

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمه خضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان

## المرونة النفسية وعلاقتها بالعبء المعرفي

### لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

(دراسة ميدانية بمتقنة عبد القادر الياجوري - قمار - ولاية الوادي)

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علوم التربية

تخصص: الارشاد والتوجيه

اشراف الأستاذة:

د. أسماء لشهب

إعداد الطالبة:

- فاطمة بوعود

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
أ.د. مصطفى منصور	أستاذ تعليم عالي	رئيسا
د. أسماء لشهب	أستاذ محاضر - أ-	مشرفا ومقررا
د. ابتسام بنين	أستاذ محاضر - أ-	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2025/2024



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان

## المرونة النفسية وعلاقتها بالعبء المعرفي

### لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

(دراسة ميدانية بمتقنة عبد القادر الياجوري - قمار - ولاية الوادي)

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

اشراف الأستاذة:

- د. أسماء لشهب

إعداد الطالبة:

- فاطمة بوعود

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
أ.د. مصطفى منصور	أستاذ تعليم عالي	رئيسا
د. أسماء لشهب	أستاذ محاضر -أ-	مشرفا ومقررا
د. ابتسام بنين	أستاذ محاضر -أ-	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2025/2024

## شكر و عرفان

الحمد لله حمدا كثيرا حتى يبلغ الحمد منتهاه والصلاة والسلام على أشرف مخلوق واناره  
لله بنوره واصطفاه، وانطلاقا من قول الرسول صلى الله عليه وسلم من "لم يشكر الناس  
لن يشكر الله"

اتقدم بأجمل عبارات الشكر والامتنان من قلب فائض بالمحبة والاحترام والتقدير.  
شاكرة لها على كل ما قدمته لي من نصائح وارشادات في اشرافها على هذا البحث  
الأستاذة الفاضلة

"د. أسماء لشهب"

كما اتقدم بجزيل الشكر والعطاء الى كل يد رافقتني في هذا العمل سواء من قريب أو بعيد  
والشكر موصول الى عائلتي الكريمة على تهيئة الظروف الملائمة لإنجاز هذا العمل  
كما أتوجه بأرقى عبارات الشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة لتشريفني بقبول مناقشة  
مذكرتي.

الى كل العاملين بمتقنة عبد القادر الياجوري بقمار وعلى رأسهم السيد المدير وكل  
الاداريين ورؤساء مصالح وأساتذة الذين سهلوا لي تطبيق هذه الدراسة.  
واتقدم بالشكر الى كل اساتذتي الذين درسوني خلال المرحلة الجامعية فشكرا لكل من  
ساهم من قريب أو بعيد.

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن علاقة المرونة النفسية بالعبء المعرفي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمتقنة عبد القادر الياجوري بقمار- ولاية الوادي- ودراسة الفروق بين افراد العينة في متغيري الدراسة تبعا لمتغير الجنس وبالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي واستخدام مقياس المرونة النفسية " لكونور دافيدسون "ترجمة هشام عبد الحافظ رابعة(2018)، ومقياس العبء المعرفي لحلمي الفيل(2015)، تم تطبيق الدراسة الميدانية خلال الفصل الثاني للموسم الدراسي(2025/2024)، وبالاعتماد على أسلوب الحصر الشامل، تم اختيار عينة بلغ حجمها (155) فردا تمثل في جميع التلاميذ المتمدرسين بالسنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية بمتقنة عبد القادر الياجوري -قمار- الوادي.

باستخدام معامل الارتباط بيرسون واختبار "T" لعينتين مستقلتين توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها:

- وجود علاقة طردية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية والعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، العبء المعرفي، تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

## **Abstract**

The current study aimed to reveal the relationship between psychological flexibility and cognitive load among a sample of third-year secondary school students at Abdelkader El-Bagouri Technical School in Grammar - El Oued State - and to study the differences between sample members in the study variables according to the gender variable.

Relying on the descriptive correlational approach and using the Connor Davidson Psychological Flexibility Scale, translated by Hisham Abdel Hafeez Rababa'a (2018), and the Pre-Dream Cognitive Load Scale (2015), the field study was implemented during the second semester of the academic year (2024/2025). Based on the comprehensive enumeration method, a sample size of (155) individuals were selected, representing all students enrolled in the year of the third secondary school, experimental sciences section, at Abdelkader El-Yajouri Technical School in Guemar - El Oued. Using Pearson's correlation coefficient and choosing "T" for two independent samples, the study reached a set of results, the most important of which are.

- There is a moderate, statistically significant, direct relationship between psychological resilience scores and cognitive load among third-year secondary school students in the study sample.
- There are no statistically significant differences between the average scores of psychological resilience among third-year secondary school students attributable to the gender variable.
- There are no statistically significant differences between the average scores of cognitive loads among third-year secondary school students attributable to the gender variable.

**Keywords:** psychological resilience, cognitive load, third-year secondary school students.

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وعرهان
ب	مستخلص الدراسة باللغة العربية
ج	مستخلص الدراسة باللغة الأجنبية
د	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
ز	فهرس الاشكال
1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الاول: تقديم موضوع الدراسة</b>	
5	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- اهداف الدراسة
8	4- اهمية الدراسة
8	5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
9	6- حدود الدراسة
10	7- الدراسات السابقة
16	8- التعليق على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: المرونة النفسية</b>	
20	تمهيد
21	1- مفهوم المرونة النفسية
23	2- النظريات المفسرة للمرونة النفسية
26	3- السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
28	4- المهارات المعززة للمرونة النفسية
29	5- إستراتيجيات بناء المرونة النفسية

33	ملخص الفصل
<b>الفصل الثالث: العبء المعرفي</b>	
34	تمهيد
35	1- مفهوم العبء المعرفي
38	2- نظرية العبء المعرفي
39	3- أنواع العبء المعرفي
40	4- العوامل المسببة للعبء المعرفي
40	5- استراتيجيات العبء المعرفي
41	ملخص الفصل
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
44	تمهيد
44	1- منهج الدراسة
44	2- الدراسة الاستطلاعية
45	3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
46	4- ادوات جمع البيانات
49	5- الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات
55	ملخص الفصل
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج</b>	
58	تمهيد
59	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
61	2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
65	ملخص الفصل
67	خاتمة
69	قائمة المراجع
	الملاحق

## فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح تمثيل الجنسين في العينة الاستطلاعية	45
02	جدول يوضح نسبة الجنسين في مجتمع وعينة الدراسة	46
03	جدول يوضح توزيع درجات مقياس العبء المعرفي	49
04	جدول يوضح معامل ثبات مقياس المرونة النفسية	49
5	جدول يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات افراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس المرونة النفسية	50
06	جدول يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار التحصيلي(ن=70)	51
07	جدول يبين معامل ثبات مقياس العبء المعرفي بطريقة ألفا كرونباخ.	53
08	جدول يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الافراد الفئئة العليا والفئئة الدنيا على مقياس العبء المعرفي.	54
09	جدول يوضح دلالة معامل الارتباط بيرسون بين العبء المعرفي والمرونة النفسية لدى التلاميذ عينية الدراسة	52
10	جدول يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات العبء المعرفي للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لجنسهم(ذكور/اناث).	59
11	جدول يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المرونة النفسية للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لجنسهم(ذكور/اناث).	60

## فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
47	شكل يوضح تمثيل الجنسين في مجتمع وعينة الدراسة	01
57	شكل يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي المرونة النفسية والعبء المعرفي	02
58	شكل يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي المرونة النفسية والعبء المعرفي باختلاف الجنس	03

مقدمة

## مقدمة

تعتبر المرحلة الثانوية من أكثر المراحل التعليمية حساسية وأهمية في المسار الدراسي للتلميذ، إذ تشكل نقطة تحول حاسمة بين الطفولة المتأخرة وبدايات النضج العقلي والاجتماعي، وتتضاعف أهمية هذه المرحلة في السنة الثالثة ثانوي حيث يواجه التلميذ تحديات متعددة تتمثل في التحضير لشهادة البكالوريا الى جانب الضغوط النفسية والاجتماعية المصاحبة لهذا الاستحقاق المصيري الذي غالبا ما يعد بوابة نحو التعليم العالي وتحديد المسار المهني المستقبلي.

في هذه المرحلة الدقيقة لا يقاس النجاح الأكاديمي فقط بمستوى التحصيل المعرفي او جودة التعليم المقدم، بل أصبح من الضروري الانتباه الى العوامل النفسية والذهنية التي ترافق التلميذ وتؤثر على أدائه بشكل مباشر ومن بين هذه العوامل تبرز المرونة النفسية كعنصر أساسي يساعد التلاميذ على التكيف مع الضغوط وتجاوز الإخفاقات ومواصلة السعي نحو الأهداف رغم التحديات، فالتلميذ الذي يتمتع بمرونة نفسية كافية يكون أقدر على الحفاظ على اتزانه الانفعالي، واتخاذ قرارات رشيدة تحت الضغط، مما ينعكس إيجابيا على نتائجه الدراسية.

الى جانب ذلك يعد العبء المعرفي أحد العوامل المؤثرة بعمق في قدرة التلميذ على استيعاب المعلومات الجديدة ومعالجتها بفعالية، ويشير هذا المفهوم الى حجم الجهد العقلي الذي يبذله التلميذ اثناء تعلمه، وهو مرتبط بشكل وثيق بطريقة تنظيم الدروس، كثافة المحتوى التعليمي وفعالية أساليب التدريس، وعندما يتجاوز العبء المعرفي القدرة المحدودة للمتعلم، قد يؤدي ذلك الى التشوش وفقدان التركيز وضعف الأداء الأكاديمي حتى وان توفرت الرغبة والاجتهاد.

ويزداد العبء المعرفي على الذاكرة عندما يتم فرض متطلبات غير ضرورية على المتعلم مما يجعل مهمة معالجة المعلومات معقدة للغاية وعدم كفاية الأساليب المستخدمة لإيصالها للمتعلم. (بصالحه، 2022، 1)

لذلك فإن فهم طبيعة العبء المعرفي يُعد ضروريًا لتحسين أساليب التعليم والتقليل من المشكلات التي قد تواجه المتعلم أثناء العملية التعليمية، وتزداد أهمية هذا المفهوم خاصة في المراحل الدراسية الحساسة التي تتطلب تركيزًا عاليًا وجهدًا معرفيًا كبيرًا مثل المرحلة الثانوية.

وتعتبر كل من هذه المفاهيم المرنة النفسية والعبء المعرفي ذات أهمية للفرد ودور قوي ومؤثر في تحقيق التلميذ لأهدافه واثبات نفسه كعنصر فعال قادر على مواجهة كافة التحديات والمصاعب.

وانطلاقًا من هذا التوجه تسعى هذه الدراسة لتسليط الضوء على علاقة المرونة النفسية بالعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوية، من خلال تصميمنا لخطة البحث التي احتوت خمسة فصول موزعة بين جانب نظري وآخر ميداني كالآتي:

### **الجانب النظري:**

يحتوي على ثلاث فصول هي:

❖ **الفصل الأول:** يتضمن مشكلة الدراسة، الفرضيات، اهداف الدراسة وأهميتها، حدود الدراسة، اضافة الى التعاريف الإجرائية والدراسات السابقة والتعليق عليها.

❖ **الفصل الثاني** يتضمن تعريف المرونة النفسية وبعض المصطلحات المرتبطة بها، النظريات المفسرة للمرونة النفسية، السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية، المهارات المعززة للمرونة النفسية، إستراتيجيات بناء المرونة النفسية.

❖ **الفصل الثالث:** خصائص العبء المعرفي وتناولنا فيه مصطلحات مرتبطة بالعبء المعرفي، نظريات العبء المعرفي، أنواع العبء المعرفي، العوامل المسببة للعبء المعرفي، اهم الاستراتيجيات لمواجهة العبء المعرفي.

الجانب الميداني قسم الى فصلين، على النحو التالي:

❖ **الفصل الرابع:** تم التطرق الى منهج الدراسة وكذا الدراسة الاستطلاعية بالإضافة الى مجتمع وعينة الدراسة الأساسية وصولا الى أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة لتحليلها.

❖ **الفصل الخامس:** وقد احتوى على عرض النتائج المتوصل اليها وتحليلها إضافة تفسيرها ومناقشتها على ضوء ما توفر لدينا من معلومات في الجانب النظري والدراسات السابقة.

كما استهلت الدراسة بمقدمة فقد اختتمت بخاتمة، وبقائمة للمراجع المستخدمة إضافة الى الملاحق التي اثريت بها هذه الدراسة.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: تقديم موضوع للدراسة

1-اشكالية الدراسة

2-فرضيات الدراسة

3-اهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5-التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

6-حدود الدراسة

8-الدراسات السابقة

8-التعليق على الدراسات السابقة

## 1- اشكالية الدراسة:

تعد مرحلة التعليم الثانوي من أكثر المراحل التعليمية أهمية في حياة المتعلمين إذ تشهد تحولات نفسية ومعرفية، وسلوكية كبيرة تتزامن مع فترة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في البناء النفسي والاجتماعي للفرد مما يؤثر في تكوين شخصيته وتوجهاته المستقبلية، فهي ليست مجرد مرحلة دراسية عادية، بل هي فترة انتقالية حاسمة تفرض على التلميذ مواجهة تغيرات عميقة تتعلق بنموه البيولوجي والنفسي والاجتماعي ويجعله عرضة للضغوط والانفعالات المتقلبة.

ومن بين العوامل التي تساعد المتعلم على التكيف المرنة النفسية التي تعتبر عنصر مهم في تمكين التلميذ من التكيف مع التحديات والصعوبات المختلفة فهي تساعده في مواجهة الفشل وتحقيق التوازن بين الأهداف والطموحات الشخصية والتكيف مع المواقف الإيجابية لذا فهي من أهم أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية، إذ تعرف بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والضغوطات النفسية التي يوجهها الفرد (العازمي، 2022، 43).

فالمرونة النفسية تظهر من خلال دورها الهام في كيان المتعلم فتساعده على التفاعل مع مختلف المشكلات بأسلوب فعال وقدرته على تجاوزها والعودة الى الحالة الطبيعية والحفاظ على تماسكه (الحمداني، 2018، 8).

وأشارت العديد من الدراسات الى دور المرونة النفسية في حياة المتعلمين وتأثيرها على مسارات حياتهم الدراسية كدراسة عادة (2010) التي هدفت الى تحديد درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة بمنطقة عرعر، وخلصت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجة التفاعل الاجتماعي ودرجة المرونة النفسية.

ومن المتفق عليه لدى علماء النفس والتربية، أن أبرز أهداف التعليم بناء ذات المتعلم وتحقيق انسانيته من خلال المواقف التعليمية والممارسات التربوية، إذ أن تحقيق هذا الهدف يجعل المتعلم على استعداد لتوظيف واستخدام موارده العقلية بكفاءة أكبر وإن المصدر الذي

تبنى عليه عملية التفكير والتعلم هي الذاكرة وما تحويه من عمليات الترميز، التخزين واسترجاع المعلومات ولو لا الذاكرة لاستحالت عمليات التعلم.

بالمقابل، يعد العبء المعرفي من المشكلات التي تعيق العملية التعليمية حيث يشير إلى مقدار الجهد الذهني الذي يبذله الفرد أثناء تعلمه أو معالجته للمعلومات وقدرة الفرد على الاستيعاب مما يشعر بالإرهاق الذهني، ويؤثر سلباً على فهمه وتعلمه (بصالحه، 2022، 1).

وقد اكدت نظرية العبء المعرفي صحة هذا الطرح حيث أوضحت ان المعلومات المفروضة على الذاكرة العاملة من اجل المعالجة والتخزين، إضافة الى تشابه المعلومات التي يفترض على المتعلم تصنيفها يؤدي الى أخطاء وعدم الدقة والتعميم.

وتختلف سعة الذاكرة من شخص الى آخر، وفي الشخص نفسه تتزايد بكثرة مع تزايد سعته الاستيعابية وقدرته على التذكر، وان العبء المعرفي المناسب والفعال يساهم في عملية التعلم بدل من تعارضه معها (Swell et chandler 1991; 35).

لذلك فإن من أسباب قصور التعلم هو تدني قدرة المتعلمين على فهم ومعالجة المعلومات، مما يجعلهم لا يستثمرون عقولهم عند القراءة والذاكرة وتكون المشكلة في ان الامر الذي يؤدي الى ضعف القدرة على الأداء الجيد لدى كثير من التلاميذ هو انخفاض مستوى مهارتهم العقلية في تنظيم ومعالجة المعلومات (خزام، 1993، 329).

وأكدت العديد من الدراسات عن أهمية العبء المعرفي لدى المتعلم كدراسة السباب (2016) اذ تشير نظرية العبء المعرفي الى ان التعلم يحدث عن طريق نوعين من الذاكرة أولهما الذاكرة العاملة وثانيهما الذاكرة طويلة المدى فالأولى هي المكون النشط الذي يقوم بمعالجة المعلومات المطلوبة وان المعلومات المراد معالجتها تفرض مستوى مرتفع من الصعوبة أي ان تستوعبه الذاكرة في وقت معين ، فالسعة العقلية هي احدى محددات عملية التفكير والتعلم اذا تقوم بهذه المعالجة وهي من اهم العوامل النفسية لعملية للتذكر، وان التلميذ بحاجة الى خفض العبء المعرفي المفروض على ذاكرته اثناء التعلم من اجل تعلم فاعل قائم على مهارات التفكير العليا (السباب، 2016، 139).

وعلى ضوء ما سبق انبثقت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- هل توجد علاقة بين درجات المرونة النفسية والعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق في مستوى درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى العبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟

## 2- فرضيات الدراسة:

انطلاقاً من مشكلة الدراسة والإطار النظري لها تمت صياغة فرضيات تعتبر حلولاً مؤقتة ستسعى الدراسة إلى اختبارها، ونورد هذه الفرضيات كالتالي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية والعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

## 3- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- الكشف عن وجود وطبيعة العلاقة بين درجات كل من المرونة النفسية والعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة.
- معرفة مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة.
- معرفة مستوى العبء المعرفي لدى تلاميذ عينة الدراسة.

- الكشف عن إمكانية وجود فروق في مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة باختلاف الجنس.
- الكشف عن إمكانية وجود فروق في مستوى العبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة باختلاف الجنس.

#### 4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

- تناولها لمتغيرين مهمين والمتمثلان في المرونة النفسية والعبء المعرفي وهما من المواضيع التي اثارت اهتمام الباحثين خاصة المهتمين بعلم النفس الإيجابي.
- تقديمها اطارا نظريا عن المرونة النفسية باعتبارها أحد مؤشرات الصحة النفسية.
- العينة المستهدفة والمتمثلة في المراهقين المتمدرسين والمقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.
- من الممكن ان تسهم نتائج الدراسة في تقديم تصور منظم على مستوى المرونة النفسية والعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- قد تلفت نتائج هذه الدراسة الانتباه الى ضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية لشخصية التلميذ بدل التركيز على جوانب النقص لديه.

#### 5-التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

للتمكن من معرفة المعنى الدقيق والصحيح لتغيرات الدراسة لابد من وضع تعاريف إجرائية للأهم المصطلحات الواردة فيها:

❖ **المرونة النفسية:** تم تبني تعريف كونور ودا فيديسون (2003) بأنها "القدرة على التكيف مع الاحداث الصادمة والمحن، والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة

يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا إيجابيا في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي" (محمد وأشرف، 2020، 266).

وذلك لكون هذا التعريف يعد الأقرب لمفهوم المرونة في البحص الحالي، إذ تم استخدام مقياس كونور ودا فيدسون للمرونة النفسية (ترجمة هشام عبد الحافظ رابعة).

والذي يستدل عليه بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية المعتمد.

❖ **العبء المعرفي:**

تم تبني تعريف (Bradshaw2004) بأنه "الكمية الكلية للجهد العضلي على الذاكرة العاملة خلال فترة زمنية محددة، وهو ناتج عن درجة صعوبة المادة التعليمية او المهمة، يتأثر بالكفاءة الذاتية والدافعية ومدى تفاعل المتعلم وكفاءة المعلم والوسائل التعليمية والإيضاحية المستعملة" (سنوسي، 1993، 6).

والذي يستدل عليه بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ عينة الدراسة على مقياس العبء المعرفي المستخدم في الدراسة.

## 6- حدود الدراسة: تتمثل حدود الدراسة في:

❖ **الحدود البشرية:** وتمثلت في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي علوم تجريبية، بلغ عددهم (155) تلميذا وتلميذة.

❖ **الحدود الجغرافية:** تم اجراء الدراسة الحالية في متقنة عبد القادر الياجوري بعمار -ولاية الوادي-

❖ **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من الموسم الدراسي 2025/2024.

❖ كما تحددت ادوات الدراسة بالأدوات المعتمدة فيها وخصائصها السيكمترية والمنهج المعتمد.

## 7- الدراسات السابقة:

لأجل هذا تم الاعتماد عن الدراسات ذات الصلة بالموضوع، تم جمع عدد من الدراسات التي تتعلق بالمتغير الأول للدراسة الحالية، وهي المرونة النفسية، ومنها أيضا ما تعلق بالمتغير الثاني للدراسة وهو العبء المعرفي بغرض الانطلاق منها كقاعدة للبحث الحالي:

### 1-7: الدراسات التي تتناول متغير المرونة النفسية.

#### 1-دراسة شقورة (2012):

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، تكونت عينة الدراسة من(600) طالب وطالبة نصفهم من الذكور والنصف الاخر من الاناث، تم اختيار العينة بطريقة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاث (الازهر، والاقصى والاسلامية) من التخصصات العلمية والإنسانية، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطالب، الترتيب الميلادي للطالب، الدخل الشهري للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين) ومقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود فروق دالة إحصائية في جميع ابعاد المرونة النفسية ولصالح الذكور (شقورة، 2012، 76- 86).

#### 2- دراسة العزري (2016):

هدفت الدراسة الى معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية، تكونت عينة الدراسة من (279) طالبا وطالبة، وتم اختيار العينة بطريقة العينة المتاحة بنسبة 38.2 %، استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية، اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي، توصلت الى النتائج الى ان درجة المرونة النفسية لدى افراد العينة عالية، بلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس المرونة النفسية 3,57 وهي درجة عالية، ودرجة المهارات الاجتماعية لدى افراد العينة كانت عالية وقد بلغ المتوسط الحسابي في جميع المجالات لمقياس المهارات الاجتماعية 3,61 وهي درجة عالية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم

الشرعية بسلطنة عمان، تعزى للمتغيرات التالية: النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي التخصص (العززي، 2016، 58-59).

### 3- دراسة الشبول (2017):

هدفت الدراسة الى الكشف عن المرونة النفسية ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، والتعرف على درجة اختلاف المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات باختلاف متغيرات الدراسة، تكونت عينة الدراسة (616) طالبا وطالبة، تم اختيارها بالطريقة المتيسرة (2%)، استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية ومقياس القدرة على حل المشكلات، توصلت النتائج الى وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية ككل كما اظهرت ان هناك تباين في قدرة مستوى المرونة النفسية ومتغيرات الدراسة في التأثير في القدرة على حل المشكلات وان اكثر المتغيرات تأثيرا في القدرة على حل المشكلات هو متغير التخصص (الشبول، 2017، 32).

### 4- دراسة بكير (2019):

هدفت الدراسة الى امكانية وجود علاقة بين كل من المرونة النفسية والضغط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان شهادة البكالوريا، ودراسة الفروق بين الجنسين، تكونت عينة الدراسة من 150 تلميذ وتلميذة، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، طبقت مقياس المرونة النفسي، ومقياس الضغط المدرسية، توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية سالبة ومنخفضة بين المرونة النفسية والضغط المدرسية وأن افراد عينة الدراسة يتميزون بمستوى مرتفع للمرونة النفسية والضغط المدرسية ويتميزون بمستوى منخفض بالنسبة لدراسة متغير الجنس تبين انه لا توجد فروق بين تلاميذ الذكور والاناث في المرونة النفسية والضغط المدرسية (بكير، 2019، 60-61).

### 5- دراسة القرني والمحمدي (2022):

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى المرونة النفسية والامن النفسي والتعرف على الفروق في مستوى ابعاد المرونة ومستوى ابعاد الامن النفسي تكونت عينة الدراسة من (512)، اختيرت بطريقة عشوائية، استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس الامن النفسي، توصلت النتائج الى وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والامن النفسي باستثناء بعد المثابرة وبعد الاتزان والحالة المزاجية، وعدم وجود فروق في مستوى ابعاد

المرونة النفسية بين الذكور والاناث، بينما توجد فروق في مستوى بعد الحياة العامة للفرد وبعد الحالة الاجتماعية بين الذكور والاناث، عدم وجود فروق في مستوى ابعاد الامن النفسي بين المرحلة الثانوية والمتوسطة (القرني والمحمدي، 2022، 20).

#### 6- برايج (2023):

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى المرونة النفسية وكفاءة الذات الاكاديمية والعلاقة بينهما لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية ابن خلدون -تيارت- تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، اعتمد المنهج الوصفي، استخدم مقياس المرونة النفسية واستبيان الكفاءة الذاتية الاكاديمية، استخدم الأساليب الإحصائية، معامل الارتباط بيرسون واختبار "T" للعينة الواحدة، معامل الاتساق الداخلي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتوصلت نتائج الدراسة ان مستوى المرونة النفسية فوق المتوسط لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بتيارت، مستوى كفاءة الذات الاكاديمية فوق المتوسط لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية، توجد علاقة ارتباطية طردية قوية دالة إحصائية بين المرونة النفسية وكفاءة الذات الاكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بتيارت (برايح، 2023، 57- 59).

#### 7- دراسة بوهلال وشريط (2023):

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والصمود الاكاديمي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة الوادي، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة عند مستوى الدلالة (0,01) بين بمرونة النفسية والصمود الأكاديمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى افراد العينة تعزى لدى متغير التخصص الدراسي (بوهلال وشريط، 2023، 51).

#### 8- دراسة جماح وسليمان (2024):

هدفت الدراسة الى التعرف على المرونة النفسية وحل المشكلات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، استخدم المنهج الوصفي، تكونت العينة من 45 تلميذا (20 ذكور، و25

انات)، تم اختيار العينة بطريقة قصدية، استخدم مقياس المرونة النفسية ومقياس حل المشكلات وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية وحل المشكلات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد التطور والنمو للمرونة النفسية وبعد توليد البدائل للحل المشكلات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، تحققت علاقة موجبة قوية، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات بعد الفاعلية الذاتية للمرونة النفسية، وبعد اتخاذ القرارات للحل المشكلات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي رفضت علاقة موجبة ضعيفة. (جماح وسليمان، 2024، 61-71).

## 2-7 الدراسات التي تناولت العبء المعرفي.

### 1-دراسة الحارثي (2014):

هدفت الدراسة الى التعرف عن علاقة العبء المعرفي بمهارات الادراك المتمثلة في (الادراك السمعي والادراك البصري والادراك الحس - حركي) لدى طلاب الصف السادس ابتدائي، تكونت من (120) تلميذا تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، اعد الباحث مقياسي العبء المعرفي لذوي صعوبات التعلم الأكاديمي، ومهارات الادراك لذوي صعوبات التعلم الأكاديمي، توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين درجات الطلاب في مقياس العبء المعرفي ودرجات مقياس مهارات الادراك المختلفة.

(الحارثي، 2014، 260-261)

### 2- دراسة السباب (2016):

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى العبء المعرفي ومستوى السعة العقلية لدى طلبة جامعة تكريت بحسب المتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي)، تكونت عينة البحث من (400) طالبو طالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن المراحل المنتهية وبواقع (20) طالب و(20) طالبة من كل كلية، اعتمد المنهج الوصفي، تم تطبيق مقياس العبء المعرفي من اعداد الباحث ومقياس السعة العقلية، توصلت النتائج الى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من العبء المعرفي وخاصة الكليات العلمية، وان هناك علاقة ارتباطية بين العبء

المعرفي والسعة العقلية وبحسب المستويات الثلاث وفقا لمتغير الجنس والتخصص.

(السباب، 2016، 139)

### 3- دراسة سنوسي (2019):

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين العبء المعرفي وكفاءة التعلم لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، تكونت عينة البحث من (40) طالبا وطالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، استخدم الباحث استبيان الجهد العقلي، واختبار تحصيلي في مادة سيكولوجية التعلم، ومقياس العبء المعرفي، اعتمد على المنهج الوصفي توصلت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين العبء المعرفي وكفاءة التعلم، كما توجد فروق ذات دالة إحصائية بيم متوسطي رتب الذكور والاناث في كفاءة التعلم لصالح الاناث.

(سنوسي، 2019، 10-11).

### 4- دراسة قاسم ونايلي (2020):

هدفت الدراسة الى معرفة فروق العبء المعرفي في ضوء متغير التحصيل والشعبة الدراسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تكونت العينة من 50 طالب وطالبة من المرحلة الثانوية النهائية، 25 طالب علوم تجريبية، و25 طالب آداب، تم استخدام المنهج الوصفي الفارقي، والاعتماد على مقياس العبء المعرفي، توصلت النتائج الى ان العبء المعرفي ليس له علاقة بالتحصيل ولا بالشعبة.

(قاسم ونايلي، 2020، 35)

### 5- دراسة بورقعة وزروالي (2021):

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين العبء المعرفي وعلاقته بالضغط الاكاديمية لدى عينة من طلبة يحي فارس بالمدينة، طبقت الدراسة على عينة مكونة من 100 طالب وطالبة، تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة، اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي، تم حساب معامل الصدق والثبات وتحكيم مقياس الضغوط الاكاديمية، توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية للعبء المعرفي ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية

بين متوسط الدرجة الجزئية للبعد الداخلي للعبء المعرفي ومتوسط الدرجة الكلية للضغط الأكاديمية (بورقة وزروالي، 2021، 56).

#### 6-دراسة بالصالحه (2022):

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى العبء المعرفي لدى طلبة سنة أولى جامعي في ضوء متغير الجنس، والتخصص الدراسي ونظام الإقامة، طبقت على عينة قوامها (120) طالبا وطالبة، اختيرت بطريقة طبقية ذات التوزيع المتساوي، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الاستكشافي، فضلا عن المقارن كمرحلة لاحقة استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss,25) لحساب اختبار"ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، توصلت النتائج الى ان مستوى العبء المعرفي مرتفع لدى طلبة سنة أولى جامعة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العبء المعرفي لدى طلبة سنة أولى جامعي تعزى لمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العبء المعرفي لدى طلبة سنة أولى جامعي تعزى لمتغير نظام الإقامة (بالصالحه، 2022، 19- 25).

#### 7- دراسة العتيبي (2023):

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين العبء المعرفي وقوة السيطرة المعرفية لدى طالبات جامعة ام القرى وامكانية التنبؤ بالعبء المعرفي من خلال قوة السيطرة المعرفية تكونت عينة الدراسة من (532) طالبة من طالبات مرحلة البكالوريا في التخصصات العلمية والإنسانية والذي تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية ، وطبق عليهم مقياس العبء المعرفي للراشدين من اعداد "الفيل"(2015)، ومقياس قوة السيطرة المعرفية لستيفنسون وايفانز تقنين الخفاجي (2018)، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين العبء المعرفي الجوهري والعبء المعرفي وثيق الصلة ، وقوة السيطرة المعرفية (العتيبي، 2023، 1).

#### 8-تجاني وابي ميلود (2024):

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين العبء المعرفي والمرونة العقلية لدى سنة أولى بجامعة حمة لحضر بالوادي، تم اختيارهم بطريقة كرة الثلج، الاعتماد على المنهج الوصفي، واستخدم الباحث مقياس العبء المعرفي، ومقياس المرونة العقلية مطبقين على عينة قوامها

(64) طالب وطالبة سنة أولى جذع مشترك، توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبء المعرفي والمرونة العقلية لدى عينة الدراسة، وجود مستوى مرتفع من العبء المعرفي لدى عينة الدراسة، عدم وجود فروق دالة احصائيا في العبء المعرفي تعزى لمتغير الجنس، عدم وجود فروق دالة احصائيا في المرونة العقلية تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة سنة أولى بجامعة حماة لحضر بالوادي (تجاني وابي ميلود، 2024، 1).

### 7-3 التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة والتي تتحدث عن العلاقة بين المرونة النفسية بمتغيرات أخرى كالصمود الأكاديمي والضغط النفسية او حل المشكلات والكفاءة الذات الاكاديمية وغيرها من المتغيرات الأخرى او تلك الدراسات التي تناولت متغير العبء المعرفي بعدة متغيرات كالدافعية للإنجاز ومستوى السعة العقلية والضغط الاكاديمية وكفاءة التعلم ومهارات الادراك وغيرها، كما يتضح من العروض الماضية للدراسات السابقة بأن المرونة النفسية والعبء المعرفي هما عاملان نفسيان مهمان يؤثران على تعلم التلميذ وأدائه الاكاديمي وهناك علاقة وثيقة بينهما تتجلى من خلال تكيفه مع التحديات المدرسية والضغط النفسية مما يخفف من تأثير العبء المعرفي ، فالتلميذ المرن نفسيا اقدر على ادره مشاعره ، فكلما زادت المرونة النفسية كلما كان التلميذ قادر على التحكم في العبء المعرفي مما ينعكس إيجابا على تحصيله الدراسي وصحته النفسية.

فإن معظم الدراسات كانت عينتها متمثلة في طلبة الجامعة، باستثناء دراسة بوهلال وشريط (2023)، ودراسة بكير (2019) ودراسة جماح وسليمان (2024)، فيما يخص المرونة النفسية، ودراسة قاسم ونايلي (2020) فيما يخص العبء المعرفي تمثلت عينتهم في طلاب الطور الثانوي، اما دراسة الحارثي (2014) تمثلت عينتها في الطور الابتدائي وكانت جميع الدراسات السابقة اختارت العينة بطريقة عشوائية الا دراسة جماح وسليمان (2024) كانت غير عشوائية قصدية ودراسة تجاني وابي ميلود، عبد الفتاح (2024) اختارت بطريقة كرة الثلج الغير عشوائية.

اما من حيث الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة فنجد ان جميع الدراسات المرتبطة بالمرونة النفسية اختاروا مقياس المرونة النفسية، "لكونكورد افيديسون"ترجمة

هشام عبد الحافظ ربابعة (2018)، اما الدراسات المرتبطة بمتغير العبء المعرفي فقد اختاروا مقياس العبء المعرفي لحلمي الفيل (2015).

اما فيما يخص المنهج المعتمد فإن اغلب الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي ماعدا دراسة شقورة (2012) فقد اختارت المنهج الوصفي التحليلي ودراسة قاسم ونايلي (2022) فقد اختاروا المنهج الوصفي الفارقي، اما دراسة الأسود اختارت المنهج الوصفي الاستكشافي، كما أظهرت بعض النتائج كدراسة بكير(2019) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ومنخفضة بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية، كما توصلت دراسة برايج(2023) انه توجد علاقة طردية قوية دالة احصائيا بين المرونة النفسية وكفاءة الذات الاكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بتيارت، ومن جهة أخرى أظهرت دراسة العزري (2016) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة الإحصائية (0.05) في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان تعزى للمتغيرات التالية:(النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي، التخصص).

اما دراسة شقورة (2012) التي اشارت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود فروق دالة إحصائية في جميع ابعاد المرونة النفسية لصالح الذكور ،وتوصلت نتائج دراسة تجاني (2024) الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبء المعرفي والمرونة العقلية لدى طلاب سنة أولى بجامعة حماة لخضر بالوادي، كما توصلت دراسة قاسم ونايلي (2020) الى ان العبء المعرفي ليس له علاقة لا بالتحصيل ولا بالشعبه، اما دراسة السباب(2016) توصلت نتائج دراسته الى ان طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من العبء المعرفي وخاصة الكليات العلمية، وان هناك علاقة ارتباطية بين العبء المعرفي والسعة العقلية وبحسب المستويات الثلاث وفقا لمتغير الجنس والتخصص، ودراسة بورقعة وزروالي(2021) توصلت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الجزئية للعب الداخلي ومتوسط الدرجة الكلية للضوابط الاكاديمية، اما دراسة الحارثي توصلت نتائجها الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين درجات الطلاب في مقياس العبء المعرفي ودرجات مقياس المهارات الادراك المختلفة، وتوصلت دراسة العتيبي (2023) الى وجود علاقة ارتباطية طردية ودالة إحصائية بين العبء المعرفي الجوهري، والعبء المعرفي وصيلة الصلة، وقوة السيطرة المعرفية، وتميزت

الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها درست المتغيرين المرونة النفسية والعبء المعرفي معاً، وهذا ما يسمح بفهم أفضل لتأثيرات المرحلة الانتقالية والتوجيهية وتطورهم النفسي وأدائهم الأكاديمي من خلال استخدام قدرات المرونة النفسية بأبعادها المتعلقة بمدى قدرة التلميذ وامتلاكه الكفاءة الذاتية وتجاوز أحداث الحياة بشكل إيجابي وبناء لحل المشكلات وكلها عوامل اثبتت تأثيرها على متغيري المرونة النفسية والعبء المعرفي.

## الفصل الثاني:

### مفهوم المرونة النفسية

#### تمهيد

1- مفهوم المرونة النفسية.

2- النظريات المفسرة للمرونة النفسية.

3- السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية.

4- المهارات المعززة للمرونة النفسية.

5- إستراتيجيات بناء المرونة النفسية.

#### ملخص الفصل

## تمهيد:

تعتبر المرونة النفسية من اهم الجوانب التي تؤثر في حياة الانسان فهي مهارة تساعد على التكيف مع الصعوبات التي يتعرض لها وتحديات المواقف الضاغطة التي تصادفه وفقا لمبدأ ان الشخص السليم نفسيا يمتلك اتزان انفعاليا بحيث يعطيه القدرة على سيطرة ردود افعاله ويحاول إعطاء تعبير صحيح وفقا للمواقف التي تحدث له ومواجهة ظروف الحياة، ولتوضيح اكثر تطرقت الى مجموعة من المفاهيم منها : تعريف المرونة النفسية لمجموعة من الباحثين والدراسات، ثم التطرق للنظريات المفسرة للمرونة النفسية، ثم الى السمات الشخصية لذوي بالمرونة النفسية، وتليها المهارات المعززة للمرونة النفسية ، لأختم في الأخير بخلاصة حول المرونة النفسية .

### 1- تعريف المرونة النفسية:

إن المرونة صفة ملازمة للحياة وهي قوة كامنة خلقها الله تعالى في الانسان، ولا يمكن ان تتحول الى ميزة الا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، فالمرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع مختلف الضغوطات، والصدمات، والتحديات الحياتية الصعبة.

وغالبا ما تتكون من التحكم في الانفعالات، والتفكير الإيجابي للفرد والدعم الاجتماعي فتتمية المرونة النفسية لا تحدث فجأة، بل تبنى مع الخبرات الحياتية ومهارات حل المشكلات... الخ.

**لغة:** قال ابن فارس "مرن" الميم والراء والنون، أصل صحيح يدل على لين الشيء وسهولة.

وجاء في لسان العرب مرن، يمرن، مرونة مرانة، ومرونة وهو لين في صلابه ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت، والمرانة: اللين (ابن منظور، 403، 3).

**اصطلاحا:** ان مفهوم المرونة كغيره من المصطلحات تعددت فيه المفاهيم واختلفت، ويظهر ذلك الاختلاف الى ان البعض ينظر الى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه

ومنهم من يرى ان المرونة هي التوسط، ومنه من يرى المرونة انها القابلية للتغير الى الاحسن والأفضل ومنه من يرى المرونة في تحقيق خيري للخيرين ودفع شر للشريين، ومنه من يرى المرونة في تقبل الآخرين وافكارهم ومنه نستخلص أن المرونة تكون في تقيل آراء الاخرين والا يتصرف الانسان على جانب واحد من الحق وان لا يفرض رأيه على الآخرين. (الحمداني، 2018، 69).

تعرف الجمعية النفسية الامريكية المرونة بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الاسرية ومشكلات العلاقات الاجتماعية مع الاخرين والمشكلات الصحية والمشكلات المالية وضغوط العمل، كما تعني القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لتلك الشدائد او الاحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها وتجاوزها بشكل ايجابي، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (سوزان، 2019، 530).

يرى عبد الوهاب (2011) الى ان عامل المرونة من العوامل المكونة للقدرة على التفكير الابتكاري وهي عكس التصلب، وتعني قدرة الفرد على تغيير زاوية تفكيره اثناء قيامه بالنشاطات المختلفة حيث تشير المرونة الى درجة السهولة التي يغير بها الشخص موقفا ما او وجهة عقلية معينة (عبيد الله، 2022، 144).

يعرفها الخضر "على انها قدرة الفرد على الارتفاع فوق وضع معاكس او مرهق والحفاظ على أداء وظيفي كفؤ وناجح.

ويعرفها ربيعة (2017) على انها قدرة الفرد على انتاج استجابات مناسبة للموقف الراهن وتتسم هذه الاستجابات بالتنوع واللامنطية، ويسعى الفرد من خلالها الى تجاوز هذا الموقف بإيجابية. (برايح، 2022، 20).

ويستنتج من خلال التعاريف السابقة أن معظم الباحثين ركزوا على مفهوم المرونة النفسية على انها القدرة على مواجهة الصعوبات والتعامل مع الذات بطريقة إيجابية، فالمرونة النفسية عامل وقاية ضد الضغوطات النفسية كما تساعد الفرد في التخفيف من تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية ومن اهم المصطلحات المرتبطة بذلك نذكر منها ما يلي:

\* **المرونة والتعافي:** رغم التشابه الا ان هناك فروق بين المصطلحين حيث يتسم التعافي بوجود اضطراب نفسي يعقبه استعادة تدريجية لمستويات الصحة النفسية.

\* **المرونة والتعامل:** هنا المرونة تؤدي في كيفية تقييم الحدث في حين ان التعامل يسير اللي الاستراتيجيات المستخدمة لتعامل مع الحدث الضاغط بعد عملية التقييم وذلك وفق ما قام به 1998MAGJOR وآخرون.

\* **المرونة والصلابة النفسية:** من خلال الأسباب التي تجعل بعض الناس يعيشون ضغوطات نفسية معرضين للمرض أكثر من غيرهم اقترح الباحثون فرضية لتفسير خصائص مثل هذه الشخصية تسمى " الدأب والصلابة وهي تميز بين الناس الذين يمرضون لأنهم يعيشون ضغوطا نفسية وحين لا يمرض غيرهم مما يعاني من الضغوط النفسية نفسه.

\* **مرونة الانا:** تشكل المرونة في مجملها الابعاد العقلية والاجتماعية والانفعالية والأكاديمية لشخصية الفرد بحيث تتكسب القدرة عللا التكيف مع الاحداث غير والتي من التوقع ان تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي، إذا كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من احداث صادمة مثل احداث العنف والقهر والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في ذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي الاجتماعي الانفعالي بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة في الحياة الطبيعية.

\* **المناعة النفسية:** قدرة الفرد على مواجهة أزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعدواه...

\* **الاتزان الانفعالي:** هو قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على الانفعالات المختلفة ولديهم مرونة في التعامل مع المواقف والاحداث الجارية بحيث تكون الاستجابات الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

\* **القدرة على التكيف:** هو تلك العملية الديناميكية التي يهدف بها الشخص ان يغير بها سلوكه ويحدث علاقة أكثر توافق بينه وبين بيئته.

\* **التفكير الإيجابي:** هو التفاؤل والاحساس بالقدرة على النجاح حيث ان التفكير بالفشل مقدمة للوصول اليه والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله وذلك ضمن 3 خصائص هي

التحكم والسيطرة وخاصة الالتزام وخاصة التغيير وتعزى لحدوث التغييرات في حياتهم نظرة إيجابية (فهيم، 1995، 16).

نستنتج من خلال التعاريف ان المرونة النفسية هي مهارة يمتلكها التلاميذ لتحقيق أهدافهم وتشمل قدرتهم على التعامل مع المشكلات الصعبة التي تعترضهم خلال مسارهم الأكاديمي وبإيجابية رغم وجود العوائق لتحقيق النجاح، وكذا تمتعهم بالصحة النفسية رغم تعرضهم للضغوط وتمكنهم من التعافي من الاحداث السلبية الضاغطة.

## 2- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

هناك العديد من النظريات التي تتعلق بالمرونة النفسية والتي قسمها علماء النفس وفلاسفة مختلفين والتي تلعب دورا هاما في تفسير طبيعة المرونة النفسية كل حسب توجهه ورأيه ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

"سيغموند فرويد" يعد المؤسس الفعلي لهذه النظرية، ويرى ان الشخصية تتمثل في ثلاث قوى وهي الهو، الانا والانا الأعلى.

## 1-2 نظرية التحليل النفسي:

حيث ترى هذه النظرية ان الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية هم الأكثر نجاحا في مواجهة المواقف الصعبة والتعامل معها وقدرة الانا على احداث التوافق، عكس الذين يتمتعون بمستويات اقل من المرونة النفسية وهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية كالإكتئاب والقلق... الخ.

وعليه فان "فرويد" يرى ان قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة والظروف الصعبة محكوم بقوة الانا على حل الصراع، واحداث التكامل والتوفيق بين طلبات الهو وموانع الانا الأعلى. فلأنا يعمل بمبدأ الواقع ويقوم بتحقيق قيمة الذات والتوافق الاجتماعي. وبهذا يحدث التوازن النفسي للفرد والذي يمكنه من اتخاذ سلوكيات تعبر عن مدى مرونته النفسية وتوافقه مع المواقف المختلفة التي تواجهه في الحياة (رباحي وقلودة، 2022، 71).

## 2-2 نظرية التحليل النفسي الاجتماعي:

وضح "آدلر" ان من خصائص المرونة الإيجابية ما يظهر من خلال تنمية المشاعر الاجتماعية، حيث تأخذ تلك المشاعر صورة النشاط التعاوني مما يسهم في تقدم المجتمع من خلال تأدية الافراد اعمالا مفيدة والعيش وفق مبادئ مع إمكانية تغييره وفقا للظروف الواقعية التي تواجههم ويجب ان تتفق مع المصلحة الاجتماعية، فالشخص المرن يمتلك خطة حياة واقعية ويرتبط بعلاقات اجتماعية متبادلة.

كما طور "آدلر" مصطلح أسلوب الحياة والذي يوضح اتجاهات الفرد نحو المجتمع والعمل والحب، وهو الطريق والمنهج نحو تحقيق الأهداف الواقعية التي يرسمها الفرد لنفسه والأفكار التي يتبناها وينميها منذ طفولته (جماح وسليمان، 2023، 26).

من خلال ما سبق ذكره في نظرية التحليل النفسي الاجتماعي لـ آدلر باتجاهات الفرد نحو المجتمع وحركته نحو تحقيق الأهداف من خلال أسلوب الحياة، فإن المرونة النفسية حسب آدلر تعتمد على مدى تغير الفرد لأساليب الواقع والتكيف الاجتماعي.

## 2-3 نظرية ريتشاردسون (2002):

فنظرية ريتشاردسون التي بنيت عليها نظرية المرونة ونظرية الارتدادية الاسترجاعية. للتي بدورها قدمت تفسيراً واضحاً للمرونة النفسية وتم تطويرها من خلال ثلاث موجات مختلفة من الأبحاث، فقد تم وضع مفهوم المرونة على أنها قوة داخلية كامنة للفرد، تحثه وتحفزه على تطوير ذاته، وتساعد على امتلاك الحكمة والتفاهم مع الموارد الروحية لتلك القوة بشكل تام.

ترتكز فرضيات النظرية على ان يكون للفرد توازن متكامل في البعد النفسي والبيولوجي والروحي، والذي يسمح للفرد بالتأقلم بشكل تام بكل شمولية لعقله وجسمه وروحه مع المواقف الحالية، فتتأثر قدراته على التكيف والمواجهة، بسبب الاحداث والأزمات السيئة والصعبة والغير متوقعة (برايح، 2022، 27).

نستنتج ان المرونة النفسية عند ريتشاردسون عامل من عوامل التوازن بين الجسم والعقل والروح إذا انها تسمح للفرد بشكل تام بالتأقلم مع أزمات الحياة ومواقفها على التوالي بالتوافق بين البعد النفسي والبعد الفيزيولوجي والبعد الروحي.

❖ **نظرية كوفي (Covey):** تهدف الى مساعدة الافراد على تحقيق النجاح الفعال الشامل في حياتهم الشخصية والمهنية، كما تركز على تطوير الشخصية من الداخل الى الخارج و يرى هذا النموذج ان العيش والعمل بشكل متآني نابع من المبادئ التي تعزز المرونة وهي كتالي:

❖ **النشاط والفاعلية:** وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية افعاله.

❖ ان يبدأ الفرد يومه بتفهم عميق لما يدور حوله: والتي تتضمن توضيح القيم والاولويات قبل اختيار الأهداف.

❖ **تعامل الفرد مع الاعمال الهامة قبل المهمة:** من خلال تنظيم الوقت وادارته وحسن استثماره.

❖ **توظيف العقل لتحصل على ما تريد من مكاسب:** عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.

❖ **ان يفهم الفرد وان يكون مفهوما:** وهي تعني احترام الفرد للآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.

❖ **التعاون:** من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة.

❖ **الاهتمام والتفعيل الحازم للعادات الستة السابقة:** (العزري، 23، 2016).

❖ **نظرية رانك في الشخصية:** يرى رانك ان الانسان يعيش صراعا مستمرا بين رغبته في الاستقلال والانفصال، وتناول رانك أدوار الشخصية في نظريته حيث أشار الى ثلاث أدوار هي:

- **دور الشخص العادي:** وهنا يتسم الفرد بمحاولة التوافق مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه والشعور بانه جزء من هذا المحيط ويكون مثله الأعلى ان يكون كغيره من الناس.

- **دور الشخص العصابي:** ويتسم ببدء اعتماد الفرد على نفسه وتكوين وجهات نظر جديدة حيال نفسه والعالم ويكون مثله الأعلى ان يكون غير ما يريده الناس ان يكون.

- **دور الشخص المتوافق:** وهو اعلى درجات تطور الفردية حيث يصل الفرد الى درجة كبيرة من التوافق مع نفسه وبيئته وتنمو ارادته ويسود الجانب الأخلاقي ذاته ويكون مثله الأعلى ان يكون كما هو في الواقع.

يقول "رانك" ان الفرد عندما يتخلى عن اللجوء الى المقارنة ويكف عن قياس نفسه بمستويات الاخرين، فانه يصل الى تكوين الإرادة الإيجابية الحقيقية"

(جماح وسليمانى، 2023، 28).

فمعظم النظريات تشير الى ان المرونة تتجلى في التكيف مع الضغوط النفسية والاجتماعية لدى الفرد وتأثره بالقيم الاجتماعية والثقافية التي تتبع من قدرة الانا على التكيف مع الضغوط والصراعات الداخلية والخارجية وتجاوزه الازمات بنجاح، واكدت نظريه كل من ريتشارد سون، ورانك على دور التفكير والوعي العقلاني والانفعالي الذي يتعزز من خلال تغيير الأفكار السلبية مما ينعكس إيجابا على السلوك الانفعالي للفرد الى ان يصل الى درجة عالية من التوافق مع نفسه وبيئته.

### 3. السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية:

يتميز ذوو المرونة النفسية بسمات شخصية تساعدهم على التكيف مع الضغوط والتغيرات والحفاظ على توازنهم ومن أبرزها يلي:

\* **الاستبصار:** وهي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل القدرة على التواصل البين شخصي علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الاخرين.

\* **الاستقلال:** ويشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والافراد الاخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، وان الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وان الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الاحداث.

\* **الابداع:** ويشمل اجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الاشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر)، وان الافراد ذوي

المرونة العالية يمكنهم ان يتخيلوا تتالي الاحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها.

\* **روح الدعابة:** وتعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تمثل القدرة على ادخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعتبر خاصية او سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة. ان روح الدعابة تدعم وتكون وجهة نظر جديدة تكون اقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأكثر صعوبة.

\* **المبادأة:** وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي الاحداث ومواجهتها، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بادراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

\* **تكوين العلاقات:** وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي البين شخصي مع من يخطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

\* **القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء:** يحتاج الانسان الى ان يستمع لانتقادات الغير، فالإنسان معرض ان يخطئ دون ان يشعر بالخطأ، كما ان الانسان يحتاج الى آراء الغير، فالإنسان السوي يحتاج ان يتعلم تقبل النقد دون ان يشعر بجرح الشعور، فالشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه اليه من انتقادات، أيا كان مصدرها، ويكون مستعدا ان يقيم الموقف، فيتقبل ما يراه صوابا، او يعدل ما فيه، او يرفض ما لا يستريح اليه.

\* **القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها:** ان الانسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية، ويحققها دون اهمال، والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية، وبذلك يستطيع ان يعالج التردد، ويقوم بحمل المسؤولية وخاصة الجديدة ويكون قادر في تخطيط للمستقبل، فالقدرة على حمل المسؤولية دليل على قدرة الانسان على التكيف مع الوضع الجديد.

\* **القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه:** ان إحساس الانسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه ان يدرس كل موقف بدقة، وان يصدر القرار المناسب في وقته دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على ان يصدر قراراته بنفسه.

(بوصيغ، 2018، 30).

#### 4-المهارات التي تعزز المرونة النفسية:

هناك العديد من المهارات التي تعزز المرونة النفسية والتكيف مع الضغوط والصعوبات والعودة الى التوازن والتركيز على الجوانب الإيجابية ومن أبرز هذه المهارات ما يلي:

\* **إدارة الانفعالات:** يدور التنظيم الانفعالي حول مقدرة الشخص على ان يبقى هادئاً تحت الضغوط ولا يترك مشاعره تعمره او تؤثر على كامل يومه وهذا يعني قطع المشاعر السلبية او كبت المشاعر وان التعبير عن المشاعر كل يأتي من تلك السلبية والإيجابية على حد سواء امر صحي وبنا ونمذ ذلك ان بدايات التنظيم الانفعالي لدى الرضيع تبدأ من خلال مص اصابعهم سعياً منهم لتهدئة أنفسهم.

\* **التحكم بالدافع:** وتعني المقدرة على التوقف والاختبار فيما إذا كانت الرغبة في القيام بتصرف ما موجودة ام لا.

\* **تحليل المشكلات واسبابها:** تؤثر طريقة التفكير بالمشكلة او الحادث المسبب لضغط النفسي على الشعور تجاهه لعل تحديد السبب المزعج وعاداته يتيح لنا التفكير المرن وبان يصبح الفرد مرناً وان يقوم بالغزو المناسب للمشكلة.

\* **المحافظة على التفاؤل الواقعي:** وهي القدرة على الحفاظ على الامل بمستقبل زاهر وهي تدور حول رؤية الأشياء كما هي وأننا نستطيع الخروج من موقف ما بأفضل حال فبعض الناس يميلون للشعور بان كل اشكال الضغوط النفسية تدوم طويلاً. الامر الذي يجعل من الموقف على ما يبدو لا امل فيه وهناك آخرون يرون ان هذه الحالة او الموقف مجرد شيء مؤقت الامر الذي يساعد على المحافظة على التفاؤل الواقعي ويمكن لهذه المشكلة ان تمر.

\* **التعاطف مع الآخرين:** هو المقدرة على تفهم مشاعر الآخرين.

\* **الاعتقاد بالكفاءة الذاتية:** ترجع الكفاءة الذاتية الى الاعتقاد بان الفرد قادر على مواجهة معظم المشكلات والتعامل معها والتراجع الى الوراء عندما تعد تسوء الأمور، فالشعور بالكفاءة الذاتية هو الذي يصنع الفرق والمهم بان يشعر الفرد انه قادرا على فعل امر ما. (باديسي، 2019، 28).

## 5- استراتيجيات بناء المرونة النفسية:

تعتبر المرونة النفسية من السمات الأساسية التي تساعد الافراد على التكيف مع الضغوط والتحديات المختلفة في الحياة، وتكمن أهمية بناء المرونة النفسية في كونها لا تولد مع الانسان فحسب، بل يمكن تعزيزها وتطويرها من خلال استراتيجيات عملية مدروسة لتنمية المهارات، وقد اشارت الجمعية الامريكية لعلم النفس (2010) انه هناك عشر طرق لبناء المرونة النفسية وهي:

\* **إقامة روابط مكثفة مع الاخرين:** فالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع أعضاء الاسرة والأصدقاء وغيرهم من اهم متطلبات بناء المرونة النفسية. وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نحبهم والاستماع إليهم يقوي المرونة النفسية لدينا، ويرى بعض الناس ان المشاركة الفعالة في مؤسسات المجتمع المدني، المؤسسات الدينية، او غير ذلك من الجماعات الخيرية او التطوعية مصدرا من مصادر المساندة الاجتماعية ويمكن ان تساعد في إعادة وبث الامل في نفوس من يتعرضون لشدائد او عثرات. كما ان مساعدة الاخرين وقت احتياجهم الى المساعدة مصدرا مدعما للراحة النفسية في التكوين النفسي لمن يقدم هذه المساعدة مما يدفعه الى المزيد منها.

\* **تجنب رؤية الازمات على انها مشكلات لا سبيل للتخلص منها او التغلب عليها:** لا تستطيع ان تغير من الحقيقة التي مفادها ان الاحداث الضاغطة جزءا من واقع حياة الانسان، لكن بإمكانك تغيير الطرق التي تدرك وتفسر وتستجيب بها لهذه الاحداث، وحاول ان تتجاوز الظرف الحاضر والتطلع الى المستقبل والاعتقاد عن يقين ان المستقبل أفضل من الحاضر. وحاول ان تتلمس كل ما يمكن ان يخفف او يلطف من مشاعر الكدر او الحزن الناتج عن المصاعب او العثرات التي تواجهها.

\* **تقبل التغيير واعتباره جزءا متضمنا بنيويا للحياة:** ربما لا يمكن الانسان من تحقيق او انجاز أهدافا معينة في الحياة نتيجة المواقف او الظروف او الاحداث العصبية الضاغطة التي يتعرض لها الانسان، واعلم ان تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعدك في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة.

\* **اندفع بالتحريك صوب هدفك:** ضع أهدافا واقعية قابلة للتحقيق ومبينة على قراءة دقيقة لإمكانياتك وقدراتك للواقع المحيط بك، وانتظم في أداء شيئا، حتى وان بدى إنجازا صغيرا يقربك بالتدرج من تحقيق اهدافك. وبدلا من التركيز على مهام يتعذر تحقيقها، اسأل نفسك: ما الشيء الذي اعرف ان بإمكانني تحقيقه او إنجازه ويقربني من التحرك في الاتجاه الذي اريده؟

\* **اتخذ قرارات حاسمة او قاطعة:** تعامل مع المواقف العصبية ما تملك من طاقة او قدرة واتخذ قرارات حاسمة تدفعك باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي، بدلا من الالتصاق بالمشكلات والضغط واجترار الآمها.

\* **تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه استكشاف ذاتك:** اعادة ما يتعلم البشر الكثير عن أنفسهم، وربما يكتشفون ان جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت او نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم او تأقلمهم الإيجابي مع خبرات الفقد او الخسارة او الاحداث الضاغطة. اذ يفيد الكثير من البشر الذين خبروا او واجهوا مصاعب او عثرات او نكبات في حياتهم ان تجاوزهم الإيجابي لما واجهوه مكنهم من إقامة علاقات او روابط ثرية وإيجابية مع الآخرين، الإحساس بقوة وفعالية الذات بل ان مجرد الإحساس بالقابلية او الامكانية للتعرض لمثل هذه الشدائد يزيد من الإحساس بقيمة وجدارة الذات والالتجاء الى الايمان والاحتماء بالدين وتقوية الإحساس بقيمة الحياة.

\* **تبني رؤية او نظرة إيجابية لذاتك:** وذلك بان يكون الفرد متيقنا من قدرته على حل المشكلات.

\* **ضع الأمور او الأشياء في سياقها او حجمها الطبيعي:** ينبغي تجنب التفكير التضخمي لأحداث الضاغطة والمؤلمة كما يجب تقييم الموقف الضاغط في سياقه الواسع والنظر الى المدى البعيد الذي يمكن ان يحتويه هذا الموقف.

\* لا تفقد الأمل وكن مستبشرا وملتسما للخير فيما هو قادم.

\* **اعتني بنفسك:** العناية بالنفس يساعد الفرد في التماسك والاستعداد لأي حديث.

(الشيخ، 2018، 25).

وللمرونة النفسية أهمية بالغة تكمن فيما يلي:

\* **الصحة النفسية:** ومن أهمية المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة.

\* **النظرة الإيجابية للحياة:** كلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة كان أكثر إيجابية في التعامل مع ما يدور حوله من موجودات فالنزرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد قيم الفرد ومكانته الاجتماعية.

\* **الاستمرارية في العطاء:** إن العمل المتقطع لا يؤتي ثمرته وإن العمل المتكرر يورث الكآبة والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا يعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة ولا الملل.

\* **الاتصال الفعال:** إن الإنسان منذ ولادته في الحياة وهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أولم يرد وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية والفرد من يربط مدى نجاحه وفشله (باديسي، 2018، 31-32).

ومن خلال ما تم عرضه والتعرف على أهم العوامل التي تعزز المرونة النفسية لدى الأفراد، والتي تكون متمركزة حول الفرد وأسرته وبيئته بحكم أن الإنسان كائن اجتماعي لا يعيش بمفرده.

## ملخص الفصل:

وفي الأخير نستخلص أن المرونة النفسية هي مقدرة الفرد على مواجهة العقبات ومختلف الضغوط النفسية التي تعترضه، وتفاعله الإيجابي مع الظروف الحياتية وتقبل العقبات التي تواجهه بقدر من المرونة والسلامة النفسية، وتنمية مهارات التكيف والاهتمام بالصحة النفسية التي تزيد في تحسين جودة الحياة والرضا النفسي للفرد

## الفصل الثالث:

### العبء المعرفي

تمهيد:

1- مفهوم العبء المعرفي

2- نظرية العبء المعرفي.

3- أنواع العبء المعرفي.

4- العوامل المسببة في العبء المعرفي.

5- استراتيجيات مواجهة العبء المعرفي.

ملخص الفصل

## تمهيد

يحيط بالإنسان منذ نشأته تحديات وصعوبات يتوجب عليه مواجهتها والتغلب عليها ويعد العبء المعرفي من المفاهيم المهمة في مجتمعنا الحاضر نظرا لما يشهده من مشكلات تربوية وتغيرات سريعة والتي تهدد النظام التعليمي السائد وخاصة بالمؤسسات التربوية، حيث يرجع الى عدة أسباب منها استخدام الوسائل التعليمية التقليدية التي تقوم بضخ المعلومات للطلاب بصورة مستمرة، مع عدم إعطائه فرصة زمنية للانتباه والتركيز والمعالجة والتخزين، مما يؤدي به إلى الإجهاد والنفور من التعلم.

### 1- مفهوم العبء المعرفي:

بالرغم من ظهور الكثير من الأبحاث والدراسات في علم النفس التي تناولت موضوع العبء المعرفي الا ان تعريفات العبء المعرفي مازال يكتنفها بعض الغموض وفيما يلي بعض تعريفات العبء المعرفي:

يعرفه اندري تريكو (2022) ان العبء المعرفي هو تقدير الشدة والقدرة على المعالجة النشطة من طرف الفرد الذي يمتلك مجموعة من الخبرات والمعلومات والمصادر بغرض حل المشكلة واتمام مهمة بأسلوب معين او طريقة ما وفقا لظروف الوضعية الحالية"

(بورقعة وزروالي، 2022، 20).

اشار اندري تريكو (2022) ان العبء المعرفي هو عملية عقلية يتم خلالها تقدير شدة المشكلة وتوظيف المعرفة والخبرة الموجود لدى الفرد من اجل معالجتها والتعامل معها بطريقة فعالة.

يعرفه القطامي (2013) بأنه الكمية الكلية من النشاط الذهني اثناء المعالجة في الذاكرة العاملة خلال فترة زمنية، ويمكن قياسه بعدد الوحدات والعناصر المعرفية التي تدخل ضمن المعالجة الذهنية في وقت محدد (قاسم ونابلي 2020، 13).

كما وضع القطامي (2013) ان العبء المعرفي انه نشاط تعليمي يستخدم لتنمية القدرات العقلية والمعرفية في الذاكرة العاملة مثل التفكير والذاكرة والانتباه وحل المشكلات في بيئة تعليمية.

يعرفه أبو رياش (2008) "بأنه احدى نظريات تصميم التدريس التي اكدت على ان التدريس يتطلب تحليلا دقيقا للمهام وتحميل الذاكرة بمعلومات مترابطة بطرق تدريس مناسبة، وتعريف المحتوى بالأمثلة العلمية، وعرض المعلومات وفق لمبدأ الأمثلة الخبرة في تدريس المفاهيم والإجراءات والتحكم بعناية بالعرض والتقديم يساعد بشكل إيجابي في التحكم في العبء المعرفي ويؤدي الى التذكير بأهمية المهمة ومتغيرات الذاكرة".

ركز أبو رياش (2028) على أهمية العبء المعرفي في تصميم التعليم الجيد الذي يقلل العبء الخارجي ويعزز الناتج عن التعلم، أي بتدريب المعلمين على تصميم أنشطة تعليمية مناسبة لقدرات المتعلمين الذهنية.

عرفه جون سويلر (1998) هو مجموعة الأنشطة العقلية التي تشغل سعة الذاكرة العاملة خلال وقت معين. (Al-Harthy، 2014، 248).

يعرف حلمي الفيل (2015) العبء المعرفي هو اجمالي الطاقة العقلية التي يستقبلها المتعلم اثناء معالجة موضوع التعلم او حل مشكلة او أداء مهمة معينة وهذه الطاقة العقلية تخت من موضوع لآخر ومن مهمة لأخرى ومن متعلم لآخر (عبد الرحمان، 2020، 52).

يرى كل من جون سوير (1998) والفيل (2015) ان سعة الذاكرة العاملة محدودة السعة، وأن المتعلم يجد صعوبة في معالجة المعلومات، وتختلف حسب طاقة تحمل الفرد العقلية مما يعيق عملية التعلم.

## 2- المصطلحات الاساسية لنظرية العبء المعرفي:

ان فهم هذه المصطلحات تساعد المعلمين والمصممين التربويين على تطوير استراتيجيات تعليمية أكثر فعالية، وتعزز عمليات التعلم والفهم المتعلمين، والتي منها ما يلي:

❖ **الذاكرة بعيدة المدى:** هي عبارة عن خزان يضم كما هائلا من المعلومات والخبرات التي يكتسبها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة، فيما ما يتعلق بالمعارف والحقائق والمشاعر والصور والاصوات والاتجاهات والقصص والاحداث والتواريخ والاسماء وغيرها وهي ذات سعة غير محددة بكم معين من المعلومات كما انها غير محددة بزمن معين في التخزين حيث تبقى المعلومات مخزنة فيها ما دام الانسان على قيد الحياة، وتستمد الذاكرة الطويلة معلوماتها من الذاكرة القصيرة، كما تقوم الذاكرة الطويلة بتزويد الذاكرة القصيرة بمعلومات عند الحاجة اليها بإتمام عمليات الترميز عند التعامل مع المثيرات الحسية الجديدة لمساعدة الفرد في مواقف التفكير والتعلم وحل المشكلات، حيث ان عملية التخزين الكبير والدائم نسبيا يحدد الصفات المعرفية والادراكية للفرد مثل المهارة والخبرة الأقل او الأكثر والانماط السلوكية الأخرى الناتجة عن السياقات المختلفة التي نجد فيها الفرد.

❖ **الذاكرة العاملة:** هي واحدة من القدرات المعرفية الحاسمة والضرورية لمواصلة الانتباه واتباع التعليمات وتنفيذ التعليمات ذات الخطوات المتعددة، وتذكر المعلومات في الحال والتفكير المنطقي او المحافظة على التركيز، كما تساعدنا الذاكرة العاملة ومقاومة التشتت وتعزز الذاكرة العاملة قدرة الطفل على استيعاب الرياضيات وفهم المقروء، وفي حل المسائل المعقدة وحل الاختبارات.

❖ **الذاكرة العشوائية:** اقترح Sweller 2003 سويلر، إنه عند التعامل مع معلومات جديدة فإنه لا توجد ابنية معرفة لدى الفرد محددة ومتاحة في إشارة الى كيفية تنظيم المعلومات الجديدة حيث يجب استخدام عمليات وأساليب معرفية مثل حل المشكلات لتنظيم المعلومات الجديدة وعلى أساس ان المعرفة المكتسبة سابقا تشير على كيفية تنظيم عناصر المعلومات الجديدة والتي تعد غير متوفرة باستخدام عشوائية، يجب على المتعلمين جمع الناصر بشكل عشوائي وبعد ذلك تحديد أي من المجموعات العشوائية يعد مفيدا في حل المشكلة او المسألة (بوبلال وتلي، 2021، 20).

❖ **وظائف التنفيذ المركزي:** يشير مصطلح التنفيذ المركزي الى آلية تنسيق وربط المعلومات الجديدة الواحدة بالأخرى مع البناء المعرفي للفرد وتنظيم المعرفة المكتسبة من المحيط وتحديد افعالنا، ويكون هذا النظام فعالا عندما تكون المعلومات الجديدة لها قواعد معرفية في الذاكرة بعيدة المدى، ولا يعمل النظام عندما تكون المعلومات غير مألوفة حيث يلجأ البناء المعرفي، الى العشوائية والبناء المعرفي لتنسيق المعلومات المعرفية المكتسبة

المحمولة في الذاكرة طويلة الأمد والتي تحوي جميع الميزات والصفات ما عدا التنفيذ المركزي، حتى عندما نفكر يتحدد ذلك بمعرفتنا المحمولة في الذاكرة طويلة الأمد حيث تتسق عملياتنا المعرفية بمعرفة محددة السيطرة تعمل بشكل تنفيذي مركزي (بوبال وتلي، 2021، 20).

❖ **الإبداعية:** يرى "سويلر" أن الإبداع يحدث عندما يسمح بالتغيرات العشوائية التي يمكن اختبارها من أجل فاعليتها مع تغيرات فاعلة محفوظة بواسطة النظام ، ربما يكون هذا الاجراء عاما موضحا جميع اشكال الإبداعية على الرغم ان البعض الأشخاص اكثر ابداعا من الاخرين ، ان ذلك يعتمد على القاعدة المعرفية للأفراد فمن يمتلك قاعدة معرفية كبيرة لديه إمكانية توليد أفكار وآراء اكثر من الشخص الذي ذي قاعدة معرفية اصغر بكثير والاختلاف بين الافراد لا يعود سببها الى الاختلافات في العمليات الإبداعية بل بسبب الاختلافات في قواعد المعرفة التي اليها تم تطبيق نفس العمليات الإبداعية .

❖ **التخطيط:** ان التخطيط للمستقبل يعد عنصر أساسيا في المعرفة البشرية وهو ببساطة مقال آخر للاستخدام المعلومات المخزنة في الذاكرة طويلة الأمد، لا يحدث التخطيط بالاعتماد على معرفة الاحداث الماضية، بل يعتمد على التنبؤ بأحداث المستقبل التي تشبه اتخاذ القرار تتكون اما على أساس الاحداث الماضية. (مثل المعرفة المحمولة في الذاكرة طويلة الأمد بشكل عشوائي او على أساس مجموعة من المعرفة والعمليات العشوائية، او قد لا توجد عناصر ومكونات أساسية أخرى بدون معرفة إنسانية)، ان المعلومات المحمولة في الذاكرة طويلة الأمد التي لا تعطي وجيها واضحا فإن التنبؤ العشوائي المتبوع باختبار لا يمكن تجنبه (بوبال وتلي، 2022، 21).

### 3- نظرية العبء المعرفي:

إن جوهر نظرية العبء المعرفي هو أن التحميل الزائد للذاكرة يحدث عندما يكون موضوع التعلم صعبا بالنسبة لمستوى فهم المتعلم، أو أنها لا تراعي الخبرات السابقة له، أو أن تكون المادة مقدمة بطريقة غير مناسبة للمرحلة العمرية للمتعلم، عندئذ يكون الجهد العقلي المبذول من قبل المتعلم موجها لحل المشكلة الآنية وليس لموضوع التعلم، وعليه

تسعى النظرية إلى خفض العبء المعرفي غير المنتج حتى لا يسبب تحميلا الزائد للذاكرة العاملة ويعوق حدوث عملية التعلم.

كما تفترض نظرية العبء المعرفي أن المسؤول الرئيس عن فشل التعلم هو سوء تخزين المعلومات الناتج عن محدودية الذاكرة العاملة، فإذا كانت هذه الذاكرة تحت أي ظرف غير قادرة على تخزين المعلومة فإن التعلم يفشل، مما يتطلب تصميم المواد التعليمية بما يراعي هذه المحدودية، وتركز هذه النظرية على تطوير أساليب تعليمية، حتى تستخدم بكفاءة مع السعة المحدودة للذاكرة العاملة، وذلك لتمكين المتعلمين من نقل وتطبيق المعرفة التي يكتسبونها في موقف جديد،

وتهتم هذه النظرية بالتعلم في المهام المعرفية المعقدة التي يكون فيها المتعلمين مسؤولين عن معالجة العديد من العناصر المتفاعلة في وقت واحد، وذلك حتى يكون التعلم ذو معنى.  
(بالصالحه، 2021، 14).

#### 4 - أنواع العبء المعرفي:

يتأثر الأداء التعليمي بشكل كبير بمدى قدرة المتعلم على التعامل مع العبء المعرفي ولذلك من المهم فهم الأنواع الرئيسية الثلاث:

❖ **العبء المعرفي الداخلي (الجوهري):** ويشير الى عدد العناصر التي يتوجب معالجتها في وقت واحد في الذاكرة العاملة وهذا يعني تفاعل العناصر مما يسبب العبء المعرفي حيث يعرف "سويلر وكالوجا" العبء المعرفي الجوهري بأنه ذلك العبء الذي يقع على الذاكرة العاملة من قبل الهيكل الأساسي لمعلومات التي تحتاج المتعلم الحصول عليها لتحقيق اهداف التعلم بغض النظر عن الإجراءات التعليمية المستخدمة.

وعرفه تشون ومتسل، وجرانت (2012) بأنه ذلك العبء المتأصل في المواد التعليمية والذي يكون بسبب تعقيد محتوى التعلم.

وتعقبا على ما سبق، العبء المعرفي الجوهري هو ذلك العبء المتعلق بالطبيعة الجوهرية للمادة، ويقع على الذاكرة العاملة ويعوق من أدائها، ويعتمد على عدد العناصر المتفاعلة والمطلوب معالجتها في آن واحد.

❖ **العبء المعرفي الخارجي (الدخيل):** يعرف بأنه العبء الغير فعال وهو نتيجة التقنيات التعليمية التي يحتاجها المتعلمون للمشاركة في أنشطة الذاكرة العاملة والتي لا ترتبط مباشرة بمخطط البناء المعرفي للمتعلم.

أكد سويلر" الى ان العبء المعرفي الدخيل هو ذلك العبء الناتج عن سوء التصميم التعليمي، والآلية المعرفية لتوليد العبء المعرفي الدخيل(الخارجي) يبدو ان تكون متطابقة مع آلية توليد العبء المعرفي الجوهرى، كلاهما يحركهما عنصر التفاعل.

ويتم التحكم في العبء المعرفي الدخيل من خلال العبء المعرفي الجوهرى، فاذا كان العبء المعرفي الجوهرى مرتفعا فانه يجب خفض العبء المعرفي الخارجى، وإذا كان العبء الجوهرى منخفضا فقد لا يكون العبء المعرفي الخارجى العالى ضار لان العبء المعرفي الكلى يقع ضمن حدود الذاكرة العاملة.

ومما سبق فان العبء المعرفي الدخيل (الخارجي) هو ذلك العبء الذى يقع على الذاكرة العاملة ويعوقها عن أداء وظائفها نظرا لمحدودية سعتها، ويكون بسبب عدد المعلومات (العناصر) غير الضرورية، وغير ذات الصلة بأهداف التعلم، او التصاميم التعليمية غير المناسبة.

❖ **العبء المعرفي المناسب(الفعال):** ويعرف بالعبء الفعال او وثيق الصلة وهو نتيجة المعالجة المعرفية المفيدة مثل الأفكار التجريدية وغيرها والتي تعزز من خلال الوسائل التعليمية.

وعرف سويلر وآخرون العبء المعرفي وثيق الصلة بأنه الموارد المخصصة للعبء الذى تفرضه الطبيعة الجوهرية للمادة ذات الصلة بأهداف التعلم.

وأشار تشون وآخرون الى ان العبء المعرفي وثيق الصلة هو بناء المخطط أى استثمار الموارد المعرفية ذات الصلة لبناء المخططات (بالصالحه، 2021، 10-11).

بناء على ما سبق ترى الباحثة ان العبء المعرفي وثيق الصلة هو استثمار الموارد المعرفية في بناء المخطط والذي يتطلب سعة ذاكرة عاملة إضافية شريطة ان يبقى اجمالى العبء المعرفي ضمن حدود الذاكرة العاملة ولا يتثقل من كاهلها.

## 5- العوامل المؤثرة في العبء المعرفي.

- محدودية الذاكرة القصيرة المدى تعوق التعلم أحيانا بسبب عدم قدرتها على الاحتفاظ ومعالجة المعلومات كبيرة وصعبة في نفس الوقت.
- سيادة أنماط التعليم التقليدية سواء في مدارس أو جامعات.
- سيادة أنماط التعليم التقليدية سواء في مدارس أو جامعات التي يتولى فيها المعلم الدور الرئيسي في العملية التعليمية فهو الذي يحدد الإجابة التي على المتعلم تقديمها.
- عدم إعطاء المتعلم وقت كافي لكي يفكر، عدم إعطاء فرصة كافية للذاكرة العاملة لكي تقوم بوظائفها (قرشي، 21، 2022).

## 6- اهم الاستراتيجيات لمواجهة العبء المعرفي:

تستخدم العديد من الاستراتيجيات التعليمية بهدف تنظيم المعلومات وتقديمها بطرق تدعم قدرة الذاكرة العاملة على المعالجة وتبسيط المحتوى، وتفعيل المعرفة السابقة لدى المتعلمين ومن أبرز هذه الاستراتيجيات ما يلي:

❖ **استراتيجية سكيما:** وهي تشير الى ان امتلاك المتعلم لمعرفة واسعة في موضوع ما تمكنه من تعلم الموضوع بشكل لأن ذاكرته العاملة تحتاج فقط الى القليل من العناصر المعرفية حتى يستطيع ان يلم بالموضوع.

❖ **المثال والمعالج:** فقد تبين ان عرض حلول لمشكلات مماثلة يلعب دورا أساسا في بناء المخططات العقلية وعليه فإن هذه الاستراتيجية تساعد على توفير الكثير من الوقت.

❖ **استراتيجية تركيز الانتباه:** وهذه الاستراتيجية تشبه الاستراتيجية السابقة

الا ان هذه الاستراتيجية لا تقدم الحل كاملا من المتعلم، وانما تقدم له جزء وتطلب منه اكمال باقي الحل بنفسه وبفضل استعمال هذه الاستراتيجية مع المتعلم الأكثر خبرة.

❖ **الشكلية:** وهي تصميم المادة التعليمية بحيث يتم عرض جزءا منها بصريا والمعلومات الأخرى يتم عرضها سمعيا مما يعزز عملية التعلم.

- ❖ **الإسهاب:** وهي تنص على عدم تكرار عرض المعلومات بشكلين مختلفين مثل عرض ملخص لموضوع تعليمي ثم عرض نفس الموضوع بالتفصيل.
- ❖ **استراتيجية الإنجاز:** وهي استراتيجية تؤكد على التعلم اما النصي او الصوري إذا كان كلاهما مفهوم لان كلاهما يؤدي الى زيادة وعبء المعرفي.
- ❖ **استراتيجية التكملة:** وهي تشبه استراتيجية المقال الناقص الا ان تلك الاستراتيجية لا تقدم الحل كامل للمتعلم وتطلب منه اكمال باقي الحل بنفسه ويفضل استعمال هذه الاستراتيجية مع المتعلم الأكثر خبرة (عبد العظيم، 2018، 59).

### ملخص الفصل:

يتضح مما سبق أن العبء المعرفي من المشكلات التي تهدد النظام التعليمي في المؤسسات التعليمية حيث ينتج بسبب الوسائل التعليمية التقليدية التي لا تتفك عن ضخ المعلومات للمتعلم بصورة مستمرة، ويكون دور المتعلم هنا لا يتعداه ليكون المتلقي والمستمع للمعلومات التي قدمت له خلال الحصة الدراسية ويقوم بترميزها ومعالجتها وتخزينها في الذاكرة العاملة، لذلك فإن فهم طبيعة العبء المعرفي يعد ضروريا لتحسين أساليب التعلم ولتحد من المشكلات التي قد تواجه اثناء العملية التعليمية وخاصة اثناء المراحل الدراسية الحساسة.

**الجانب الميداني**

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1-منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

4-أدوات جمع البيانات

5-الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات

ملخص الفصل

## تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الإطار الذي يتم من خلاله تجسيد كل ماله دور نظري قي الدراسة، كأى بحث علمي لا يمكن الوصول الى نتائج موضوعية الا من خلال اتباع إجراءات منهجية مضبوطة في سبيل اختبار فروض الدراسة والتأكد من تحققها ومن عدم تحققها، حيث سيتم في هذا الفصل بالتطرق الى كل ماله دور في الوصول الى البيانات المرتبطة بالظاهرة وذلك من خلال عرض اهداف واجراءات الدراسة الاستطلاعية ونتائجها في تحليل البيانات والمعطيات.

### 1- منهج الدراسة:

تختلف المناهج البحثية باختلاف المواضيع لهذا يتبع كل باحث منهج معين يتناسب وطبيعة موضوعه والاهداف التي يسعى لتحقيقها، فلكل منهج وظائف وخصائصه التي يستخدمها لكل باحث في ميدان بحثه، يعرفه بدوي (1977) منهج البحث بأنه " الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل الى نتيجة معلومة" (بدوي، 1977، 5).

وكون البحث الحالي يسعى لدراسة العلاقة بين متغيري المرونة النفسية والعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة، فقد تم اتباع المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي كونه يركز على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي أو الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار الظاهرة (ملحم، 2007، 470). والمقارن كونه يدرس الفروق بين الجنسين في متغيري الدراسة.

### 2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة يلجأ اليها الباحث في ميدان دراسته للتحقق والبحث الميداني لجمع المعلومات والتحقق من سلامة جمع البيانات ومن وجود العينة بجميع

الخصائص المراد ابحت فيها، إذ تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عينة قوامها (32) تلميذا وتلميذة من ثانوية عبد الكريم هالي بقمار - ولاية الوادي-.

## 2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

قبل الانطلاق في الدراسة الأساسية تم القيام بدراسة استطلاعية حيث تمكن أهدافها فيما يلي:

- تجريب أدواتي قياس المرونة النفسية والعبء المعرفي والتحقق من خصائصهما السيكومترية والتأكد من مدى وملاءمتها من افراد العينة.
- تحديد الوقت اللازم لتطبيق الميداني للأدوات جمع البيانات.
- اكتشاف الصعوبات أو النقائص التي يمكن مصادفتها عند اجراء الدراسة الأساسية، والعمل على إيجاد أفضل الطرق لتجاوزها.
- جمع لإحصائيات الخاصة بميدان الدراسة والمجتمع الأصلي.

## 2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية:

قد قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية قدرها (32) تلميذا وتلميذة بثانوية عبد الكريم هالي -قمار- الوادي وذلك لتأكد من الخصائص السيكومترية، وحساب صدق وثبات أدوات الدراسة حيث تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل ويمكن توضيح خصائص العينة كما يلي:

### جدول (01) يوضح تمثيل الجنسين في العينة الاستطلاعية

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
21.9%	7	ذكور
78.1%	25	إناث
100%	32	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ توزيع أفراد العينة الاستطلاعية لتلاميذ ثلاثة ثانوي حيث بلغ عددها 32 تلميذا وتلميذة فكان عدد الذكور (07) وعدد الاناث (25).

3-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية: من خلال الدراسة الاستطلاعية توصلت الي ما يلي:

- تحديد ميدان الدراسة والمجتمع الأصلي لها.
- التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات) لمقياسي الدراسة الحالية (المرونة النفسية والعبء المعرفي).

### 3-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

ويقصد بمجتمع الدراسة هو مجموعة من الافراد التي تشترك في صفات، وخصائص محددة، أي انه الكل الذي ارغب في دراسته كمجتمع الصف الواحد الذي يسعى الباحث من خلاله ان يعمم نتائج بحثه عليهم (المقدادي، 2016، 198)، لهذا فقد كانت عينة الدراسة الحالية هي نفسها مجتمع الدراسة حيث اختيرت طريق أسلوب الحصر الشامل إذ تتكون من جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، علوم تجريبية بمتقنة عبد القادر الياجوري قمار والتي بلغ عددها (155) تلميذا وتلميذة.

### 3-1-الحصر الشامل:

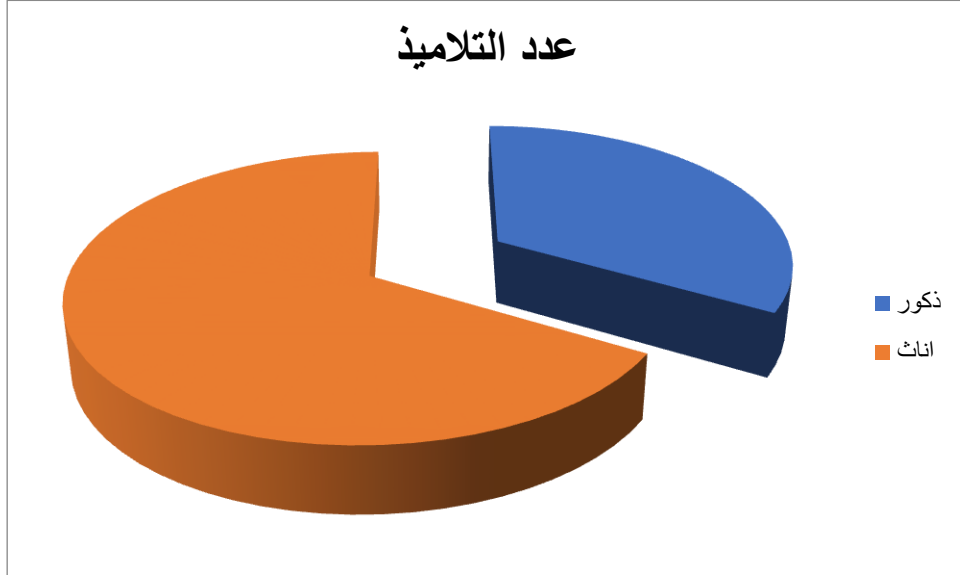
يستخدم هذا الأسلوب إذا كان الغرض من البحث هو حصر جميع مفردات المجتمع وفي هذه الحالة يتم جمع بيانات كل مفردة من مفردات المجتمع بلا استثناء، ويتم اللجوء الى استخدام أسلوب الحصر الشامل عندما يكون حجم المجتمع محدودا، اما إذا كان حجم المجتمع كبيرا ومترامي الأطراف فان عيوب الحصر الشامل تظهر كالحاجة للوقت المتسع، والتكلفة، وكونه يتميز بالشمول وعدم التحيز ودقة في النتائج (ابو النصر، 2017، 106).

ولهذا فقد اعتمد في الدراسة الحالية على هذا الأسلوب نظرا للتسهيلات التي وجدتتها من قبل الطاقم الإداري والاشراف التربوي بمتقنة عبد القادر الياجوري، مما ساعدني في التحكم في مجتمع الدراسة، وفيما يخص تطبيق مقياسي الدراسة.

### جدول (2) يوضح نسبة تمثيل الجنسين في مجتمع وعينة الدراسة.

النسبة	عدد التلاميذ	الجنس
33.55%	52	ذكور
66.45%	103	اناث
100%	155	الحجم الكلي لمجتمع الدراسة

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه نسبة تمثيل الجنسين في مجتمع وعينة الدراسة الأساسية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمتقنة عبد القادر الياجوري قمار-ولاية الوادي-



شكل (01) يوضح تمثيل الجنسين في مجتمع وعينة الدراسة

نلاحظ من خلال الشكل رقم (03) أن الإناث تمثل ثلثي حجم العينة الأساسية تقريبا فقد قدرت ب (66.45%) أما الذكور فقدرت ب (33.55%).

#### 4- أدوات جمع البيانات:

يركز الباحث على تقنيات وأدوات جمع البيانات حول الظاهرة المدروسة لان هذه الأخيرة تعتبر نقطه الانتقال الى الجانب الميداني لدراسة فيعمل على ان يختار الأنسب منها لموضوع بحثه ولان هذا الاختيار يتوقف أساسا على التساؤلات والفرضيات التي يسعى الباحث لاختيارها، وبما ان الدراسة الحالية تبحث في علاقة المرونة النفسية بالعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمتقنة عبد القادر الياجوري قمار-الوادي، فقد اعتمد على مقياسي:

- مقياس المرونة النفسية: لـ (2018) ترجمة المقياس هشام عبد الحافظ رابعة (2018).

- مقياس العبء المعرفي: لـ (2015) " لحلمي الفيل " (2015).

4-1-مقياس المرونة النفسية (2018): تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس المرونة النفسية حيث قام بتطبيقه على البيئة العربية (الأردن)، وتكون المقياس من 25 سؤالاً بصورته الأصلية من:

- **الصلابة:** هي عملية يستطيع بموجبها الفرد تحويل المواقف الضاغطة الى مواقف اقل تهديداً وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغط كما أنه ينظر الى تلك الضغوط نوع من التحدي وليس تهديد للفرد:
- **التفاؤل:** وهو عبارة عن نوع من النظرة الإيجابية الى الجانب المشرق للأحداث وتوقع النتائج أفضل النتائج.
- **الغرض أو الهدف:** هو ما يسمو الفرد الى تحقيقه، وهو نهاية عملية لبداية نظرية لتحقيق الغاية المرجوة.
- **تعدد المصادر:** هو التنوع الذي يمتلكه الفرد من اجل الوصول الى الهدف بكل إيجابية وسلاسة معتمداً بذلك على قدراته الخاصة والظروف المحيطة.

#### مفتاح التصحيح:

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكارث تتراوح بين (بدرجة كبيرة جدا - بدرجة قليلة جدا):

- تعطى الدرجة 5 في حالة الإجابة عن البديل بدرجة "كبيرة جدا"
- تعطى الدرجة 4 في حالة الإجابة عن البديل بدرجة "كبيرة "
- تعطى الدرجة 3 في حالة الإجابة عن البديل بدرجة "متوسطة "
- تعطى الدرجة 2 في حالة الإجابة عن البديل بدرجة "قليلة"
- تعطى الدرجة 1 في حالة الإجابة عن البديل بدرجة "قليلة جدا "

كل عبارات مقياس المرونة النفسية ايجابية.

4-2-1-مقياس العبء المعرفي: قد استخدم البحث مقياس حلمي الفيل (2014)، يتكون من (16) عبارة تقيس ثلاثة ابعاد وهي:

1- العبء المعرفي الداخلي (الجوهري): ويتكون من (6) عبارات وهي (1-6).

- 2- العبء المعرفي الخارجي (الدخيل): ويتكون من (5) عبارات وهي العبارات (7-11).
- 3- العبء المعرفي وثيق الصلة: ويتكون من (5) عبارات وهي العبارات من (12-16).

وتتم الاجابة على عبارات المقياس حسب أسلوب لكريت الخماسي:

### جدول (03) يوضح توزيع درجات مقياس العبء المعرفي

البند	منخفض جدا	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جدا
توزيع الدرجات	1	2	3	4	5

يوضح الجدول أعلاه بدائل الاجابة على عبارات مقياس العبء المعرفي.

#### 4-1- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

##### 1- مقياس المرونة النفسية:

قام صاحب المقياس بحساب الخصائص السيكو مترية لمقياس المرونة النفسية على النحو التالي:

##### أ- الثبات:

فقد تم استعراضه بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Retest، Test) حيث بلغت القيمة الكلية التقنية لمعامل الثبات الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0.89.

##### ب - الصدق:

قام الباحث بالتأكد من كون المقياس يتمتع باتساق داخلي لمجالاته الأربعة تتراوح بين (0.95 و 0.06) وكذلك ارتبطت مجالاته الأربع ارتباطا دالا احصائيا.

وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات، على النحو التالي:

##### أ- الثبات:

بطريقة ألفا كرو نباخ:

يعتبر معامل الفا كرو نباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل الالفا يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

جدول (04) يبين معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة ألفا كرو نباخ:

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	25	32	0.82	0.01

يتضح من خلال الجدول أن قيم معامل ألفا كرو نباخ كانت عادية ومقبولة تراوحت 0.82 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وهو مؤشر على ثبات المقياس.

ب-الصدق:

-المقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية

جدول (05) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا

على مقياس المرونة النفسية

المرونة النفسية	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	10	10	20	12.7	2.5	دال	لصالح الفئة العليا
المتوسط الحسابي (م)	111.86	85.21					
الانحراف المعياري (ع)	4.68	6.23					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (12.7) أكبر من القيمة المجدولة (2.5) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا. وعليه فللمقياس القدرة

على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

2- مقياس العبء المعرفي: قام صاحب المقياس بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس العبء المعرفي على النحو التالي:

### 1- الثبات:

#### - ثبات الاختبار التحصيلي:

لإيجاد معامل الثبات لاختبار التحصيلي استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة من (70) طالبا وطالبة الذين تم استخدامهم في الصدق، هذا وقد أخذ بالاعتبار وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوعين، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون.

جدول (06) يوضح ذلك معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار

#### التحصيلي (ن=70)

قيمة "ر"	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغير
	ع	س	ع	س	
0.949	8.17	62.69	8.47	63.37	الاختبار التحصيلي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.25

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.01) = 0.325

ويتضح من الجدول (رقم الجدول) وجود ارتباط دال احصائيا بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق في الاختبار التحصيلي حيث بلغت القيمة (ر) المحسوبة (0.96) وهي أكبر من القيمة (ر) المجدولة عند مستوى "0.05" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبار.

- الثبات بطريقة كورد ريتشارد سون:

تم حساب الثبات بطريقة كورد ريتشارد سون حيث انها أكثر مناسبة للاختبارات التي يكون فيها الإجابة (1/0) حيث تعطي الإجابة الصحيحة درجة واحدة، والاجابة الخاطئة صفر، وعليه بلغ ثبات الاختبار بهذه الطريقة (0.90) وهي درجة مرتفعة من الثبات.

### -طريقة تصحيح الاختبار:

تم تصحيح الاختبار بإعطاء درجة للإجابة الصحيحة وفقا لمفتاح التصحيح المرفق في نهاية الارتباط وعليه تبلغ النهاية العظمى لدرجات الاختبار (100) درجة، والنهاية الصغرى (صفر) درجة.

### 2-الصدق:

#### ❖ صدق المحكمين:

#### ❖ صدق الاختبار التحصيلي:

تم إيجاد صدق الاختبار من خلال صدق المحكمين وصدق الارباعيات على النحو التالي:

تم عرض الاختبار في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس وبلغ عدد المحكمين (7)، لأبداء الرأي في الاختبار وملاحظة مفرداته مرة أخرى والتأكد من الدقة العلمية ومناسبة المفردات لمستوى الطلاب مجموعة البحث وتناسبها مع كل محور من محاور الاختبار ومن ثمة صلاحيته للتطبيق، وقد بلغت نسبة موافقة السادة الخبراء على صدق الاختبار لما وضع من اجله 100% وبذلك أصبح الاختبار مكون من (100) مفردة صالحة للتطبيق.

#### ❖ الصدق باستخدام لا وشي لاختبار التحصيل:

قامت الباحثة بحساب نسب اتفاق المحكمين وعددهم (7) على كل مفردة من مفردات التحصيل كما قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى باستخدام معادلة لا وشي Lawshe

لحساب نسبة صدق المحتوى (CVR)(Ratio Validity Content) لكل مفردة من مفردات الاختبار.

ويتضح ان نسبة صدق المحتوى باستخدام معامل لا وشي لمفردات الاختبار قد تتراوح بين (0.71: 1) بينما بلغت نسبة صدق المحتوى للاختبار ككل (0.90) وهي نسبة مقبولة كونها أكبر من القيمة الحرجة (0.62) وهي النسبة التي حددها لا وشي لقبول المفردات، وبذلك تتوافر دلالة صدق المحتوى للاختبار من خلال نسبة الاتفاق المرتفعة بين المحكمين في تقدير مدى مناسبة الفقرات للمحور المنتمية اليه وكذلك مدى مناسبة محاور الاختبار المنتمية اليه.

وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات، على النحو التالي:

#### 1-الثبات:

##### ❖ طريقة ألفا كرو نباخ:

يعتبر معامل ألفا كرو نباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل ( $\alpha$ ) يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

جدول (07) يبين معامل ثبات مقياس العبء المعرفي بطريقة ألفا كرو نباخ:

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
العبء المعرفي	16	32	0.79	0.01

يتضح من خلال الجدول أن قيم معامل ألفا كرو نباخ كانت عادية ومقبولة تراوحت 0.79 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وهو مؤشر على ثبات المقياس.

#### 2-الصدق:

##### ❖ المقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية:

جدول (08) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس العبء المعرفي.

العبء المعرفي	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	10	10	20	7.99	2.5	دال	لصالح الفئة العليا
المتوسط الحسابي (م)	58.00	40.40					
الانحراف المعياري (ع)	4.89	4.94					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (7.99) أكبر من القيمة المجدولة (2.5) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا. وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

#### 5- الأساليب الإحصائية المعتمدة لتحليل البيانات

بعد استرجاع المقاييس، تم تفرغها في الحاسوب وقد عمدنا إلى تحليل المعطيات وفقا لفرضيات الدراسة باستعمال:

- تقنيات الإحصاء الوصفي:

التكرارات النسب المئوية، المدرج التكراري، المنحنيات البيانية، المتوسطات الحسابية،

الانحرافات المعيارية.

## -تقنيات الإحصاء الاستدلالي:

اعتمدت الدراسة معامل الارتباط "بيرسون" لدراسة العلاقة بين درجات أفراد العينة في مقياسي المرونة النفسية والعبء المعرفي، حيث " يستخدم معامل ارتباط بيرسون في حساب قيمة العلاقة بين متغيرين متصلين، وتوزع قيمهما توزيعاً اعتدالياً بشرط ألا يقل عدد الأفراد عن 30 فرداً" (الدردير، 2006، 176).

اختبار(ت) والذي يستخدم لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة وللعينات المتساوية وغير المتساوية (مقدم، 2011، 109).

وتجدر الإشارة إلى أنه تمت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة عن طريق الإعلام الآلي وذلك باستخدام برنامج "الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية" **SPSS**.

(Statistical Package for Social Sciences)

## ملخص الفصل:

لقد تم في هذا الفصل عرض الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، حيث تم التطرق إلى المنهج المعتمد في الدراسة وعرض الدراسة الاستطلاعية، وأهم ما استخلص من الدراسة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة "الصدق والثبات" ثم التعريف بمجتمع وعينة الدراسة الأساسية، ومن ثم عرض أساليب المعالجة الإحصائية لتحليل البيانات المتحصل عليها، ليتم عرض ومناقشة النتائج في الفصل الموالي.

## الفصل الخامس

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

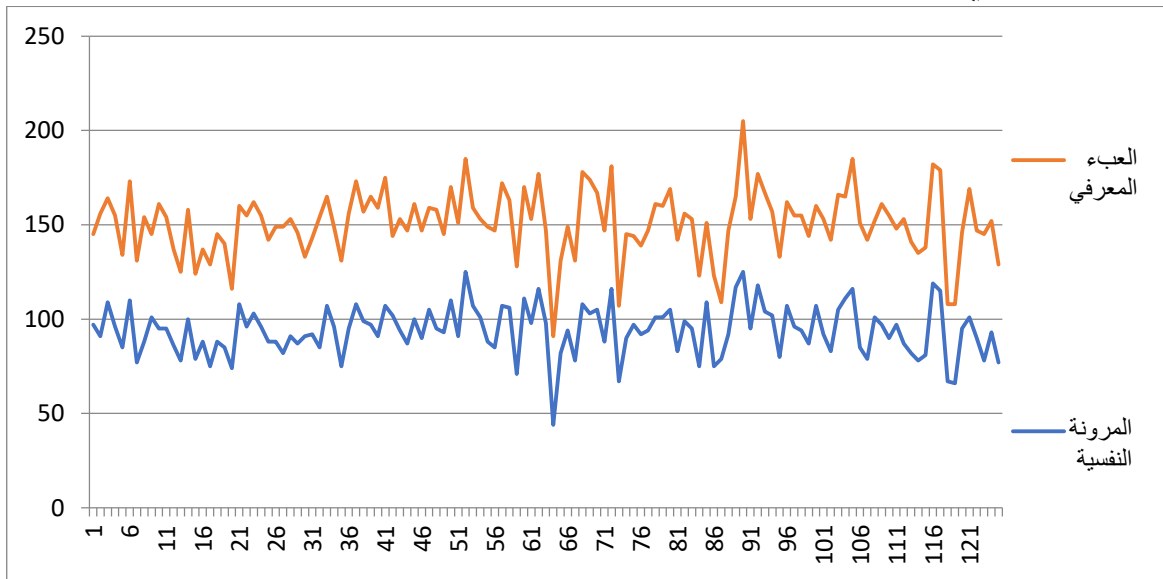
ملخص الفصل

## تمهيد:

انطلاقاً مما تم إنجازه ضمن الدراسة الميدانية، ثم رصد نتائج الدراسة بالأدوات المناسبة ومعالجتها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS، وهي الإجراءات التي يقصد منها اختبار الفرضيات وتبويرها علمياً، وذلك بتحليلها وتفسيرها في ضوء نتائج الدراسات السابقة والايجابيات النظرية وضمن المعطيات الواقعية الميدانية بشأن ما تم التوصل اليه، وفيما يلي تفصيل ذلك.

### 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

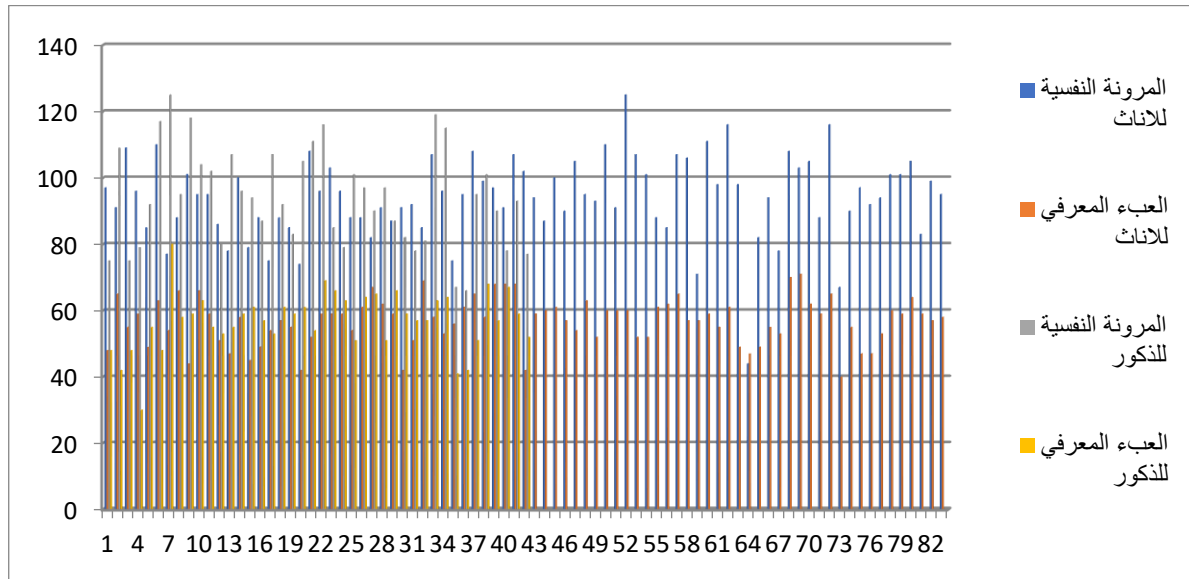
قبل التطرق الى عرض نتائج اختبار فرضيات الدراسة، سيتم التطرق الى عرض الدرجات الخام التي تحصل عليها التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي المرونة النفسية والعبء المعرفي:



### شكل (02) يوضح درجات تلاميذ عينة الدراسة على مقياسي المرونة النفسية والعبء المعرفي

يمكننا المنحنى البياني أعلاه من مقارنة توزيع درجات الخام على قياسي المرونة والعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة، حيث تركزت أغلب درجات على مقياس المرونة النفسية ما بين (50-100) وعند بعض الافراد انخفض عن (50) كما ارتفع عند البعض الآخر على (100)، في المقابل درجات التلاميذ في مقياس العبء المعرفي

تراوحت درجاتهم بين (100-200) ، ماعدا بعض الافراد انخفض الى اقل من (100)،وما يمكن ملاحظته بأن درجات المرونة النفسية اقل من درجات العبء المعرفي.



شكل (03) يوضح درجات تلاميذ عينة الدراسة على مقياسي المرونة النفسية والعبء المعرفي باختلاف الجنس

يتضح من الشكل رقم (03) ان درجات المرونة النفسية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي علوم تجريبية (الاناث/الذكور) متقاربان، والامر ذاته فيما يخص درجات العبء المعرفي.

### 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات العبء المعرفي والمرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون"، والجدول رقم (09) يوضح النتيجة المتوصل إليها.

جدول (09) يوضح دلالة معامل الارتباط "بيرسون" بين العبء المعرفي والمرونة النفسية لدى التلاميذ عينة الدراسة.

متغيرات الدراسة	قيمة معامل الارتباط "بيرسون"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العبء المعرفي	0.35	153	0.01
المرونة النفسية			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط "بيرسون" قد بلغت (0.35)؛ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات العبء المعرفي والمرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة؛ وتدل قيمة معامل الارتباط على أنها علاقة طردية متوسطة.

### 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين وعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (10) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

**جدول (10) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات العبء المعرفي للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لجنسهم (ذكور/ إناث)**

اتجاه الفرق	مستوى الدلالة عند 0.05	ت المحسوبة	ت المجدولة	ن	إناث	ذكور	العبء المعرفي
					106	49	عدد التلاميذ
/	غير دال	1.9	0.17	155	56.27	56.45	المتوسط الحسابي (م)
					6.71	8.62	الانحراف المعياري (ع)

ويتضح من النتائج الواردة في الجدول (10) أن قيمة "ت" المحسوبة (0.17) أصغر من القيمة المجدولة (1.9) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه تقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق بين متوسطي درجات العبء المعرفي للتلاميذ عينة الدراسة تعزى لجنسهم (ذكور/ إناث).

### 1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس(ذكور/اناث)"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار"ت" لمتوسطين غير مرتبطين وعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (11) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (11) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المرونة النفسية للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لجنسهم(ذكور/اناث)

المرونة النفسية	ذكور	اناث	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	49	106	155	0.68	1.9	غير دال	/
المتوسط الحسابي (م)	91.82	93.44					
الانحراف المعياري (ع)	16.43	12.44					

يبين الجدول رقم (11) أن قيمة "ت" المحسوبة (0.68) أصغر القيمة المجدولة (1.9) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه تقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير جنسهم(ذكور/اناث)".

### 2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها الدراسة الحالية، سيتم تفسير ومناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة، وما ورد في الإطار النظري.

## 1-2 تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات العبء المعرفي والمرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة؛ والتي افضت الى وجود علاقة طردية متوسطة، تشابهت نتيجة دراستنا مع دراسة بكير (2019) التي هدفت الى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والضغط المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا، توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية سالبة ومنخفضة بين المتغيرين (المرونة النفسية والضغط المدرسية) ودراسة خدوم وزدادرة وضيف (2023) التي هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وفاعلية الذات والعلاقة بين ابعاد فاعلية الذات والمرونة النفسية، توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وفاعلية الذات مع الأطباء، و تشابهت هذه الدراسة مع دراسة احمد حسن (2018) والتي تهدف الى التعرف على العبء المعرفي منبئ لدافعية للإنجاز لدى طلبة الفرقة الأولى و التعرف على ان العبء المعرفي منبئ لتحصيل الدراسي على عينة مكونة من 50 مراهق في المرحلة الجامعية ، توصلت هذه الدراسة الى ان العبء المعرفي منبئ لدافعية للإنجاز و ان العبء المعرفي منبئ لتحصيل الدراسي للفرقة الأولى، كما تشابهت الدراسة مع نتائج دراسة تجاني وابي ميلود (2024) التي تؤكد وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبء المعرفي والمرونة العقلية لدى طلبة جامعة حماة لخضر بالوادي، ويمكن تفسير هذه النتائج ان المرونة النفسية تشير الى القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة التي تؤثر بشكل كبير على كيفية تحقيق التلاميذ لطموحاتهم الاكاديمية فهي من العوامل المهمة التي تؤثر على نجاح التلاميذ و تقدمهم في البيئة التعليمية.

كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة كنان (2017) حول المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة، حيث اسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة المتمثلة في طلبة جامعة دمشق (كنان،2017،371).

" فالمرونة النفسية تعود بإيجابية على الفرد وذلك فهي تجعل لدى الفرد قابلية لفهم الآخرين وتقلل من حدة التوتر والضيق الناجم عن الصعوبات والمشاكل، وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتكيف والتقييم الصحيح، وتمتعه بكل ما يدور حوله، كما تهون الأمور وتجعله يرى كل موقف من جهة إيجابية" بريقة (2016،31).

## 2-2 تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/اناث) وتشابهت هذه الدراسة مع دراسة نوري(2024)، التي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس ، وتشابهت مع دراسة نعمات (2018) حول المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة حيث توصلت النتائج الى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات العينة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس(نعمات،2018،704)، كما تتفق أيضا مع دراسة سرى(2016) حول الإخفاق المعرفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة حيث توصلت النتائج الى عدم وجود فروق دال احصائيا في مستوى المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس (سرى،2016،490).

كما تشابهت الدراسة مع دراسة سعدون (2012) توصلت الى انه لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس والتخصص ويمكن تفسير ذلك بعدة عوامل منها ان المرونة النفسية سمة من السمات الإيجابية التي تنمو وتتطور لدى الافراد نتيجة التفاعل مع المواقف الحياتية الصعبة والتحديات، وليست مقتصرة على جنس معين أو تخصص دراسي، فقد وضع دافيد دينس 2003 أن المرونة قابلة لتطور لدى الافراد بغض النظر عن الخلفيات الشخصية، كما أن تشابه البيئات والتجارب الحياتية يعرض الطلبة لضغوط ومواقف متشابهة سواء في المجال الأكاديمي أو المجال الاجتماعي مما يؤدي الى تقارب مستوى المرونة النفسية، وكذلك دور التعليم والتخصصات المتنوعة في تعزيز المهارات النفسية، فالتخصص الدراسي قد لا يكون له أثر مباشر عن النفسية ما لم يتضمن برامج تدريبية، كما تشابهت الدراسة مع دراسة جرمون (2017) التي تبين العلاقة بين المرونة النفسية و متغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، وتوصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لعاما الجنس (ذكور/اناث).

في حين تعارضت هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة الخطيب (2007) حول تقييم عوامل مرونة الانا لدى لشباب الفلسطينيين في مواجهة الاحداث الصادمة واسفرت

النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الانا تعزى لمتغير الجنس (الخطيب، 2007، 180)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة ان الشباب الفلسطيني يتمتع بدرجة عالية من مرونة الانا وهذا يرجع الى كثرة تعرض الشباب الفلسطيني الى الاحداث الصادمة وقدرتهم للتصدي واجتيازها بسلام بحيث يمكنهم القيام بممارسة انشطتهم الحياتية المعتادة بشكل عادي وهذا ما اثبتته الأيام من قدرة فائقة لديهم على الاستمرار في تحدي الممارسات العدوانية الموجهة اليهم، وفي هذ السياق تعد مرونة الانا مهمة في الحفاظ على التماسك النفسي بينما تكون المرونة النفسية ضرورية للاستمرار في تحقيق الأهداف رغم الصعوبات والتحديات، كذلك دراسة جقمان (2007) اشارت الى ان المعتقدات الدينية تمثل مصدر قوة للشباب الفلسطيني، حيث ان تجاربهم في مواجهة الشدائد شكلت صمودهم مما تبين وجود علاقة وطيدة بين مرونة الانا والمرونة النفسية. (جقمان 2007، 1).

وعموما فإن عدم وجود فروق في المرونة النفسية حسب متغير الجنس يعكس تأثير العوامل العامة والشاملة في تطوير هذه المهارات فالمرونة النفسية تتأثر بالسمات الشخصية والبيئات والتعليمية والاجتماعية والدعم والمناخ المتاح، لذا من المهم توفير بيئة تعليمية داعمة وشاملة تعزز من قدرة جميع التلاميذ النفسية بغض النظر عن جنسهم سواء كان اناث او ذكور (بن شعاعه، 18، 1019).

### 3.2 تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العبء المعرفي لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/اناث) ويمكن تفسير ذلك كون العبء المعرفي ظاهرة معرفية عميقة تتأثر بالعمليات العقلية العليا واهمها الذاكرة العاملة وسعتها وقدرتها على المعالجة والتخزين (Sweller, 2002).

وتشابهت هذه الدراسة مع دراسة بوبلال و تلي (2020)، التي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا في مستوى العبء المعرفي بين افراد العينة يعزى فيها بين متغير الجنس (ذكور/اناث والاعادة معيدين السنة، غير معيدين، الدعم متلقون دروس الدعم، لا يتلقون دروس الدعم)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كل من الذكور والاناث يواجهون مستويات متقاربة من العبء المعرفي، ومن بين العوامل المؤثرة في العبء المعرفي محدودية

الذاكرة قصيرة المدى، ضعف قدرة الذاكرة على الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها وكذلك سيادة الأنماط التعليم التقليدية التي تركز حول المتعلم باعتباره المحور الرئيسي في العملية (فياض، 345، 2021)، وتشابهت مع دراسة بوزداد وركزة (2019)، التي توصلت الى عدم وجود فروق في العبء المعرفي وفق للجنس لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، كما توصلت الى دراسة فاضل (2014) التي وجدت ان العبء المعرفي هو عبارة عن صعوبة في عملية معالجة معلومة وفقا لعدد وحداتها المعرفية في زمن محدد، وكذلك أسلوب عرضها بالنسبة للذكور والاناث على حد سواء شرط ان يكون لديهم نفس المحيط ونفس الأسلوب التعليمي وبالتالي لم نجد أي فرق في العبء المعرفي وفق لعامل الجنس، و تشابهت أيضا مع دراسة الجباري (2013) التي اقرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة وفق لمتغير الجنس.

في حين اختلفت مع دراسة الدليمي والكبيسي (2014) التي اقرت بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العبء المعرفي وفق متغير الجنس وكانت الفروق لصالح الذكور أي ان الذكور اظهروا مستويات اعلى في درجات العبء المعرفي مقارنة بالاناث ويمكن تفسير ذلك في اختلاف اساليب معالجة المعلومات، والضغوط المجتمعية وتوقعات الاداء، في حين يتوقع من الذكور تحمل مسؤوليات أكبر او تحقيق أداء اعلى من الاناث، كما أظهرت الدراسة ان تنظيم الوقت لدى الاناث أفضل من الذكور وذلك ما يساعد في تقليل الشعور بالعبء المعرفي لان التنظيم الجيد يقلل من التشتت والمهام المتراكمة والضغط الدافعية والانفعالات والقلق الاكاديمي بين الجنسين حيث نجد الذكور يميلون الى تأجيل المهام مما يزيد من درجة العبء المعرفي بينما الاناث قد يكن اكثر التزاما وتنظيما في أداء المهام، في حين ان نتائج الدراسة الحالية توصلت الى نسبة متقاربة جدا في متغير العبء المعرفي، فإن هذا يشير الى ان متغير الجنس قد لا يكون حاسما في التأثير على العبء المعرفي فعندما يخضع الجنسين لنفس النظام الاكاديمي ونفس المقررات يواجهون نفس الضغوط والمصادر، فإن فرص تساوي العبء المعرفي تكون عالية (sweller.2011.87).

كذلك استخدام استراتيجيات تعلم متشابهة كذلك الوعي بالذات الاكاديمية والتنظيم الذاتي الذي يتمثل في تشابه القدرات في إدارة الوقت وضبط الانفعالات وتحفيز الذات، قد يحد من تأثير العبء المعرفي (Zimmerman.BJ.70).

## ملخص الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل الى النتائج التي توصلت اليها خلال عرضها وتحليلها تم مناقشتها وتفسيرها خلصت الى ما يلي:

- توجد علاقة طردية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية والعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي العبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

خاتمة

## خاتمة:

تعد الدراسة الحالية من المساهمات التي تناولت موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالعبء المعرفي فهي من المواضيع المهمة في مجال علم النفس وفي الوقت الراهن، فكلًا+ هما يعتبران عاملان هامان في الصحة النفسية، وتمثل الأساس الذي يسعى التلاميذ في مرحلة الثانوية لتحقيقه (وخاصة المقبلين على شهادة البكالوريا)، إذ ترتبط بشكل كبير بأحداث الحياة اليومية، كما ان تراكم العبء المعرفي المرتفع يؤدي الى تراجع الأداء الاكاديمي، وانخفاض القدرة على التركيز اذا لم يتعامل معه بشكل صحيح لذا لا بد من تهيئة وتكييف الجو المناسب لمواجهة مختلف المشكلات التي تصادفهم، وخلصت هذه الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والعبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن تقديم بعض الاقتراحات على النحو التالي:

- تقديم وتوفير الدعم المادي والمعنوي وتطبيق نظام الحوافز داخل المؤسسات التربوية بشكل فردي او جماعي على ان يكون الحافز على قدر العمل والمرونة النفسية.
- زيادة البرامج التدريبية والتوعوية في المؤسسات التربوية لتنمية الدافعية والارتقاء بمستوى المرونة النفسية
- يتم تفعيل الارشاد في مجال الصحة النفسية من قبل مستشاري التوجيه والارشاد التربوي في مؤسسات التعليم الثانوي.
- تصميم عدد من المقاييس النفسية التي يمكن من خلالها الكشف على مستوى العبء المعرفي لدى المتعلمين باختلاف مستوياتهم التعليمية.
- بناء برامج ارشادية لخفض العبء المعرفي لدى التلاميذ، لاسيما تلاميذ المرحلة النهائية.
- توفير بيئة تعليمية بعيدة عن الضغوط تساعد على الاستقرار النفسي وتخفف العبء المعرفي.

## قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

- ابن منظور، محمد واحمد، حسن الله وآخرون. لسان العرب دار المعرفة.
- ازهار، محمد، مجيد والسباب (2016). العبء المعرفي وعلاقته بالسعة العقلية وفقا لمستوياتها لدى طلبة الجامعة. جامعة بغداد. كلية الآداب. قسم علم النفس، الجامعة10. المستتصرية- مجلة كلية التربية، العدد السادس.
- آل الشيخ، غزل بنت عبد الرحمان (2018). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في تخصص علم النفس، المملكة العربية السعودية.
- اسراء، احمد وسنوسي، محمد (2019). العبء المعرفي وعلاقته بكفاءة التعلم لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد.
- اسعد، سرى وجميل ووفاء، كنعان خضر (2016). الإخفاق المعرفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. جامعة تكريت. مركز البحوث النفسية. العدد 26.
- باديسي، اسماء (2018). مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة. مذكرة ماستر علم النفس المدرسي، جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.
- بالصالحه، خديجة (2022). العبء المعرفي لدى طلبة الجامعة. مذكرة ماستر في علم النفس المدرسي، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي: الجزائر.
- برفيقة، محمد علي (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، مذكرة ماستر، جامعة ورقلة: الجزائر.
- برايح، صارة (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الاكاديمية. دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية، جامعة ابن خلدون. تيارت: الجزائر.
- بدوي، عبد الرحمان (1977). مناهج البحث العلمي، ط3. الكويت: وكالة المطبوعات.
- بكير، مليكة (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا، مجلة دفاتر البحوث العلمية. 7(1)، 48.
- بن شعاعه، زينب (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. مذكرة ماستر في علم النفس، علم النفس العيادي جامعة غرداية: الجزائر.
- بورقعة، هاجرة وزروال، مروة (2020). العبء المعرفي وعلاقته بالضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة. مذكرة ماستر في علوم التربية، جامعة يحي فارس المدية: الجزائر.

- بوبلال، مسعودة وتلي، جهاد (2020). مستوى العبء المعرفي في مادة الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبة رياضيات. مذكرة ماستر دراسة وصفية استكشافية -ورقلة -تقرت: الجزائر.
- بوزداد، نعيمة وركزة، سميرة (2019). العبء المعرفي لدى تلاميذ الطور المتوسط. دراسة ميدانية - على تلاميذ السنة الرابعة متوسطة بمتوسطة موسى طيبي عين الدفلى، مجلة العلوم الاجتماعية. 5(1).
- بوهلال، ايمان وشريط، كوثر (2024). علاقة المرونة النفسية بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر تخصص علم النفس المدرسي، جامعة الوادي: الجزائر
- بوصبيح، هدى (2018). تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المهاجرين غير الشرعيين الجزائريين (الحرقاة) دراسة استكشافية في مدينتي عنابة والجزائر العاصمة. تخصص علم النفس العيادي.
- تجاني، كوثر وابي ميلود، عبد الفتاح (2024). العبء المعرفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 10(2). الجزائر: جامعة الوادي. 106-116.
- جرمون، علي (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغير الجنس والسن، جامعة فاصدي مرياح ورقلة: الجزائر.
- جودي، عربية (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطرابات الغدة الدرقية، شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- جقمان، ريتا (2007). أزمة نفسية في إسرائيل. يهلع الإسرائيليون ويصمد الفلسطينيون.
- جماح، حمزة وسليمان، امحمد (2024). المرونة النفسية وقدرتها على حل المشكلات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، جامعة يحي فارس. المدية: الجزائر.
- الحارثي، صبحي بن سعيد (2014). العبء المعرفي وعلاقته بمهارات الادراك لدى عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي من ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية، جامعة ام القرى - كلية التربية - قسم التربية الخاصة، مجلة ديالى. مجلد 64.
- حلمي، محمد الفيل (2015). مقياس العبء المعرفي. القاهرة: مكتبة الانجو المصرية.
- الحمداني، ربيعة مانع (2018). المرونة النفسية والجفاف العاطفي، رؤية تربوية معاصرة. ط1. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- الخطيب، محمد جواد محمد (2007). تقييم عوامل مرونة الانا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الاحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإسلامية-غزة -

- الدردير. عبد المنعم أحمد (2006). الإحصاء البارومتري واللابارامتري. مصر: عالم الكتب.
- الدليمي، طارق وعبد احمد، الكبيسي وبيداء رحيم (2014). العبء المعرفي وتنظيم الوقت لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة الانبار. مجلة العلوم الإنسانية. كلية التربية. جامعة الانبار. (2). 820-548.
- رباحي، نسيم وقلوده، عبد الرحمان (2022). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي وعلاقتها بالمرونة النفسية. مذكرة ماستر في تخصص علم النفس العيادي. جامعة الدكتور يحي فارس بالمدينة: الجزائر.
- رشا، محمد وعبد الرحمان وأشرف، محمد الغرب (2020). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات، دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان الامارات العربية المتحدة، كلية التربية، المجلة التربوية. جامعة سوهاج. عدد ابريل-ج1- (84).
- سوزان، بن صدقة وبن عبد العزيز، بسيوني وجدان، بنت وديع وبن محمد، خياط (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية، لدى طالبات جامعة ام القرى. بالمملكة العربية السعودية.
- شقورة، يحي عمر (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا على الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لمحافظة غزة جامعة الازهر. كلية التربية.
- العزري، سالم بن صالح بن سيف (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان. درجة ماجستير في التربية تخصص: الارشاد النفسي. سلطنة عمان.
- العزري، شوق وفلاح، فياض (2021). العبء المعرفي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الإعدادية، مذكرة ماجستير تخصص صحة نفسية، جامعة مدينة السادات بدولة الكويت.
- غادة، مبارك ومحمد، الهنداوي (2020). التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بمنطقة عرعر، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، العدد الخامس-أكتوبر 2020.
- المقدادي، كاظم (2016). أثر الارشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الاكاديمية للتلميذ. رسالة دكتوراه: جامعة الجزائر 02.
- مقدم، عبد الحفيظ (2011). الاحصاء والقياس النفسي والتربوي "مع نماذج من المقاييس والاختبارات". ط3. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- ملحم، سامي محمد (2007). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط6. عمان: دار النشر الميسرة.

- عبد الرحمن، محمد وعبد الرحمن، مسعود (2020). نمذجة العلاقات للعبء المعرفي والحكمة الاختبارية وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية جامعة الازهر- الدقهلية. العدد الثالث- ج3.
- عبد العظيم، شعبان احمد (2018). استخدام استراتيجيات نظرية العبء المعرفي في تدريس علم النفس لتنمية مهارات التفكير التألمي والاحتفاظ بها وتقدير الذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بالمرحلة الثانوية، كلية التربية - جامعة أسيوط-
- القرني، بشائر وعبد الله، احمد وايمان عبد علي (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المراهقين، المجلة العلمية لكلية الآداب - جامعة الملك عبد العزيز - جدة السعودية. العدد 85 مدينة جدة.
- قرشي، اميرة الحرة ودبابي، بوبكر (2022). العبء المعرفي وعلاقته بالمهارات الادراكية لدى تلاميذ ذوي صعوبة تعلم الرياضيات للسنة الخامسة ابتدائي. مذكرة ماستر في علم النفس الربوي. جامعة قاصدي مرباح ورقلة: الجزائر.
- كنان، إسماعيل الشيخ (2017). تقييم عوامل مرونة الانا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الاحداث الصادمة. جامعة الازهر- غزة- مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 15. العدد 2.
- لانا، باسل ومحمد، الشبول (2017). المرونة النفسية وعلاقتها على حل المشكلات لدى طلبة اليرموك. ماجستير في التربية تخصص علم النفس التربوي - جامعة اليرموك.
- محمود، عمرو نجيب، خزام. الطبعة الرابعة، القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- مبارك، قويضي والغازمي، عائشة عبد الله (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين، العدد 46. الجزء 3. القاهرة: مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس.
- ملحم، سامي محمد (2007). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط 6. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- نعمات، احمد قاسم (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة التربوية. العدد 54.

## – مراجع الأجنبية

- Al-Horthy; S. B. S (2014). *Cognitive load and its Relationship with Perception Skills for Sample of Elementary sixes Grade with Academic Learning Disability*. University of Om-AL-Kura.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257-2
- SWELLER, (1988), *COGNITIVE LOAD DURING*
- (Statistical Package for Social Sciences)
- Zimmerman, B. J. (2002) . Becoming a self-regulated learner: An Overview. *Theory into Practice*, 41 (2), 64-70.

الملاحق

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي-

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي التلميذ، أختي التلميذة: تحية طيبة وبعد

يحتوي هذا الاستبيان على مجموعة من العبارات نرجو منك قراءتها بتمعن لفهمها فهما صحيحا وابداء رأيك فيها، بحيث تعكس إجابتك شعورك الحقيقي بكل صدق، وذلك بوضع علامة (x) واحدة فقط أمام كل عبارة. لا تترك أي عبارة دون إجابة، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فلكل منا رأيه الخاص. نشكرك مسبقا على حسن تعاونك معنا، ولك منا خالص التقدير والامتنان.

الجنس :   أنثى

القسم: ..... الشعبة : .....

الرقم	العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
01	أستطيع التعامل مع المشاعر السلبية					
02	أستطيع التعامل مع كل شيء					
03	لا يحبطني الفشل					
04	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة					
05	لدي القدرة على تحقيق الأهداف					
06	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة					
07	أنا شخص قوي					
08	لا أشعر بالإحباط وإن كانت الأمور ميؤوسا منها					
09	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط					
10	أصرف بناء على الحدس					
11	أستأنف أعمالي بحيوية ونشاط بعد تعرضي للمرض أو الإجهاد					
12	أنظر للجانب المشرق (الإيجابي) للأشياء					
13	أبذل قصارى جهدي بغض النظر عن طبيعة العمل					

					أفضل لعب دور القائد عند حل المشكلة	14
					أؤمن بقدرة الله على مساعدتي	15
					أعتقد أن لكل حدث سببا	16
					لدي القدرة على إقامة علاقات عميقة وأمنة مع الآخرين	17
					<b>الرقم</b>	<b>العبارة</b>
					<b>بدرجة كبيرة جدا</b>	<b>بدرجة كبيرة</b>
					<b>بدرجة قليلة جدا</b>	<b>بدرجة قليلة</b>
					خبرات النجاح السابقة تمنحني الثقة لمواجهة التحديات الجديدة	18
					لدي القدرة على التكيف مع التغيرات التي تحدث	19
					أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أتعرض لها	20
					لدي إحساس قوي بهدفي بالحياة	21
					أعمل من أجل تحقيق أهدافي	22
					أسيطر على مجريات حياتي	23
					أحب التحدي	24
					أفتخر بإنجازاتي	25

الرقم	العبارة	مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا
01	مقدار الجهد البدني الذي بذلته اثناء تعلم محتوى الدروس.					
02	مقدار التفاعل بين عناصر محتوى الدروس					
03	حجم عناصر المحتوى التي توجب على استيعابها في وقت واحد اثناء تعلم محتوى الدروس					
04	مقدار الصعوبة التي عانيت منها أثناء تعلم محتوى الدروس.					
05	مقدار الترابط بين عناصر محتوى الدروس.					
06	متوسط عدد المعلومات التي تتضمنها الدرس الواحد.					
07	مقدار الضغط الذي عانيت منه اثناء تعلم الدروس.					
08	مقدار الانشطة غير المرتبطة مباشرة بمهمة التعلم والتي عانيت منه أثناء تعلم هذا الدروس.					
09	مقدار الإحباط اذي عانيت منه اثناء تعلم الدروس					
10	مقدار الازعاج الذ عانيت منه اثناء تعلم الدروس.					
11	مدى اتقان تصميم وتنظيم عناصر محتويات الدروس.					
12	مقدار الجهد العقلي الذي بذلته لكي أفهم وأتمكن من محتوى الدروس.					
13	مقدار انهماكي في التعلم اثناء تعلم					

					محتوى الدروس.
					14 مقدار المعلومات الجديدة التي استطعت ربطها بمعلومات قديمة موجودة لدي اثناء تعلم محتوى الدروس.
					15 مقدار دافعيتي لتعلم محتوى الدروس.
					16 مدى قدرتي على تقديم تفسيري الشخصي لما تعلمته.