلة من الواقع.					
24/لا أقتنع بالفهم الشخصي للمفاهيم المدروسة، بل أستعين بالمراجع المختلفة لأتحقق من الفهم الصحيح لها.					
25/ بعد أن أتأكد من صحة الحل الذي توصلت إليه، أتساؤل: هل هناك طريقة أخرى للحل؟					
26 / يرجع إلي زملائي عند اختلافهم حول قضية علمية.					
27/ بعد الانتهاء من المراجعة أسجل ما تم إنجازه، وأحدد ما بقي على إنجازه لاحقا.					
28/ عند دراسة مصطلحات جديدة، أفكر في أمثلة توضحها.					
29/أثناء المراجعة أحاور نفسي بصوت مسموع) عن الخطوات التي اتبعتها في الوصول إلى النتيجة أو الحل.					
30/أقارن بين إجاباتي، وإجابات زملائي المتفوقين، لأكتشف أخطائي ونقاط ضعفي.					

31/ عدد دراسة أي موضوع، أفكر في الهدف والفائدة منه.					
32/ عند دراسة أي موضوع، أبحث عن الفكرة العامة قبل الخوض في التفاصيل.					
33/ بعد المراجعة، أطرح على نفسي أسئلة، تساعدني على التأكد من أنني أفهم ما أدرس.					
34/ بعد حل أي تمرين أو سؤال أتساؤل: هل نسيت (أسقطت) خطوة من خطوات الحل؟					
35/ أعتقد أن الدروس التي يقدمها الأستاذ كافية ولا داعي للاستعادة بمراجع أخرى.					
36/ أناقش كل فكرة جديدة أدرسها مع زملائي، لأتأكد من فهمي الجيد لها.					
37/ بعد حل أي مشكلة، ألجأ إلى وسائل مختلفة للتأكد من صحة هذا الحل.					
38/ عند دراسة أي موضوع، أضع خطوطا تحت الأفكار التي أعتقد أنها مهمة.					
39/ عند قراءة سؤال أو مسألة الامتحان أضع رسوما أو أشكالا تساعدني على الحل.					
40/ أثناء المراجعة أختبر نفسي بالإجابة عن نماذج امتحانات سابقة.					
41/لا أتعب نفسي في فهم الدروس الصعبة، بل أحفظها عن ظهر قلب.					
42/لا أستطيع تحديد الأفكار الرئيسية والهامة فيما أقرأ.					
43/ عندما أشك في صحة فكرة ما، لا يهدأ لي بال حتى أتحقق من ذلك في مراجع مختلفة.					
44/ أشعر أن الدراسة في تخصصي هذا ساعدتني على تصحيح العديد من المعلومات والأفكار الخاطئة.					
45/ بعد الانتهاء من الامتحانات أعيد الإجابة عن أستلتها، بطريقة تمكنني من تصحيح أخطائي.					
46/ أتضايق من مراجعة ورقة الامتحان، فأسلمها بعد الانتهاء من الإجابة مباشرة.					

. ملحق رقم 2: استبيان الوعي المناعة النفسية إعداد رحمة تيسير العمري سنة 2020.

التعليمة: أجب على المقياس التالي باختيار ما ينطبق عليك من اجابة مع عدم ترك أي عبارة بدون اجابة، نرجو منك اختيار الاجابة التي توافقك، لا توجد اجابة صحيحة أخرى خاطئة، أفضل اجابة هي التي تعبر عنك بصدق.

العبارات	نعم	أحيانا	لا
1 أشعر بالرضا عما حققته من إنجازات.			
2 أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف.			
3 أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق.			
4 أحدد الأشياء التي لابد لي من إنجازها.			
5 تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي.			
6 أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي.			
7 ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي.			
8 أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات.			
9 أشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات.			
10 أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة.			
11 يصعب علي التعامل. مع المشكلات التي تواجهني.			
12 أهيء نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات.			
13 ألجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني.			
14 أبحث عن الأكلات، التي تقوي مناعتي.			
15 أعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة.			
16 تشغلني فكرة الانتقام.			
17 أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي.			
18عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي الصلاة.			
19 أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني.			
20 أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل.			
21 أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل.			

22 أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلى جسدي.			
23 أحاول ألا أكون مندفعا			
24 أنا راض بالقضاء والقدر.			
25 أثق بقدراتي.			
26 أتقبل مشاعري السلبية وأحتويها.			
27 قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة.			
28 أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات.			
29 أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة.			
30 أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي.			
31 فكرة أن الله موجود تجعلني مطمئنا مهما كانت المشكلة التي تواجهني.			
32 لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة.			
33 أدافع عن أرائي في أغلب المواقف.			
34 أحاول فهم مشاعري المؤلمة وأتعايش معها.			
35 ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي.			
36 أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة.			
37 يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة.			
38 أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي.			
39 أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله.			
40 أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي.			
41 لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني.			
42 أصاب بالإحباط بسرعة.			
43 أشعر أن الله لن يتركني.			
44 لا أتبع الخطط التي أصممها			
45 أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي.			
46 أؤمن أنني موجود لهدف.			
47 أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء.			
48 أقبل الانتقاد البناء.			

49 أتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب.			
50 أتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما.			
51 أنا سريع التأقلم والتكيف مع التغيرات المفاجئة.			
52 أشعر بالخيبة والإحباط عند الإخفاق			
53 أكرر نفس الأخطاء في كل مرة.			
54 أثق بالله.			
55 أؤمن بأن حقي سيعود لي يوما ما.			
56 أمارس الرياضة بشكل منتظم.			
57 أستطيع الاعتماد على نفسي.			
58 أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما.			
59 أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة.			
60 عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج.			
61 أستفيد من المواقف والأحداث المؤلمة.			
62أشعر بحماية الله لي مهما واجهني.			
63 عند حدوث مشكلة أختار الانعزال والانسحاب بدل المواجهة.			
64 أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي.			
65 أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب.			
66 أثق بقراراتي.			
67أحبط وأتوقف عند كل فشل وأفقد الرغبة في المواصلة.			
68 أسيطر على غضبي في المواقف الصعبة.			
69 أنا منضبط.			
70 تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر.			
71 أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني.			
72 ألتزم بقدراتي وإمكاناتي في خوض التجارب.			
73 أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة.			
74 يمكنني التمييز بين ما يضرني وما يفيدني في كل موقف.			
75 أستطيع التعامل مع المصاعب.			

76 لا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي.			
78 أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة وذكاء.			
79 أستشعر نبض قلبي عندما أعيش انفعالا قويا.			
80 يغلب علي الشعور بالاطمئنان.			
81 أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي.			
82 أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة.			
83 الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي.			
84 التزم بالمهام اليومية التي أخطط لها.			
85 يسيطر على الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة.			
86 أكتشف نقاط قوتي وضعفي عند كل مشكلة.			
87 أنا سريع التوتر.			
88 أشعر أنني متناغم مع جسدي.			
89 أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح.			
90 أمارس تمارين التأمل والاسترخاء.			
91 عادة ما أعتمد على الآخرين في مواجهة الصعاب.			
92 أهدافي ليست واضحة في الحياة.			
93 تضيف إلى تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر والتجلد.			
94 أتمالك أعصابي أثناء المشكلة.			
95 لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه.			