



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

**فاعلية برنامج مقترح في قضايا علم نفس الصحي لتنمية
التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى
الطلاب المعلمين شعبة علم النفس .**

إعداد

د/ فاطمة كمال أيوب محمد

(مدرس المناهج وطرق تدريس علم النفس)

كلية التربية - جامعة الفيوم

تاريخ استلام البحث : ١٣ سبتمبر ٢٠٢٣ م - تاريخ قبول النشر: ٢٠ سبتمبر ٢٠٢٣ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2023.

ملخص البحث:

تمثلت مشكلة البحث في وجود ضعف في التوازن المعرفي وتدني مستوى الصلابة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية _ شعبة علم النفس_ وذلك في ظل ما يدرس لهم من مقررات دراسية؛ ولذا اقترحت الباحثة برنامجاً في قضايا علم نفس الصحي لتنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؛ وهدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج مقترح في قضايا علم نفس الصحي لتنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، واستخدام المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وتضمنت أدوات البحث قائمة بقضايا علم نفس الصحي، قائمة بأبعاد الصلابة الأكاديمية، كتاب الطالب المعلم، ودليل معلم المعلم، اختبار التوازن المعرفي، ومقياس الصلابة الأكاديمية، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً وطالبة من الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وقد أسفرت نتائج البحث في مجملها عن فاعلية البرنامج المقترح في قضايا علم نفس الصحي في تنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى لطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وبذلك تحقق الهدف الأساسي للبحث، وأوصى البحث بضرورة إعادة تنظيم مقررات علم النفس في ضوء الواقع المعاش؛ ليكون الطلاب على وعي بما يدور بهم حتى لا يكون ما نعلمه لطلابنا مُنجزلاً عن جوانب الحياة التي يعيشونها ويتفاعلون معها فقد يكون في هذا الأمر ما يقلل الفجوة بين الجانب النظري والجانب التطبيقي.

قضايا علم نفس الصحي ،التوازن المعرفي ، الصلابة الأكاديمية.

The Effectiveness of a Suggested Program in Health Psychology Issues in Developing Cognitive Balance and Improving the Level of Academic Hardiness among Pre-Service Teachers in the Department of Psychology

ABSTRACT

The research problem is represented in the weakness of the cognitive balance and the low level of academic hardiness among the students in Psychology Department at the Faculty of Education in light of the courses taught to them. Therefore, the researcher proposed a program in health psychology issues to develop cognitive balance and improve the academic hardiness level among pre-service teachers in the Psychology Department. The research aimed at identifying the effectiveness of a proposed program in health psychology issues to develop cognitive balance and improve the academic hardiness level among pre-service teachers in the Psychology Department. The research used the descriptive and the experimental approaches. The research instruments included: a teacher's guide, a Cognitive Balance Test, and an Academic Hardness Scale. The research sample consisted of (30) male and female pre-service teachers in the Psychology Department. The research results, generally, indicated the effectiveness of the proposed program in health psychology issues in developing cognitive balance and improving the academic hardiness level of pre-service teachers in the Psychology Department. Thus, the main aim of the research was achieved. Moreover, the research recommended the need to reorganize psychology courses in light of the lived reality. Hence, the students will be aware of what is going on with them, so what we teach our students is not isolated from the life aspects that they live and interact with. This way may help to bridge the gap between theory and practice.

Keywords: Health Psychology Issues, Cognitive Balance, Academic Hardiness

أولاً: مشكلة البحث وخطة دراستها

يعد الإهتمام بالجانب الصحي للطلاب أحد أهم الأهداف الأساسية في التعليم، والذي يتحقق من خلال مساعدة الطالب على إكتساب معلومات صحية وتنمية إتجاهات صحية وإتخاذ القرارات الصحية الملائمة للمحافظة على حياته، ووقايتها من الأمراض. خاصة أن الطالب المعلم هو عصب العملية التربوية التعليمية، فعلي عاتقه يقع العبء الأكبر في المستقبل، فهو يقوم بدور مهم في توجيه الطلاب نحو التربية البناءة، نظرًا لطبيعة عمله مع الطلاب خاصة أن الصحة من أهم مقومات سعادة الفرد، وإندماجه الإجتماعي وليتجنب الإنسان الأمراض عليه أن يتجنب مسببات تلك الأمراض، وإكتساب سلوك، وعادات صحية سليمة، إذ تهدف برامج "الصحة العامة" إلى تنشئة الأفراد تنشئة صحية شاملة وسليمة تكسبهم ثقافة صحية عامة تتعلق بالجسم وأجهزته، وكيفية عملها، وبالأمراض المختلفة وطرائق الوقاية منها، خاصة أن الصحة هي الوسيلة المثلى للعيش الكريم لذا؛ ينبغي المحافظة عليها.

لذلك، أدى الإهتمام المتزايد بموضوع الصحة في ظل التحول الوبائي والتغيرات التي شهدتها مختلف المجتمعات إلى ظهور تصورات جديدة لمفهوم الصحة لا تقتصر على اعتبارها حالة الخلو من المرض بل على أنها حالة السلامة متعددة الأبعاد الجسمية والنفسية والاجتماعية (فاطمة الزهراء الزروق ، صارة لوسي، ٢٠١٨ ، ١٥٢ : ١٥٣) (١). ويتضح في ضوء ذلك أن الصحة حالة متكاملة من الرفاه الجسدي، والعقلي، والاجتماعي، وهي ليست غيابًا مجردًا للمرض أو وجود العجز. ويلاحظ من تلك الإشارة تحقيق التوازن بين الجوانب الاجتماعية، والعقلية، والجسمية بدلًا من غياب المرض، وكثيرًا ما يستخدم مصطلح "العافية Wellness" للإشارة إلى حالة الصحة القصوى التي يمكن الوصول إليها (شيلي تايلور، ٢٠٠٨، ٣٩).

خاصة أن مسألة الارتقاء بالصحة قد نمت بشكل أكثر وضوحًا وإلحاحًا مع التقدم عبر العقود، ففي السابق، ومن أجل الوصول إلى مجتمع صحي، كانت الوقاية تعتمد على التشخيص المبكر للأمراض، مع إيلاء إهتمام عابر - في حالة غياب المرض - لتوجيه

^(١) يتم التوثيق في هذا البحث علي النحو الآتي: اسم المؤلف أو الباحث يليه سنة النشر، ثم رقم الصفحة أو الصفحات التي تم الرجوع إليها.

الجهود لأتباع أسلوب حياة يساعد على الارتقاء بالصحة (سعيد قارة، ٢٠٢١، ٣٨). ومع تطور مفهوم الصحة تطورت النظرة إلى الصحة إذ أصبحت حقًا أساسيًا من حقوق الإنسان ووسيلة لتحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية والشخصية "حيث الأفراد أنفسهم هم المورد/الثروة الأكبر (عبد العزيز حجي العنزي، ٢٠٢١، ١٩).

وفي ضوء ذلك أصبحت الصحة هدف عالمي وغاية اجتماعية نبيلة تسعى مختلف الدول إلى تحقيقها بمستويات عالية، فالحياة في عالم سريع ودينامي التغيير تفرز العديد والجديد من المشكلات الصحية التي لا يمكن تجاهلها، ولكي يتمكن المتعلمين من أن يسهموا في حل تلك المشكلات يجب أن يثار سلوكهم الصحي عن طريق تزويدهم بالحقائق والمعلومات الصحية مع ربطها بحاجاتهم ومستوى خبراتهم ونضجهم (وسن قاسم علوان، ٢٠١٩، ٣٧٣).

كل هذه العوامل أدت لظهور علم جديد وهو "علم النفس الصحي" مع بداية الثمانينات كعلم جديد قائم بدايته في حقل العلوم النفسية يهتم بتحليل المشكلة الصحية من خلال البحث في ماهية العلاقة بينه وبين السلوك والاعتماد على نظريات ومفاهيم خاصة لشرح وتفسير محددات السلوك المتعلق بالصحة والدوافع التي تقف وراء تبني الأفراد له (فاطمة الزهراء الزروق، صارة لوسي، ٢٠١٨، ١٥٣).

لذا؛ يؤكد علم نفس الصحي علي أهمية الارتقاء بالصحة، من خلال تطوير آلية تدخل، تهدف إلى مساعدة الأفراد على تكوين السلوكيات الصحية وممارستها، وتغيير السلوكيات الضارة، انطلاقًا من رؤية مصر (٢٠٣٠) التي تهدف في أحدي محاورها إلي بناء مجتمع صحي نشأ يعتمد علي التنمية الصحية السليمة ويمارس فيه السلوك الصحي كسلوك تعلم لكافة المجالات النمائية المعرفية والانفعالية والحركية والجسدية والفسولوجية، وفي هذا الأطار أصدرت كثير من المعايير والاستراتيجيات التي تعمل علي نشر الثقافة الصحية وركزت على دور المدرسة والمعلمين الصحيين.

وأن اهتمام المربين بالتنمية الصحية يتركز على الاهتمام بدور المؤسسة التعليمية؛ لأن المتعلمين يشكلون نسبة كبيرة من شرائح المجتمع، وأن صحة المتعلم تمثل واحدًا من أبرز اهتمامات الدول في مختلف انحاء العالم وتؤمن منظمة الصحة العالمية بأن صحة المتعلم هي مدار الاهتمام ومن الأمور التي تحظى بالعناية من قبل الدول والمنظمات الدولية

الذي يتخذ اشكالاً مختلفة وتعد برامج التربية الصحية واحدًا من تلك الأشكال (حافظ بطرس ، ٢٠٠٨ : ٩٨) . لتشجيع الأفراد على ممارسة السلوكيات الصحية الإيجابية، والتي لها تأثيرات مهمة على صحة الفرد، مستنديين في ذلك إلى فرضين: الأول، أن نسبة كبيرة من الوفيات ترجع لسلوك الفرد، والثاني، أن بعض السلوكيات تكون قابلة للتعديل؛ ومن جانب آخر فإن السلوك يؤثر على الصحة من خلال ثلاثة مسارات: إما عن طريق إحداث تغيرات بيولوجية مباشرة، وإما عن طريق تعديل المخاطر الصحية، وإما بالكشف المبكر عن المرض وعلاجه (أحمد محمد عبد الخالق ، مایسة أحمد النیال ، ٢٠١٩).

ويجمع المختصون في مجال علم النفس الصحي أن تبني هذه السلوكيات الصحية والتوجيه إليها يجب أن يكون في المراحل المتقدمة من حياة الانسان، فالتدخلات المبكرة ستكون أكثر فعالية من خلال التنمية الصحية بتثقيف الافراد وتزويدهم بمعلومات صحية سليمة تجعلهم يتبنون سلوكيات صحية صحيحة تحفظ صحتهم بقية حياتهم (ارفيس زبير ، ٢٠٢١، ٣٢٩).

حيث يشير الباحثون إلى أن (٥٠%) من الأسباب الرئيسية للوفيات ترجع لعوامل سلوكية من قبيل التدخين، وتناول الكحول، والسلوك الجنسي غير الآمن، وتناول غذاء غير صحي، والسمنة (Ogden,2004,16-17; Whitfield ,2003). ومن هذا المنطلق فإن علم نفس الصحي يركز على دراسة العمليات النفسية والسلوكية المتصلة بالصحة والمرض، والكيفية التي تؤثر بها تلك العوامل في الصحة والمرض، فعلى سبيل المثال قد تؤثر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في نشاطه الغدي وجهازه العصبي مما يؤثر سلبيًا على صحته، كذلك فإنه من شأن ممارسة الفرد لسلوكيات معينة ضارة كالتدخين أو الإفراط في تناول الطعام الإضرار بصحته البدنية، خاصة أن العلاقة بين العقل والصحة يتوسطها سلوكنا، والروابط الموجودة بين المخ والجهاز المناعي تعمل في اتجاهين بمعنى أن صحتنا البدنية تؤثر في حالتنا العقلية، وحالتنا النفسية تؤثر في صحتنا البدنية (Lyons& Chamberlain 2006 ,5).

وبناء على ذلك؛ فإن الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة أسهم، بشكل واضح، في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين في التعرف على وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة، والاتجاهات المعيقة للصحة من أجل العمل على

تعديلها، والوقوف على السلوكيات الصحية للعمل على تطويرها، وهو ما من شأنه أن يعكس في النهاية على تخطيط سياسات وتطوير برامج الوقاية الصحية الملائمة، وهو ما يتوافق مع ما تنادي به منظمة الصحة العالمية (WHO) من ضرورة تطوير برامج نفسية وصحية لاكتشاف عوامل الخطر على الصحة والأسباب السلوكية البنيوية المسببة للمرض بهدف التغلب عليها (جميل رضوان، وكونراد ريشكة، ٢٠٠١؛ طريف شوقي محمد ، ٢٠٢١، (٢).

وفي ضوء ذلك تؤكد التعاليم الإسلامية في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة على تكوين العادات السلوكية الحسنة عند المتعلم منذ طفولته الأولى وتحثه على إتباع سلوك حياة صحي؛ لأنه يدخل في تفاصيلها الصغيرة والكبيرة، ومن هنا تتجلى أهميته، فمن جملة التعاليم الإسلامية طهارة الفم ونظافته والنظافة العامة والاستحمام والوضوء والغسل والامتناع عن المسكرات والمخدرات والتدخين والمحافظة على الصيام والتداوي عند المرض (مایسة أحمد النیال ، ٢٠٠٢، ٥٤). وبناء على ذلك فإن العلاقة بين التربية والصحة علاقة وثيقة ومتواصلة، إذ تؤثر الواحدة في الأخرى تأثيرًا كبيرًا فواحدة من مهام التربية الأساسية تغيير سلوك المتعلمين واتجاهاتهم بحيث تؤدي إلى المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض، فصحة المتعلم هي أساس بناء مجتمع سليم معافى قادر على المضي قدمًا في التنمية والتقدم.

ولكن مجموعة من العوامل، ومن بينها التكاليف التي تترتب على اتباع الأساليب التقليدية في الرعاية الصحية، أظهرت الحاجة إلى أهمية اتباع استراتيجيات الارتقاء بالصحة، إذ أنها أكثر نجاحًا وأقل تكلفة من الأساليب الوقائية التقليدية لذا؛ قام علماء علم نفس الصحي بتطوير تصورات لتغيير العادات الصحية تعمل على دمج العوامل الدافعية والتعليمية في نماذج أكثر عمومية، وذلك للتدخل في تغيير السلوكيات الصحية (سعيد قارة، ٢٠٢١، (٣٨).

وعلى هذا الأساس تولدت الحاجة إلى علم نفس الصحي لدراسة مختلف العوامل النفسية الاجتماعية والمعرفية التي تلعب دورًا (مباشر أو غير مباشر، سلبى أو إيجابى) في نشأة وتطور المرض، والتي من شأنها التعجيل في ظهور المرض أو تأجيله أو الحد من مضاعفاته ومخلفاته على الفرد. كما يمكن التنبؤ بالمرض من خلال عوامل نفسية اجتماعية

(**Risques psychosociaux**) تكون كمؤشرات خطر على الصحة، وبالتالي إمكانية الوقاية (دليلة زناد، بورجي شاكر أمير، ٢٠١٧، ٨).

لذا؛ باتت الحاجة ماسة لأدخال مقرر "قضايا علم نفس الصحي" ضمن المقررات التي يدرسها الطالب المعلم باعتباره يمثل حجر الأساس للتعليم والثقافة الصحية في هذا العصر المليء بكثير من العوامل التي تهدد صحة الإنسان وتؤثر في حياته ومدة بقائه، وقد حرصت الكثير من المجتمعات على جعله عنصرًا أساسيًا في برامجها التربوية ومشاريعها التنموية وذلك لتأثيره البالغ على تقدم الانسان وحضارته، فهو "علم نفس الصحي" يهدف إلى الدراسة والفهم والتنبؤ بالعوامل السيكولوجية التي تلعب دورًا في ظهور الأمراض العضوية والتي تستطيع أيضًا أن تعجل أو تبطئ تطورها بالإضافة إلى دراسة الوسائل المعينة للفرد في أوقات الأزمات والضغوط وكل ما من شأنه وقاية الفرد من التعرض للمرض والصحة ووسائل دعمها بدراسة السوك الصحي والعادات الصحية السليمة .

خاصة أن فكرة الارتقاء بالصحة **Health Promotion** تنطلق من فلسفة عامة مفادها أن الصحة الجيدة هي نتاج إنجاز شخصي تراكمي، فهي على "المستوى الفردي" تتضمن القيام بتطوير نظام عادات صحي **Habits System** في مرحلة مبكرة من عمر الفرد والمحافظة عليه في مرحلة الرشد والشيخوخة. أما على "المستوى الطبي"، فهي تتضمن تعليم الناس كيفية الوصول إلى إتباع أسلوب حياة صحي **Life Style** ومساعدة الفئات الأكثر عرضة لمخاطر صحية معينة على سلوك أو طريقة تمكنهم من الانتباه لما يمكن أن يتعرضوا إليه من المخاطر، وأما على صعيد "التخصص النفسي"، فإن فكرة الارتقاء بالصحة تتضمن تطوير نظام تدخل يستهدف مساعدة الناس على القيام بممارسة السلوكيات الصحية **Health Behaviours** ويتضمن تركيزًا عامًا على الصحة الجيدة، وتوافر المعلومات التي تساعد الناس على تطوير نظام حياة صحي، والمحافظة عليه، كما يتضمن توافر المصادر والوسائل التي تساعد الناس على تغيير العادات السيئة الضارة بالعادات الصحية .

وفي ضوء ذلك تعتبر المنظمة العالمية للصحة أن التنمية الصحية هي السلاح الأقوى للصحة العامة والتي يمكن من خلالها تنمية الوعي الصحي للأفراد وبالتالي الحفاظ على صحتهم (القص صليحة، ٢٠١٦، ص ١)، فالوعي الصحي هو السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجابيًا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة

مستمرة تكسيبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكاناته (عبد الرحمن قنديل ، ١٩٩٠ ، ١٧٠). وهذا الوعي أن لم يكن بالمستوى الكافي انعكس ذلك سلبًا على صحة الافراد وشكل لهم الكثير من المشاكل الصحية.

ونجد أن المؤسسات التعليمية التي فيها الطلاب إذا ماتوفر فيها البيئة الصحية التي يتعلم فيها الطلاب السلوك الصحي بطريقة علمية، من خلالها يتم الارتقاء الصحي عن طريق زيادة الوعي الصحي والتثقيف الصحي لجميع أفرادها، وذلك من خلال إدخال الثقافة الصحية والوعي الصحي بالمناهج والمقررات التعليمية بالمراحل الدراسية المختلفة، حيث تهدف إلى تزويد الطلاب بثقافة صحية سليمة، ومساعدتهم على اكتساب المعارف الصحية السليمة والمهارات والعادات والممارسات السلوكية الصحية (آدم بشير آدم، ٢٠١٩ ، ٣).

ويهتم علم النفس الصحي أيضًا بجانب ما سبق، بدراسة العلاقة بين الشخصية والصحة، ويرى بأن الشخصية يمكن أن تكون ببعض عواملها أو متغيراتها، إما عامل خطورة على الصحة وإما عامل حماية ووقاية لها. ومن أهم عوامل أو متغيرات الشخصية التي يمكن أن تشكل عامل حماية للصحة السمات الإيجابية في الشخصية الإنسانية كقوة التحمل والصبر، الصلابة، المشاعر والإنفعالات الإيجابية وعلى رأسها التفاؤل، الفعالية الذاتية، القدرة على ضبط الإنفعالات القوية والشديدة، أما متغيرات الشخصية ذات الخطورة على الصحة، فهي من قبيل الغضب، العصابية، التشاؤم والحزن، وغيرها (فاطمة الزهراء الزروق، ٢٠١٦ ، ٢٨٣).

لذا؛ يلعب "نمط الشخصية" (د) الذي يطلق عليه الشخصية التعيية أو الشخصية المتعثرة إلى شخصية الأفراد الذين يتعرضون إلى (الأكتئاب، الحزن، والغضب، والعزلة النفسية أو الاجتماعية) دورًا مهمًا في تقرير الصحة النفسية والروحية؛ حيث سجل الأفراد ذوي هذا النمط الشخصية مستويات أعلى بكثير في القلق والمزاج الاكتئابي mood depressed والإجهاد النفسي والبدني physical & psychological stress ، والصعوبات الشخصية personal difficulties ، والقلق الاجتماعي social anxiety ، وتضاؤل الصحة النفسية والاجتماعية، مما يزيد من احتمالية تطوير الأعراض الاكتئابية ، وأن تأثير هذا النمط ينطوي علي مخاطر عديدة بالنسبة للصحة النفسية والجسدية

(Pedersen, Denollet, worse health-related quality of life.Ong, et al., 2007;Staniute, Brozaitiene, Burkauskas, et al, 2015).

ويزيد هذا النمط أيضًا من مخاطر التعرض إلى الحالات النفسية بما في ذلك الاكتئاب والقلق أو اضطراب الصحة النفسية على المدى الطويل إلى ثلاثة أضعاف مرة (Denollet & Pedersen, 2009).

ولقد وجد لي ومشاركوه (Lee, Lim, Ko, et al., 2012) أن نمط الشخصية العصابية والاكتئابية والمتشائمة علي حد سواء يرتبط بالمشاكل النفسية ومشاكل في القدرة على التعلم والانتباه، وفي العلاقات الأسرية وضبط النفس، والسلوك الجنسي والرغبة الجنسية. وعدم القدرة على التأقلم واستخدام استراتيجيات التعامل الملائمة في المواقف الحياتية المختلفة. كما يرتبط بالسلوكيات الصحية غير التوافقية وانخفاض مستويات الدعم الاجتماعي في البالغين، وكذلك في صحة الأفراد الأصغر سنًا (Denollet, Vrints &Conraads, 2008).

كما توصل العلماء أيضًا إلى وجود ارتباط بين هذا النمط من الشخصية وزيادة عدد الشكاوى الصحية والجسدية كالأمراض المزمنة ومنها أمراض القلب والأوعية الدموية، وتقييم الصحة الذاتية المنخفض، والتصورات السيئة حول المرض، ومشاكل النوم، والتصور المتزايد للمشاعر السلبية، والتأثير السلبي على الصحة العقلية والبدنية، وأسلوب حياة صحية أقل، ومعدلات مرتفعة من الكرب العاطفي، ومستويات أقل من الرضا (Zhang, et al., 2011).

وعلي هذا النقيض تشير دراسة (أحمد محمد عبد الخالق، ١٩٩٨) أن التفاؤل والمزاج الإيجابي أمران أساسيان للصحة الجسمية لما لهما من تأثير عليها، حيث وجد أن التفاؤل يسرع بالشفاء في حالة المرض، على عكس التشاؤم الذي يرتبط بالشعور بالعجز والإحساس بفقدان الأمل فيحد من السعي إلى طلب العلاج أوالإستمرار فيه.

لذلك تلعب المعتقدات الصحية التي يعتقدها الفرد أو يكتسبها من البيئة التي ينشأ فيها والتي قد تنعكس سلبًا على توجهات الفرد وأفكاره تجاه قضية معينة أو موقف محدد، فمثلاً أن نظرة الأفراد لمرض معين يصيب الإنسان قد تختلف من فرد إلى آخر تبعًا لاختلاف قيم الفرد وتصوراته لذلك المرض، حيث أن هناك بعض الأفراد ينظرون للمرض نظرة سخرية

وتجاهل للمرض وعدم اللجوء الى المؤسسات الصحية من مستشفيات وعيادات الأطباء، وهذا يؤخر من اكتشاف المرض، وبالتالي يصبح من الصعب علاجه، ويرجع ذلك إلى التصور الذي يحمله المريض للمرض الذي يصاب به (إبراهيم عبد الهادي المليجي، سامي مصطفى زايد ، ٢٠١٢ ، ١٣٦).

وهنا حاول العلماء دراسة بعض المعتقدات وعلاقتها بالصحة والمرض في ضوء علم النفس الصحي، حيث أكدوا بأن هذه المعتقدات الإنسانية تحول دون استفادة الأفراد من خدمات الرعاية الصحية مثلًا الاعتقاد القائم على فكرة حرمة الجسد والذي بمقتضاه لا يسمح للشخص الاطلاع على جسد الآخر لكون ذلك من المحرمات، وهذا الاعتقاد يجعلهم لا يقبلون على تلقي خدمات الرعاية الصحية في حالة المرض حتى لا يطلع على جسد أحد من الأطباء أو الطبيبات وذلك قد يساعد بدوره على تفاقم المرض وارتفاع نسبة المرضى(رند آباد كريم، سلوات فورد ، ٢٠٢١ ، ٧٨). لذلك ينبغي مراعاة تلك المعتقدات حتى يتمكن الطلاب من الاستفادة من النافع منها واستبعاد الضار بقدر الإمكان.

ويري (محمد جلال حسين ، ٢٠١٨ ، ٥٧) أن هناك العديد من المعتقدات الأخرى التي تترك آثارًا صحية سلبية على الحالة الصحية لمعتنقيها منها الاعتقاد بأن العين الشريرة تصيب كل ما هو جميل وجذاب وهو ما يدفع هؤلاء الأفراد إلى القيام بتعليق أشياء منفرة ومقرزة على ملابس الأطفال تجنبًا لإصابتهم بتلك العين الشريرة.

وفي ضوء ما سبق تري الباحثة أن هناك علاقة قوية بين التنمية الصحية متمثلة في السلوك الصحي والوعي الصحي والمرض والدعم النفسي والاجتماعي وعلم نفس الصحي، لأن الوعي الصحي أمر أساسي لما له من دور هام في رفع مستوى الصحة العامة لدى الأفراد عن طريق اكتساب الفرد لمعلومات تتناسب مع مستوى تفكيره، بحيث يصبح قادرًا على تفهم وإدراك الظروف الصحية المفيدة له، وجعله متعاونًا مع ما يجري حوله من أمور صحية، وفي جانب آخر يساعد الوعي الصحي على تقديم النصح والتواصل الصحي مع أفراد المجتمع بهدف استثارة الدوافع لديهم، أو امدادهم بالمعرفة والمهارات اللازمة لتبني السلوكيات الصحية السوية، وبالتالي لرفع مستوى الصحة أو الوقاية من المرض، وهو ما يهدف إليه علم نفس الصحي وقاية الأفراد من الأمراض والحفاظ علي الصحة العامة.

حيث يتعاون علم النفس الصحي والطب في الوقاية من المرض عن طريق التوعية بالنواحي الخلقية والنفسية إلى جانب توضيح الأخطار العضوية والمرضية على الشخص المصاب وخاصة في حالة الأمراض الوبائية، كما أن ثقافة المجتمع الصحية من عادات وطرق سليمة، وتثقيف المجتمع صحياً يأتي عن طريق دراسة علم النفس الصحي لها والتصدي لها بالطرق والأساليب النفسية والعلمية والثقافية الصحيحة خاصة في ميدان التربية

نظرًا؛ لما يتعرض له المعلمون في المدارس من درجات متباينة من مستويات الاحتراق النفسي والضغط النفسية المتعلقة بالمناخ التربوي، فقد يشعرون في بعض الأحيان بأن جهودهم في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات، وتعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات وواجبات كثيرة، لذلك تعد من المهن التي تتوفر فيها مصادر عديدة للاحتراق النفسي والضغط النفسية، والتي تجعل بعض المعلمين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين لها، مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي ورضاهم عن العمل الوظيفي (ربا صالح حسن، ٢٠٢٢، ٢٠٠).

كل هذه الضغوط تعني أن الأمر وصل إلى الذروة أي أنه تجاوز قدرة الشخص على التحمل. عندها يرى المعلم نفسه في حالة نضوب، ويظهر الموضوع وكأن كل طاقاته قد احترقت أو استنفذت. ففي كل يوم لا يشعر فيه أنه أحدث فرقاً في حياته أو عمله، وإذا لم يتم إشباعه عاطفياً لابد في نهاية الأمر أن يفقد رصيده جسدياً فيتوقف أو يسقط ويصاب بالاحتراق .

في ضوء ما سبق كان لابد من تضمين قضية (نمط الشخصية، الاحتراق النفسي، المعتقدات الصحية، والتنمية الصحية) ضمن القضايا الرئيسية لعلم النفس الصحي لتأكيد أهمية كيف أن نمط شخصية الفرد يؤثر في معتقدات الفرد عن نفسه فالشخص العصبي أو المكتئب أو المتفائل تؤثر طبيعة شخصيته علي صحته النفسية والعقلية سواء بالسلب أو الإيجاب وأيضاً في ميدان عمله كذلك فأن تعديل وتصويب المعتقدات الصحية الخطأ لدى المتعلمين؛ لما لها من دور فعال الحفاظ علي الصحة؛ نظراً لما يشهده العصر الحالي من تطور سريع جداً في المعارف والمعلومات، والمعتقدات وما ترتب عليها من قضايا صحية

ومشكلات تمس الفرد والمجتمع وتصيب المعلم بالاحتراف النفسي نظرًا لعدم قدرته علي مجارة التقدم العلمي والتكنولوجي وما يفرضه علي المعلم من أعباء نفسية وعقلية؛ كانت الحاجة ماسة إلى تدريب معلم علم النفس قبل الخدمة وأثناءها على كل ما هو جديد في هذا المجال حتى يمكنه الوفاء بحاجات المجتمع ومتطلباته في هذا العصر بالتنمية الصحية، ومن ثم نجد أن برامج إعداد المعلم بكليات التربية في تخصصات ها المختلفة؛ مطالبة أكثر من أي وقت مضى بأن تقدم المعارف والمعلومات المتصلة بكل ما هو جديد في مجال الصحة العامة وعلم النفس الصحي ويعد علم نفس الصحي جزءًا مهمًا من التربية العامة، ولا يقتصر رسالته على أن يعيش الفرد في بيئة تلاءم الحياة الحديثة، بل تتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهمًا وتقديرًا أفضل للخدمات الصحية المتاحة، وتزويدهم بالمعلومات والإرشادات الصحية، والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي، لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية؛ وما يرتبط بها من مفاهيم، تحتل مركز الصدارة في مواجهة القضايا والمشكلات الصحية التي باتت تؤرق العالم وتثير الرعب والخوف وتهدد أمن واستقرار الشعوب بأعباءه أحد فروع علم النفس المستحدثة المهمة التي تقدم القضايا الصحية بشكل ضمني أو صريح في المناهج والبرامج الدراسية في مختلف مراحل التعليم، وللمدارس والمؤسسات التعليمية المختلفة دور كبير في إعداد الطلاب وإمدادهم بالثقافة الصحية ومن ثم وقع على عاتق المعلم القيام بهذا الدور المهم في نقل المعرفة الصحية إلى الطلاب ومشاركتهم في نشر الوعي والثقافة والتنمية الصحية .

ونظرًا لما قد يواجهه الطالب من تغيرات وتناقضات تتعلق بقضايا علم النفس الصحي فقد تنشأ لديه حالة من عدم التوازن المعرفي؛ نتيجة عدم الاتساق بين استجابته ومعارفه، وما يكتسبه من معلومات جديدة لا تتوافق مع بنيته المعرفية السابقة (مثال : إذا كنت تحب أحد المشاهير وعرض منتجًا غير صحيًا ستقوم بتفضيل ذلك المنتج لتبني توازنًا نفسيًا لديك، أما إذا كنت لا تحب المنتج المعروض نظرًا لأضراره الصحية فأن درجة الإعجاب ستتغير لأنك ستغير اتجاهك النفسي لتحدث التوازن المعرفي لديك).

ومن أجل إحداث التوازن المعرفي والتغلب على عدم الاتساق المعرفي ودمج المعلومات الجديدة واستيعابها ضمن البني المعرفية والتخلص من التي تنتج عن اختلال

التوازن المعرفي، كان لابد للطلاب من تنظيم أفكاره وأفعاله؛ حالة عدم الارتياح بحيث تتفق مع بعضها البعض (بسام عبد الرحمن المشابقة، ٢٠١١، ١٦٣).

ونظراً لأهمية تحقيق التوازن المعرفي؛ فقد استهدفت عدد من الدراسات السابقة تنميته لدى الطلاب منها: (Gawronsk et al, 2005 ; Alsaleh et al, 2015 ؛ إيمان صادق عبد الكريم، ويسري حسن سلوم، ٢٠١٨؛ مروة الباز، ٢٠١٩؛ منال علي محمد، ٢٠٢٢؛ أسماء عبد النبي محمد، ٢٠٢٢؛ أطفاف ياسين خضر علي، سجي جاسم محمد قدو، ٢٠٢٢).

ونتيجة لطبيعة الحياة الراهنة وما تتضمنه من ضغوط ومشكلات أكاديمية عديدة ومتنوعة، طرحت العديد من المفاهيم الإيجابية التي تعين الطالب المعلم على مواجهة صعوبات الحياة الأكاديمية للتخفيف من وطأتها على النفس البشرية، ويأتي في مقدمة هذه المفاهيم مفهوم الصلابة الأكاديمية.

وظهر مفهوم الصلابة على يد كوبازا (Kobasa) عام (١٩٧٩) في جامعة شيكاغو، حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات الكامنة وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والأكاديمية رغم تعرضهم للضغوط (Kobasa, S.c, 1979, 1)، وعرفت كوبازا (Kobasa, S.c, 1979, 5) بأنها: إحدى خصائص الشخصية لمقاومة أحداث الحياة الضاغطة من خلال أبعادها المتمثلة في الالتزام والتحكم والتحدى.

وحديثاً يرتبط مفهوم الصلابة بمجال التعليم والمجال الصحي وقد قام كل من بينيشك ولوبيز (Benishek & Lopez , 2001, 23) باقتراح مفهوم الصلابة الأكاديمية (Academic Hardiness)، وذلك لتقديم فهم أفضل للأسباب التي تجعل الطلاب يختارون مساقات دراسية خلال دراستهم الجامعية تكون مليئة بالتحديات، واستخدام الطلاب لاستراتيجيات تكيف ملائمة لمساعدتهم للتغلب على المساقات الأكاديمية الصعبة، وتعديل استجاباتهم الانفعالية عندما يتلقون التغذية الراجعة، مما يشير إلى أنهم لا يؤديون أداء يكون على مستوى يتوافق مع معاييرهم الشخصية.

ويرى بينيشك ولوبيز (Benishek & Lopez, 2001) أن نظرية كوباسا في الصلابة (Kobasa, 1979) ونظرية دوك وليجيت في الدافعية الأكاديمية تفسران لماذا

يواظب الطلاب الذين يواجهون صعوبات أكاديمية في المساقات الدراسية، بينما لا يفعل بعض الطلاب الآخرون كذلك. فالطلاب الذين لديهم توجهات هدفية قائمة على الأداء يحاولون تحديد مكانتهم الأكاديمية عن طريق تجنب المواقف التي قد تظهر أوجه القصور لديهم، في حين أن الطلاب الذين لديهم توجهات هدفية قائمة على الإتقان ينظرون إلى التحديات الأكاديمية باعتبارها فرصًا لاكتساب مهارات جديدة، ومعززة لكفاءتهم الذاتية.

وبناءً على ذلك يتضح للباحثة أن الصلابة الأكاديمية تعمل كدرعًا واقياً لحماية الطالب من آثار المواقف الحياتية الضاغطة والمؤلمة، كما تجعل الطالب أكثر مرونة وضبط وتحكم، كما تخفف من آثار الاضطرابات الأكاديمية والأمراض الجسدية كون الطالب لديه تحكم وضبط؛ فإنه يمتلك التحكم في معظم أمور حياته بدلاً من أن يلقي بتلك المواقف والضغط عبئاً مضاعفاً على نفسه وجسده، كما تجعل الطالب أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، وتسهم في تحقيق مستوى عالٍ من التوافق النفسي والأكاديمي بين الفرد وبيئته، كما تساعد الفرد في التغلب على التحديات والمعوقات التي تواجهه.

ومن ثم تتضح أهمية الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين؛ لذا يهتم البحث الحالي بتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين، وهذا ما أوضحت أهميته العديد من الدراسات ومنها: (أحمد محمد محاسنة، وآخرون، ٢٠٢١؛ حلمي محمد حلمي، ٢٠٢١؛ أحمد محمد موسي، وعمر عطاالله علي، ٢٠٢١؛ هناء محمد زكي، ورائيا محمد محمد سالم، ٢٠٢٢؛ أشرف عبدالفتاح عبد المغني، رائيا محمد محمد، ٢٠٢٠؛ نبيلة عبد الرؤوف شراب، ٢٠١١) (Santos, 2018; Abdollahi & Noltemeyer, 2018; Kamtsios & Karagianopoulou, 2014; Ghadampour et al., 2017; Kamtsios & Karagianopoulou, 2014)

لذلك تفترض الباحثة أنه من خلال البرنامج المقترح في علم النفس الصحي قد يسهم في تنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؛ ومن ثم كانت الحاجة لإجراء البحث الحالي.

تجديد مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث الحالي في:

تمثلت مشكلة البحث الحالي في ضعف التوازن المعرفي وتدني مستوى الصلابة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية _ شعبة علم النفس_ وذلك نظرًا لعدم الأهتمام الكافي بتدريس قضايا علم نفس الصحي للطلاب حيث أنها لم تكن ضمن مقررات برنامج علم النفس لا بشكل مقرر أساسي ولا حتي ضمن المقررات الاختيارية رغم أن هذه القضايا تعد من الأهداف الرئيسية والأساسية لإعداد معلم علم النفس.

وللتأكد مما سبق قامت الباحثة بما يلي:

١. الاطلاع علي التوصيف الخاص ببرنامج علم النفس بكلية التربية جامعة الفيوم، ووجدت أنه لا يوجد ضمن المقررات الدراسية (١) مقرر يتناول قضايا علم نفس الصحي بشكل مستقل وفقًا للائحة الداخلية للكلية (٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م)، كما أن الموضوعات المتضمنة في توصيف جميع مقررات علم النفس المتضمنة في البرنامج لا تتضمن في موضوعاتها إلا موضوعات كانت جديدة في وقتها، لكن وجب عليها الاضافة والتعديل وفقا لما يستجد من معلومات جديدة في علم النفس بصفة عامة، وهذا أدى إلي وجود فجوة بين ما يدرس في برامج إعداد المعلم من مقررات وموضوعات دراسية وبين ما يحدث من مشكلات وقضايا معاصرة في المجتمع الذي يعيش فيه الطلاب ويتفاعلون معه، حيث إن برامج إعداد المعلمين شعبة علم النفس ، تحتاج إلى إعادة نظر بحيث تركز على هذه القضايا والموضوعات المعاصرة المرتبطة بالواقع النفسي الذي يعيش فيه الطلاب، وتركز أيضًا في طرق تطبيقها على الجوانب التطبيقية وعلى المهارات العقلية والاجتماعية، وهذه الفجوة أكدت عليها الباحثة بعد الاطلاع على اللائحة الداخلية لكلية التربية (شعبة علم النفس) وتوصيفات برامج إعداد معلم علم النفس بكلية التربية.

٢. عدم الأهتمام الكافي بتدريس قضايا علم نفس الصحي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، على الرغم من أن هذه القضايا تعد هدفًا أساسيًا من أهداف علم النفس، ومن ثمَّ يجب أن تدرَّس للطالب المعلم أثناء إعدادة دراسةً متعمقةً؛ حتى يكون لديه

(١) ملحق (١) المقررات الدراسية المتضمنة في التوصيف الخاص بشعبة علم نفس

- الكفاءة الذاتية لأن يقوم بتدريسها فيما بعد؛ فلا يمكن أن نلقي عبء إعداد أبنائنا ونحملهم مسؤولية بناء أجيال واعية، وهم غير مؤهلين لذلك. وهذا ما أكدته مايلي:
- (أ) استطلاع رأي الأساتذة المتخصصين^(١) الذي قامت الباحثة بتطبيقه حول أهمية تدريس قضايا علم نفس الصحي للطلاب المعلمين شعبة علم النفس للعام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢)، وقد أكد الأساتذة المتخصصين على أهمية تدريس قضايا علم نفس الصحي للطلاب المعلمين شعبة علم النفس بنسبة (٩٢,٤٤%).
- (ب) استطلاع رأي طلاب الفرقة الرابعة^(٢) تخصص علم النفس للعام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢) حول أهمية تدريس قضايا علم النفس الصحي لديهم، وقد أكد الطلاب على أهمية تدريس قضايا علم نفس الصحي، خاصة في ظل ما يمرون به من واقع العصر وأحداثه المختلفة مؤخرًا في ظل انتشار وتفشي فيروس كورونا، وأنهم لم يدرسوا العديد من قضايا علم نفس الصحي دراسةً متعمقةً رغم أنهم في حاجة ماسة إليها، منها قضية: (نمط الشخصية، الاحتراق النفسي، المعتقدات الصحية، التنمية الصحية).
- (ج) الاطلاع على الاتجاهات الحديثة في إعداد معلم علم النفس، والتحقق من تأكيدها على أهمية تدريس قضايا علم نفس الصحي ضمن مقررات شعبة علم النفس للطلاب المعلمين، ومن ذلك دراسة (Schiffer et al, 2005؛ Karlsson et al, 2007؛ Tabary, et al, 2014؛ Karlsson et al, 2007؛ Klemere E. et al؛ زناد دليلة، ٢٠٠٨؛ سارة أشواق بهلول، ٢٠٠٩؛ ضياء الدين عادل، ومحمد نجيب أحمد، ٢٠١٠؛ شيرين محمد غلاب، وإيمان صابر العزب، ٢٠١٥؛ فاطمة الزهراء الزروق، ٢٠١٦؛ جيهان يحي محمود، ٢٠١٦؛ جيهان يحي محمود، ٢٠١٦؛ أسماء لشهب، حياة عيشه، ٢٠١٨؛ أسامة عربي محمد، ٢٠١٩؛ فوقية رجب عبدالعزيز، وإيناس محمد لطفي، ٢٠١٩؛ إيمان محمد محمد الشافعي، ٢٠١٩؛ رند آباد كريم، سلوات فورد، ٢٠٢١؛ ربا صالح حسن؛ ٢٠٢٢).

٣. انخفاض مستوى التوازن المعرفي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس وهذا

(١) ملحق (٣) استطلاع رأي الأساتذة المتخصصين
(٢) ملحق (٤) استطلاع رأي الطلاب المعلمين

يؤكدده مايلي:

أ. الدراسة الاستكشافية التي قامت بها الباحثة على طلاب شعبة علم النفس، على عينة بلغت (٣٢) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة للعام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢)؛ وذلك لقياس مستوى التوازن المعرفي لديهم، وتدرج الدرجة الكلية للمقياس من (٦٠-٣٠٠) وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض التوازن المعرفي والدرجة العالية إلى أن التوازن المعرفي مرتفع لدي الطلاب؛ وتم تطبيق مقياس التوازن المعرفي^(١)، وتكون المقياس من أربعة أبعاد كل بعد تضمن (١٥) مفردة متمثلة في (نمط الشخصية، الاحتراق النفسي، المعتقدات الصحية، التنمية الصحية)، واتضح من التطبيق انخفاض مستوى التوازن المعرفي لدى الطلاب، وقد يعزي ذلك إلى عدم الاهتمام الكافي بتدريس قضايا علم نفس الصحي ضمن مقررات علم النفس بكلية التربية جامعة الفيوم، ويوضح الجدول التالي أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ولكل بعد من ابعاد المقياس ومتوسط درجات الطلاب في كل بعد.

جدول (١)

يوضح ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ومتوسط درجات الطلاب بكل بعد

أبعاد مقياس التوازن المعرفي	الدرجة الكلية للبعد	متوسط درجات الطلاب بالبعد
البعد الأول: نمط الشخصية	٧٥	١٧
البعد الثاني: الاحتراق النفسي	٧٥	١٥
البعد الثالث: المعتقدات الصحية	٧٥	٢٢
البعد الرابع: التنمية الصحية	٧٥	١٠
الدرجة الكلية	٣٠٠	٦٤

ب. تأكيد العديد من الدراسات والبحوث السابقة علي أهمية تنمية التوازن المعرفي لدي الطلاب منها: (Gawronsk et al, 2005 ; Alsaleh et al, 2015) ؛ إيمان صادق عبد الكريم، ويسري حسن سلوم، ٢٠١٨؛ مروة الباز، ٢٠١٩؛ منال علي محمد، ٢٠٢٢؛ أسماء عبد النبي محمد، ٢٠٢٢؛ ألفت ياسين خضر علي ، سجي جاسم محمد قدو، (٢٠٢٢).

^٣ (ملحق (٥) مقياس التوازن المعرفي المستخدم في الدراسة الاستطلاعية

٤. انخفاض مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس وهذا يؤكد مايلي:

أ. الدراسة الاستكشافية التي قامت بها الباحثة على طلاب شعبة علم النفس، على عينة بلغت (٣٢) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة للعام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢)؛ في الفصل الدراسي الثاني لتحديد مستوى الصلابة الأكاديمية لديهم، وتم تطبيق مقياس الصلابة الأكاديمية^(١)، وتكون المقياس من (٣٦) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، كل بعد يتضمن (١٢) مفردة متمثلة في (الالتزام الأكاديمي، التحكم الأكاديمي، التحدي الأكاديمي)، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٢)

يوضح ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ومتوسط درجات الطلاب بكل بعد

أبعاد مقياس الصلابة الأكاديمية	الدرجة الكلية للبعد	متوسط درجات الطلاب بالبعد
البعد الأول: الالتزام الأكاديمي	٦٠	١٧
البعد الثاني: التحكم الأكاديمي	٦٠	١٥
البعد الثالث: التحدي الأكاديمي	٦٠	٢٢
الدرجة الكلية	١٨٠	٥٤

يتضح من الجدول (٢) انخفاض مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب حيث بلغت نسبته (٥٤ درجة من ١٨٥ درجة) مما يشير إلى انخفاض مستوى الصلابة الأكاديمية للطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وقد يعزي ذلك إلى عدم الاهتمام الكافي بتدريس قضايا علم نفس الصحي ضمن مقررات علم النفس بكلية التربية جامعة الفيوم.

ب. الإطلاع على الاتجاهات الحديثة في تحسين مستوى الصلابة الأكاديمية، والتحقق من تأكيدها على أهمية تحسينها لدى لطلاب منها: (أحمد محمد محاسنة، وآخرون، ٢٠٢١؛ حلمي محمد حلمي، ٢٠٢١؛ أحمد محمد موسي، وعمر عطا الله علي، ٢٠٢١؛ هناء محمد زكي، ورانيا محمد محمد سالم، ٢٠٢٢؛ أشرف عبدالفتاح عبد المغني، رانيا محمد محمد، ٢٠٢٠؛ نبيلة عبد الرؤوف شراب، ٢٠١١)؛ (Santos, 2018)

^(١) ملحق (٦) مقياس الصلابة الأكاديمية المستخدم في الدراسة الاستطلاعية

Abdollahi & Noltemeyer, 2018; Kamtsios & Karagianopoulou, 2014 ;Ghadampour et al., 2017 ;Kamtsios & Karagianopoulou , 2014) .

مما سبق: يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في ضعف التوازن المعرفي وتدني مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس بكلية التربية وقصور برامج إعداد معلم علم النفس في تضمينها لقضايا علم النفس الصحي وبناء على ما سبق: سعي البحث الحالي لحل هذه المشكلة من خلال الإجابة على السؤال الرئيس التالي: ما فاعلية البرنامج المقترح في قضايا علم النفس الصحي لتنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي للبحث الأسئلة الفرعية التالية:

- ما قضايا علم النفس الصحي المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس)؟
- ما أبعاد التوازن المعرفي المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس)؟
- ما أبعاد الصلابة الأكاديمية المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس) ؟
- ما فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم النفس الصحي في تنمية التوازن المعرفي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؟
- ما فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم النفس الصحي في تحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس) ؟
- ما العلاقة بين تنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؟

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على:

- بعض قضايا علم نفس الصحي (نمط الشخصية، الاحتراق النفسي، المعتقدات الصحية، التنمية الصحية).
- بعض أبعاد الصلابة الأكاديمية (الالتزام الأكاديمي، والتحدي الأكاديمي، والتحكم الأكاديمي، إدارة الضغوط الأكاديمية، القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية).
- طلاب الفرقة الثالثة - كلية التربية - شعبة علم النفس.
- الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.

أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث الحالي فيما يلي:

- أدوات التجريب:
- قائمة بقضايا علم نفس الصحي (إعداد الباحثة)
- قائمة بأبعاد الصلابة الأكاديمية (إعداد الباحثة)
- كتاب الطالب المعلم. (إعداد الباحثة)
- دليل معلم المعلم. (إعداد الباحثة)
- أدوات التقويم:
- اختبار التوازن المعرفي. (إعداد الباحثة)
- مقياس الصلابة الأكاديمية. (إعداد الباحثة)

خطوات البحث وإجراءاته:

سار هذا البحث وفقاً للخطوات والإجراءات التالية:

١. مسح الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بما يلي:
 - قضايا علم نفس الصحي.
 - التوازن المعرفي.
 - الصلابة الأكاديمية.
 - مقررات وبرامج علم النفس بكلية التربية.
٢. إعداد قائمة مبدئية بقضايا علم نفس الصحي الأكثر شيوعاً عند طلبة الجامعات؛ لتحديد مدى مناسبتها لهم، وعرضها على مجموعة من المُحكّمين لتحديد صلاحيتها للتطبيق.
٣. إعداد قائمة بأبعاد الصلابة الأكاديمية المناسبة لطلاب شعبة علم النفس، وعرضها على مجموعة من المُحكّمين لتحديد صلاحيتها للتطبيق.
٤. إعداد البرنامج المقترح في " علم نفس الصحي " من حيث الأهداف، المحتوى، طريقة التدريس، الأنشطة، الوسائل التعليمية، أساليب التقويم.
٥. إعداد دليل المعلم الخاص بإجراءات تدريس البرنامج المقترح.

٦. إعداد اختبار التوازن المعرفي، وعرضه على مجموعة من المحكمين لتحديد صلاحيته للتطبيق.
٧. حساب صدق وثبات الاختبار.
٨. إعداد مقياس الصلابة الأكاديمية، وعرضه على مجموعة من المحكمين لتحديد صلاحيته للتطبيق.
٩. حساب صدق وثبات المقياس.
١٠. اختيار عينة البحث وهم طلاب وطالبات الفرقة الثالثة شعبة علم النفس.
١١. تطبيق اختبار التوازن المعرفي تطبيقاً قبلياً على الطلاب عينة البحث.
١٢. تطبيق مقياس الصلابة الأكاديمية تطبيقاً قبلياً على الطلاب عينة البحث.
١٣. تدريس البرنامج المقترح في علم نفس الصحي للطلاب عينة البحث.
١٤. تطبيق اختبار التوازن المعرفي تطبيقاً بعدياً على الطلاب عينة البحث.
١٥. تطبيق مقياس الصلابة الأكاديمية تطبيقاً بعدياً على الطلاب عينة البحث.
١٦. رصد النتائج وإيجاد الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار التوازن المعرفي ومقياس الصلابة الأكاديمية.
١٧. رصد النتائج ومعالجتها إحصائياً.
١٣. تقديم التوصيات والمقترحات بناءً على نتائج البحث.

أهداف البحث:

- هدف البحث الحالي إلى الكشف عن :
- قضايا علم نفس الصحي المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).
 - أبعاد التوازن المعرفي المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).
 - أبعاد الصلابة الأكاديمية المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس)؟
 - فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس الصحي لتنمية التوازن المعرفي لدي الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).
 - فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس الصحي لتحسين مستوي الصلابة الأكاديمية لدي الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).

أهمية البحث:

من المتوقع أن يفيد البحث الحالي في:

- تنمية التوازن المعرفي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- تحسين مستوي الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- "أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية" في معرفة بعض قضايا علم نفس الصحي التي يعيشها الطالب في هذه المرحلة من العمر، وهو ما يساعد في تحقيق بعض أهداف دراسة علم النفس.
- مساعدة الطلاب في التعرف علي بعض قضايا علم نفس الصحي التي تواجههم، وبالتالي يساعدهم في مواجهتها بالطرق السليمة، والاستفادة منها بقدر المستطاع في تحسين مستوي الصحة النفسية لديهم .
- تقديم نموذج إجرائي في تدريس البرنامج المقترح في قضايا علم نفس الصحي.

فروض البحث:

هدف البحث الحالي إلى اختبار صحة الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب "عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار التوازن المعرفي ككل لصالح التطبيق البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب "عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار التوازن المعرفي في كل بُعد من الأبعاد التي يقيسها لصالح التطبيق البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب "عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الصلابة الأكاديمية ككل لصالح التطبيق البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب "عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الصلابة الأكاديمية في كل بُعد من الأبعاد التي يقيسها لصالح التطبيق البعدي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب "عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار التوازن المعرفي ومقياس الصلابة الأكاديمية.

منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهجين التاليين:

- "المنهج الوصفي"؛ تم استخدامه في الإطار النظري للبحث، وفي بناء أدوات البحث.
- "المنهج التجريبي"؛ نظام المجموعة الواحدة للكشف عن فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم النفس الصحي لتنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).

تعديد مصطلحات البحث:

The concept of Health Psychology المفهوم علم نفس الصحي

➤ يعرف علم النفس الصحي بأنه: " مجموعة الإسهامات التربوية والعلمية والمهنية لعلم النفس من أجل تحسين الصحة والمحافظة عليها ومنع الأمراض وعلاجها وتحديد المتعلقات التشخيصية الخاصة بأسباب المرض والإضطرابات المتعلقة به، وتحليل وتحسين نظم الرعاية الصحية وصياغة السياسات الصحية (Joseph Matarazzo , 1980, 807) .

➤ ويعرف أيضًا بأنه العلم الذي يهدف إلى تحسين الحفاظ على الصحة (من خلال مساعدة الناس على تغيير نمط حياتها وسلوكها ليصبح أكثر صحة، وذلك من خلال تقليل أكل الدهون، وعدم التدخين، والإكثار من ممارسة الرياضة، والعلاج والوقاية من المرض(الفحص الدوري)، والتعرف على العوامل المتعلقة بالصحة والمرض، وتحليل وتحسين أنظمة الرعاية الصحية) (Lyons& Chamberlain, 2006,) (13).

➤ وتعرفه الباحثة في البحث الحالي بأنه: علم يتضمن دراسة أنواع مختلفة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية من أجل الحفاظ على صحة جيدة، والاهتمام بالصحة والمرض باعتبارهما نتاج عوامل نفسية واجتماعية وبيولوجية أيضًا، وتوفير أساليب وقائية وعلاجية تسعى إلى تدعيم السلوك الصحي للفرد من خلال مساعدته على إكتشاف ما يمتلكه هو وما يمتلكه محيطه من موارد لازمة للحفاظ على الصحة ومواجهة المرض عن طريق الالتزام بالسلوكيات الوقائية.

قضايا علم النفس الصحي Issues of Health Psychology

يُقصد "بقضايا علم النفس الصحي Issues of Health Psychology" في البحث الحالي بأنها: عبارة عن مجموعة من الموضوعات التي تتناول الإسهامات التربوية والعلمية والمهنية لعلم النفس للمحافظة علي الصحة ووقايتها من الأمراض التي قد تنشأ سواء نتيجة لأسباب نفسية أو عضوية بفهم الكيفية التي تساهم بها العوامل النفسية والسلوكية والثقافية والشخصية في الصحة البدنية والنفسية والمرض والتي تتضمن دراسة متعمقة للقضايا المتضمنة بما يساعد الطالب المعلم في فهم سلوكيات من حوله كما تساعده أيضًا في تفسيره وتعامله مع الأحداث والشخصيات والوضعيات المحيطة به كحالات الاحتراق النفسي، والفشل، والنجاح، وحالات الصحة والمرض وغيرها بالإضافة إلي تغيير معتقداته تجاه بعض السلوكيات الصحية والاحداث والمواقف وإدارتها بفاعلية، بما يفيد الطالب المعلم وبما لا يؤثر علي مجريات حياته وصحته النفسية والجسدية بطريقة إيجابية ومنهجية علمية صحيحة، تقوده إلي أن يسلك سلوكًا سليمًا علميًا وعمليًا يتوافق مع القيم والمعايير والسلوكيات الصحية وتتعدد هذه القضايا منها: (نمط الشخصية، الاحتراق النفسي، المعتقدات الصحية، التنمية الصحية).

مفهوم التوازن المعرفي Cognitive Balance:

➤ يعرف "هيدر" التوازن المعرفي بأنه " محاولة الفرد تحقيق التماسك والاتساق والتناغم وتحقيق أفضل صور للعلاقات الاجتماعية عن طريق تغير اتجاهاته وميوله نحو الفرد أو الموقف للتقليل من الصراع بمجهود ذاتي". (Esangbedo, 2011, 10)

➤ وتعرفه (إيمان عبد الكريم ويسري سلوم، ٢٠١٨، ٨٦٨) بأنه " تحقيق نوع من التوافق بين الخبرات السابقة لدى الفرد وما يراد اكتسابه من خبرات جديدة من ناحية، وتحليل المشكلات والوصول إلى حلول لها، ومن ثم استعادة التوازن المعرفي من ناحية أخرى". وتعرف الباحثة " التوازن المعرفي Cognitive Balance" في البحث الحالي بأنه: "درجة التوافق التي يحققها الطالب المعلم بين مجموعة المعلومات والحقائق الصحية والمعارف والأفكار والمهارات والسلوكيات التي يكتسبها الطالب المعلم (شعبة علم النفس) نحو بعض قضايا علم النفس الصحي المتضمنة في البرنامج المقترح، مثل: (نمط الشخصية، الاحتراق

النفسية، المعتقدات الصحية، التنمية الصحية).. أو مشاركته في وضع حلول لها، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها في اختبار التوازن المعرفي المعد لذلك، ويتضمن بعدين هما:

١. البُعد المعرفي (الجانب التحصيلي): يُقصد به درجة التوافق المعرفي التي يحققها الطالب المعلم والمتمثلة في مدى توافر المعارف والمعلومات لديه عن قضايا علم النفس الصحي المطروحة.

٢. البُعد السلوكي (الجانب السلوكي): يُقصد به درجة التوافق السلوكي التي يحققها الطالب المعلم والمتمثلة في استجابته استجابةً صحيحةً وسريعةً في المواقف الحياتية المرتبطة بقضايا علم النفس الصحي المطروحة موضوع البحث.

مفهوم الصلابة الأكاديمية Academic Hardiness :

➤ تعرف بأنها مزيج من الالتزام والتحكم والتحمي الأكاديمي الذي يمنح الطالب مزيداً من الثقة والصمود عند مجابهة مختلف التحديات والصعوبات الأكاديمية وتمنعه من الشعور بالعجز والعزلة والتهديد (حلمي الفيل، ٢٠٢١).

➤ وتعرف أيضاً بأنها المعتقدات والاتجاهات التي يمتلكها المتعلمون لتحقيق أهداف محددة في بيئات التعلم، وتشتمل على ثلاثة أبعاد:

١. الإلتزام الأكاديمي **Academic Commitment**: ويشير إلى رغبة الطالب في تحقيق أهداف محددة في الحياه.

٢. التحدي الأكاديمي **Academic Challenge** : ويقصد به الجهد الذي يبذله الطالب بهدف تحقيق مستويات أعلى من الأهداف التي تتطلب خبرات أو مهارات.

٣. التحكم الأكاديمي **Academic Control**: هي إعتقاد الطالب أنه قادر على تحقيق الأهداف التعليمية المرغوبه من خلال الجهد المبذول والتنظيم الذاتي الإنفعالي الفعال (Kuo et al ,2021,78).

تعرف الباحثة "الصلابة الأكاديمية **Academic Hardiness** " إجرائياً في هذا البحث بأنها: إحدى السمات الإيجابية في شخصية الطالب المعلم، والتي تتفاعل مع قدراته الأكاديمية لمواجهة أحداث الحياة المتغيرة، ومقاومة الآثار السلبية لها على الصحة لتسهم في التخفيف منها، وتزيد من قدرته على تبني أهداف بناءة تجاه جوانب الحياة المختلفة، والالتزام بها وتحمل المسؤولية نحوها، وإدراكه لأحداث الحياة وتفسيرها تفسيراً واقعياً،

وتحويلها إلى فرص للتعلم والنمو عن طريق استخدام الطالب المعلم كل مصادره الذاتية الداخلية ومصادر البيئة الخارجية، وتقييمه المعرفي لهذه الأحداث وتفسيرها بواقعية كي يستطيع التعايش مع المشكلات الأكاديمية، ويحقق الصحة الأكاديمية، وينجز المتطلبات التي تساعده على تحقيق الأهداف، وتتمثل هذه السمات في: الالتزام الأكاديمي، والتحدي الأكاديمي، والتحكم الأكاديمي، إدارة الضغوط الأكاديمية، القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية مما يقود الطالب المعلم للوصول إلى الحل الناجح لخفض التوتر والصراع الذي تخلفه الظروف الأكاديمية المضاغطة وتقاس في البحث الحالي بالمقياس المعد لهذا الغرض.

ثانياً: الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة:

(قضايا علم نفس الصحي، التوازن المعرفي، الصلابة الأكاديمية)

لما كان البحث الحالي يهدف إلى الكشف عن فاعلية البرنامج المقترح في قضايا علم نفس الصحي لتنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؛ فإن ذلك يتطلب الحديث بالتفصيل عن:

(١) قضايا علم نفس الصحي Health Psychology

 نشأة وتطور علم نفس الصحي

بدأ الإهتمام بتأثير العوامل النفسية على الصحة منذ أوائل القرن العشرين من قبل بعض تخصصات كالعلوم النفس جسدية (السكوسوماتية)، الطب السلوكي و غيرها ، وكانت هذه الفروع في المقام الأول فروع طبية و ليست سيكولوجية، و لكن بدأ علم النفس الصحة في الظهور باعتباره تخصصاً متميزاً في علم النفس في الولايات المتحدة في ١٩٧٦، حيث أنه في منتصف القرن العشرين كان هناك تفهم متزايد في مجال الطب على أنه لسلوك الفرد تأثير مباشر على الصحة، لذا؛ بدأ علم النفس الصحة في الظهور بصفته علماً متميزاً في علم النفس في الولايات المتحدة في السبعينيات. في منتصف القرن العشرين، كان هناك فهم متزايد في الطب لتأثير السلوك على الصحة. على سبيل المثال، أظهرت دراسة مقاطعة ألاميدا -التي بدأت في الستينيات من القرن الماضي- أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات منتظمة (مثل الإفطار)، ويحافظون على وزن صحي، ويتلقون نومًا مناسبًا، ولا يدخنون، ويشربون القليل من الكحول، ويمارسون الرياضة بانتظام يعيشون لفترة أطول وبصحة أفضل & (Belloc, N Breslow, L ,1972 , 410). بالإضافة إلى ذلك اكتشف علماء النفس

وعلماء غيرهم العلاقات بين العمليات النفسية والعمليات الفزيولوجية (Sterling, P. ,37) (Eyer, J. ,1981) ، (تشمل هذه الاكتشافات فهماً أفضل لتأثير الإجهاد النفسي والاجتماعي على أجهزة القلب والأوعية الدموية والجهاز المناعي، والاكتشاف المبكر بأن أداء الجهاز المناعي يمكن أن يتعدل عن طريق التعلم (Cohen, N. ,1975 ,336) & Ader, R).

في عام ١٩٧٧، وبقيادة جوزيف ماتازو، أضافت الجمعية الأمريكية العلمية لعلم النفس قسمًا مخصصًا لعلم النفس الصحة. في المؤتمر الأول للشعبة، ألقى ماتاراتزو خطابًا لعب دورًا مهمًا في تحديد علم النفس الصحة. وحدد المجال الجديد بهذه الطريقة: (علم النفس الصحيحه مجمل المساهمات التعليمية والعلمية والمهنية المحددة في مجال علم النفس لتعزيز الصحة والحفاظ عليها، والوقاية من الأمراض وعلاجها، وتحديد التشخيص والمسببات المرضية، يرتبط بالصحة والمرض واختلال الوظائف ذات الصلة، وتحسين نظام الرعاية الصحية وتحليله وتشكيل السياسة الصحية). في ثمانينيات القرن العشرين، أنشئت منظمات مماثلة في أماكن أخرى. في عام ١٩٨٦، أنشأت الجمعية البريطانية لعلم النفس قسم علم النفس الصحة. تأسست الجمعية الأوروبية لعلم النفس الصحة في عام ١٩٨٦. أنشئت منظمات مماثلة في بلدان أخرى. (Matarazzo, J. D. ,1980 , 809)

وقد ساهم تطور عدد من الاتجاهات ذات الصلة في ظهور وتطور علم النفس الصحي، نذكر منها:

➤ الأدلة الوبائية التي تربط بين السلوك والصحة، حيث لم يعد سبب الموت الأوبئة والأمراض المعدية ولكن الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية وأمراض الجهاز التنفسي .. وبهذا اضطر الأطباء للاهتمام بالعوامل التنبؤية لمثل هذه الأمراض : ضغوطات الحياة اليومية، العزلة الاجتماعية، العوامل النفسية. بالإضافة إلى ذلك، الخلفية الطبية الحيوية والاجتماعية والديموغرافية إضافة العلوم السلوكية إلى المناهج الدراسية الطبية.

تدريب العاملين في مجال الصحة على مهارات الاتصال، وذلك بهدف تحسين رضا المرضى.

- الالتزام بالعلاج الطبي.
- أعداد متزايدة من التدخلات المبنية على أسس النظرية النفسية (على سبيل المثال، تعديل السلوك).
- زيادة فهم التفاعل بين العوامل النفسية والسيولوجية مما أدى إلى ظهور علم النفس الفسيولوجي.
- بعد أن أصبح المجال الصحي هدفاً للبحث من قبل علماء النفس الاجتماعي، تم الإهتمام باختبار النماذج النظرية التي تربط بين المعتقدات والمواقف والسلوك (Johnston Weinman & Chater, 2011).

مفهوم علم النفس الصحي The concept of Health Psychology

➤ يعرف علم النفس الصحة بأنه: " مجموعة الإسهامات التربوية والعلمية والمهنية لعلم النفس من أجل تحسين الصحة والمحافظة عليها ومنع الأمراض وعلاجها وتحديد المتعلقات التشخيصية الخاصة بأسباب المرض والإضطرابات المتعلقة به، وتحليل وتحسين نظم الرعاية الصحية وصياغة السياسات الصحية (Joseph Matarazzo , 1980, 807).

➤ ويعرف أيضاً بأنه العلم الذي يهدف إلي دراسة العمليات النفسية والسلوكية في الصحة والمرض والرعاية الصحية. (Johnston, M. ,1994 ,114).

➤ وفي ضوء ذلك يعرف بأنه هو العلم الذي يهدف إلي تحسين الحفاظ على الصحة (من خلال مساعدة الناس على تغيير نمط حياتها وسلوكها ليصبح أكثر صحة، وذلك من خلال تقليل أكل الدهون، وعدم التدخين، والإكثار من ممارسة الرياضة، والعلاج والوقاية من المرض(الفحص الدوري)، والتعرف على العوامل المتعلقة بالصحة والمرض، وتحليل وتحسين أنظمة الرعاية الصحية) (Lyons & Chamberlain, 2006, 13).

➤ وتعرفه الباحثة في البحث الحالي بأنه: علم يتضمن دراسة أنواع مختلفة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية من أجل الحفاظ على صحة جيدة، والاهتمام

بالصحة والمرض باعتبارهما نتاج عوامل نفسية وإجتماعية وبيولوجية أيضاً، وتوفير أساليب وقائية وعلاجية تسعى إلى تدعيم السلوك الصحي للفرد من خلال مساعدته على إكتشاف ما يمتلكه هو وما يمتلكه محيطه من موارد لازمة للحفاظ على الصحة ومواجهة المرض عن طريق الالتزام بالسلوكيات الوقائية.

قضايا علم النفس الصحي Issues of Health Psychology

يُقصد "بقضايا علم النفس الصحي Issues of Health Psychology" في البحث الحالي بأنها: عبارة عن مجموعة من الموضوعات التي تتناول الإسهامات التربوية والعلمية والمهنية لعلم النفس للمحافظة علي الصحة ووقايتها من الأمراض التي قد تنشأ سواء نتيجة لأسباب نفسية أو عضوية بفهم الكيفية التي تساهم بها العوامل النفسية والسلوكية والثقافية والشخصية في الصحة البدنية والنفسية والمرض والتي تتضمن دراسة متعمقة للقضايا المتضمنة بما يساعد الطالب المعلم في فهم سلوكيات من حوله كما تساعده أيضاً في تفسيره وتعامله مع الأحداث والوضعيات المحيطة به كحالات الضغط النفسي، والفشل، والنجاح، وحالات الصحة والمرض وغيرها بالإضافة إلي تغيير معتقداته تجاه بعض السلوكيات الصحية والاحداث والمواقف وإدارتها بفاعلية، بما يفيد الطالب المعلم وبما لا يؤثر علي مجريات حياته وصحته النفسية والجسدية بطريقة إيجابية ومنهجية علمية صحيحة، تقوده إلي أن يسلك سلوكاً سليماً علمياً وعملياً يتوافق مع القيم والمعايير والسلوكيات الصحية وتعدد هذه القضايا منها: (نمط الشخصية، المعتقدات الصحية، الضغط النفسي، العبء المعرفي).

النماذج المفسرة لعلم النفس الصحي:

لقد ظلت النماذج المفسرة للصحة والمرض أحادية المنحى لسنوات طويلة إذ نجد التي ركزت على العوامل البيولوجية (النموذج البيو طبي)، إذ يعتبر أصحاب هذا النموذج أن المرض هو نتيجة عوامل خارجية كالميكروبات والفيروسات، أو داخلية نتيجة اضطرابات بيوكيميائية أو فيزيولوجية، في حين ركز البعض الآخر على العوامل النفسية (النموذج السيكوسوماتي)، إذ يرى أصحاب هذا النموذج أن المرض يعود إلى صراعات نفسية معاشه من طرف المريض ، وتظهر من خلال أمراض سيكوسوماتية، غير أن ظهور (النموذج البيولوجي النفسي

(الاجتماعي) أحدث تطورًا كبيرًا في مجال البحث عن فكرة الوحدة الكلية للإنسان في الصحة والمرض، إذ أكد هذا النموذج أن العناصر البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية على درجة متساوية من الأهمية في الوظائف والاستجابات الإنسانية، إذ أنه ينظر للإنسان على أنه نظام حي وفعال من المكونات البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية . كما أنه وحدة متكاملة إذا اختلفت منها جانب تأثرت الجوانب الأخرى (رزقي رشيد ، وامزيان وناس، ٢٠١٨ ، ٢٢٤). وقد أفاد هذا النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي إلى فهم أكثر عمقًا لما يتعرض له الإنسان من أمراض، ووسع مجالات التشخيص والعلاج، وأصبح الباحثون واعين أكثر بضرورة فحص العلاقات المتداخلة بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية، خاصة في مجال الأمراض والفيروسات التي انتشرت مؤخرًا وأصبحت تشكل أهم أسباب الوفيات في العالم.

علم النفس الصحي (طبيعته - أهدافه):

يكرس علم النفس الصحي (Health Psychology) اهتمامه لفهم وتفسير التأثيرات النفسية التي تساهم في مساعدة الأفراد في الحفاظ على صحتهم، وفي إيضاح أسباب تعرضهم للمرض، وفي الكيفية التي يستجيبون لها في حال إصابتهم بالأمراض. على سبيل المثال- يهتم بمعرفة الأسباب التي تدعو الناس إلى الاستمرار في التدخين مع علمهم أن التدخين يزيد من احتمال تعرضهم للإصابة بالسرطان وأمراض القلب. إن المعلومات التي يحصل عليها الطالب حول أسباب استمرار الناس بالتدخين تساعد على فهم هذه العادة الضارة بالصحة، كما تساعد على تصميم الاستراتيجيات الملائمة للتدخل من أجل مساعدتهم في التوقف عن هذه العادة (شيلي تايلور ، ٢٠٠٨ ، ٣٦).

ويركز علم النفس الصحي اهتمامه على جميع مظاهر الصحة والمرض خلال مراحل العمر المختلفة (Maddux, Roberts, Sledden, & Wright, 1986) كما يوجه انتباهًا خاصًا للحفاظ على الصحة والارتقاء بها، وهذا يتضمن مراعاة كثير من الأمور التي تتعلق بتوجيه الطلاب لتطوير عادات صحية جيدة، وتشجيعهم على ممارسة التمارين بشكل منظم، وتصميم حملات إعلامية لمساعدة الناس لتحسين نظام تغذيتهم. كما يدرس علم النفس الصحة، المظاهر النفسية المصاحبة للوقاية من الأمراض ومعالجتها (زناد دلييلة، ٢٠١٩ ، ٨). بتحديد العوامل الخطرة المؤدية للإصابة بالمرض؛ كالاكتئاب على نظام تغذية

مشبع بالدهون، وتعليم الناس كيفية تغيير نظام غذائهم، وكيف يتمسكون بقرارهم بثبات، ومساعدة الناس على اتخاذ القرار المناسب حيال ذلك (شيلي تايلور ، ٢٠٠٨ ، ٣٦).

ويهتم علم النفس الصحي أيضًا بدراسة العلاقة بين الشخصية والصحة، وهو علم يرى بأن الشخصية يمكن أن تكون ببعض عواملها أو متغيراتها، إما عامل خطورة على الصحة وإما عامل حماية ووقاية لها. ومن أهم عوامل أو متغيرات الشخصية التي يمكن أن تشكل عامل حماية للصحة، يمكن ذكر بعض السمات والخصائص الإيجابية في الشخصية الإنسانية كقوة التحمل والصبر، الصلابة والإرجاعية، المشاعر والإنفعالات الإيجابية وعلى رأسها التفاؤل، الفعالية الذاتية، القدرة على ضبط الإنفعالات القوية والشديدة، الداخلية أو ما يسمى في علم النفس بمركز التحكم الداخلي وغيرها من الخصائص الإيجابية في الشخصية الإنسانية. أما متغيرات الشخصية ذات الخطورة على الصحة، فهي من قبيل العدائية والغضب، العصابية، التشاؤم والحزن، وغيرها من مؤشرات الإنفعالية السلبية عمومًا (فاطمة الزهراء الزروق وصارة لوسي، ٢٠١٦ ، ٢٨٣).

لذا؛ فإن علم النفس الصحي يهتم بالصحة ومؤشراتها وبالأصحاء وكيف يبقيون دائمًا محافظين على صحتهم من خلال تطوير سلوكياتهم الصحية كالتغذية الصحية والرياضة والمراجعة الطبية والابتعاد عن الكحول والمخدرات وتسيير انفعالاتهم والتوجه نحو الحياة ولعل هذا ما جعل المختصين في علم النفس الصحة يطورون علم النفس الصحة العام الذي يهتم ببرامج ترقية وتطوير الصحة العضوية والعقلية والاجتماعية والانعكاسات النفسية والاجتماعية المصاحبة لها من مختلف التخصصات العلمية مع توضيح دور وأهمية علم النفس الصحي الذي قدم إسهامات كثيرة في توعية الأشخاص الذين يعملون في مهن تعرضهم لضغوط شديدة كمهنة التدريس.

وبناءً على ذلك فإن دراسة علم النفس الصحي تساعد الطلاب المعلمين في كيفية التعامل مع الضغوط بفعالية خاصة أن مهنة التدريس تعد من أكثر المهن المرتبطة بالضغوط النفسية التي قد تصل لحد الاحتراق النفسي، وحتى لا تحدث الضغوط تأثيرات سلبية على صحتهم. قد تعمل دراسة علم النفس الصحي في مساعدة الأفراد الذين يعانون من هذه الضغوط على التكيف بنجاح مع أوضاعهم المهنية وعلى الاستمرار في متابعة نظام صحي يضمن تكيفهم بفعالية مع هذه الضغوط. وعمومًا فإن علم النفس الصحي يوظف أسهومات علم النفس

التربوية، والعلمية، والمهنية، للحفاظ على الصحة والارتقاء بها، والوقاية من الأمراض وعلاجها.

العوامل المؤثرة في دراسة علم نفس الصحي:

تتأثر صحة الإنسان أو مرضه بهذه العوامل

١. العوامل النفسية: تتمثل في نمط حياة الشخص والضغوط التي يتعرض لها، سواء في العمل أو في حياته الشخصية، والأمراض النفسية المزمنة، مثل الاكتئاب واضطراب القلق العام.

٢. العوامل الاجتماعية: تتأثر الحالة الصحية للفرد بدعم العائلة والأصدقاء، وبمعتقداته الثقافية ومبادئه الاجتماعية.

٣. العوامل البيولوجية: تتمثل في السمات الشخصية، والجينات، والأمراض الوراثية.

أهمية علم النفس الصحي للفرد والمجتمع:

حتى نتبين أهمية علم النفس الصحي لكل من الفرد والمجتمع علينا أن نطرح الأسئلة التالية:

- هل لعلم النفس دور في أن يساعد الفرد على أن يظل سليمًا صحيًا؟
- هل السلوكيات غير الصحية يمكن فهمها والتعامل معها من خلال علم النفس؟
- هل للعوامل النفسية دور في نشأة المرض؟
- هل لشخصية الفرد ومعتقداته دور في إصابته بمرض معين؟
- هل لبعض الأمراض البدنية أساس نفسي؟
- هل تساعد الحالة النفسية للفرد في الوقاية من الأمراض؟ (Lyons &

Chamberlain, 2006, 6) ومن خلال هذا البحث ستحاول الباحثة توضيح دور

علم النفس الصحي في الأجابة علي هذه الأسئلة كالتالي:

١. لعلم النفس دورًا مهمًا في مساعدة الفرد علي أن يظل سليمًا صحيًا من خلال أنه يهتم

بدراسة العلاقة بين السلوك وظهور المرض، ويوجه انتباهًا خاصًا إلى الحفاظ على الصحة والارتقاء بها والوقاية من الأمراض وعلاجها. كما ينصب اهتمام مختصو علم النفس الصحة بالعوامل السلوكية والاجتماعية التي تساهم في الحفاظ على الصحة، مثل تطوير عادات صحية كممارسة الرياضة وأساليب التعامل مع الضغوط... الخ / تعتبر الممارسة المنتظمة للتمارين من السلوكيات الذاتية المساهمة في الحفاظ على الحركة

والنشاط (سهام فدان، ٢٠١٨، ٦٠٣). وفي ضوء ذلك تم تطوير مجموعة من النظريات والنماذج للتعرف على معتقدات الفرد حول صحته وتأثيرها على سلوكه الصحي، حيث أن هذه المعتقدات تلعب دورًا مهمًا في الصحة والمرض، ولقد أصبح دورها في التنبؤ بالسلوكيات المرتبطة بالصحة بارزًا على نحو متزايد في البحوث. لذلك فإن النجاح في تعديل السلوك الصحي يعود بفوائد جمة على الفرد والمجتمع من جهة وعلى اقتصاد البلاد من جهة أخرى، إذ ستخفف على إثره النفقات في مجال علاج الأمراض والرعاية الصحية وسيتمتع الأفراد بحياة خالية من التعقيدات الناتجة عن الإصابة بالأمراض المتصلة بقلّة النشاط والحركة وتنخفض معدلات الوفيات وتنتشر الرفاهية والازدهار النفسي.

٢. السلوكيات غير الصحية يمكن فهمها والتعامل معها من خلال علم النفس: يسهم علم النفس في تحسين الحفاظ على الصحة (من خلال مساعدة الناس على تغيير نمط حياتها وسلوكها ليصبح أكثر صحة، وذلك من خلال تقليل أكل الدهون، وعدم التدخين، والإكثار من ممارسة الرياضة) فقد بينت إحدى الدراسات على عينة مكونة من ٦٩٣٨ فردًا تتراوح أعمارهم ما بين ٢٠ إلى ٧٠ سنة، أن الصحة الجيدة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بسبع ممارسات صحية شخصية تتضمن عدم التدخين، والنوم ما بين ٧ أو ٨ ساعات يوميًا وتناول إفطار الصباح يوميًا وعدم الأكل خارج أوقات الوجبات الرئيسية والحفاظ على الوزن المناسب وممارسة النشاط الرياضي بانتظام وعدم تناول المشروبات الكحولية، كما تؤكد هذه الدراسة على أهمية الممارسات الصحية في ترقية الصحة والحفاظ عليها، بينما يؤدي تبني أسلوب غير صحي في الحياة إلى الهلاك والتعرض للمشكلات الصحية (كريمة نايت عبد السلام، ٢٠١٨، ٤٣٨).

٣. للعوامل النفسية دور في نشأة المرض: هناك العديد من العوامل النفسية التي تلعب دورًا في الصحة والمرض: يقسم علماء النفس في الصحة العوامل إلى ثلاث مجموعات وهي السوابق، الوسائط والمحكات:

➤ السوابق : وتشير إلى العوامل المحيطة والاجتماعية الديمغرافية التي تستطيع أن تهشش وتضعف، أو تحمي الأفراد، وكذلك العوامل الموقفية (أنماط الحياة والسمات)، وهي تشير إلى الشخصيات الأكثر استعداد للوقوع في المرض.

- الوسائط : وهي المعاملات التي يستعملها المرضى لمواجهة وضعيات خاصة (تقييم الوضعية والموارد المتاحة، تبني استراتيجيات المقاومة).
- المحكات : حالة وظيفية (تقدير حالة الصحة) وهي متعددة الأمراض والحالة الانفعالية (الرفاهية ونوعية الحياة)(زناد دليلة وآخرون، ٢٠١٧ ، ١٥).
- ومن هذه العوامل ماهي عوامل إنقاذ (تحمي الفرد من ظهور والتطور السريع للمرض) وأخرى عوامل خطورة (تعجل وتعمل على نشأة والتطور السريع للمرض وكذلك تفاقمه).
٤. لشخصية الطالب المعلم ومعتقداته دور في إصابته بمرض معين: يهتم علم النفس الصحة بدراسة العلاقة بين الشخصية والصحة، وهو علم يرى بأن الشخصية يمكن أن تكون ببعض عواملها أو متغيراتها، إما عامل خطورة على الصحة وإما عامل حماية ووقاية لها. ومن أهم عوامل أو متغيرات الشخصية التي يمكن أن تشكل عامل حماية للصحة، يمكن ذكر بعض السمات والخصائص الإيجابية في الشخصية الإنسانية كقوة التحمل والصبر، الصلابة والإرجاعية، المشاعر والإنفعالات الإيجابية وعلى رأسها التفاؤل، الفعالية الذاتية، القدرة على ضبط الإنفعالات القوية والشديدة، الداخلية أو ما يسمى في علم النفس بمركز التحكم الداخلي وغيرها من الخصائص الإيجابية في الشخصية الإنسانية. أما متغيرات الشخصية ذات الخطورة على الصحة، فهي من قبيل العدائية والغضب، العصابية، التشاؤم والحزن، وغيرها من مؤشرات الإنفعالية السلبية عموماً (فاطمة الزهراء الزورق، وصارة لوسي ، ٢٠١٦ ، ٢٨٢).
٥. لبعض الأمراض البدنية أساس نفسي: أن الأمراض البدنية تزيد من خطر الاضطرابات النفسية والعكس صحيح. وثمة عدة علاقات داخلية ما بين الصحة النفسية والصحة البدنية، فمثلاً قد يؤدي المرض القلبي الوعائي إلى الاكتئاب والعكس صحيح (تقرير منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥). وهناك بعض الأمراض العضوية التي يترتب عليها أعراض نفسية مثل اضطراب الغدة الدرقية التي يترتب عليها حالة من الاكتئاب وضعف الذاكرة. كما أن هناك اضطرابات عقلية أخرى ناجمة عن خلل أو اضطراب في وظيفة الدماغ وعن مرض جسدي وهي مجموعة من الاضطرابات التي يكون المريض فيها مصاباً بداء دماغي يسبب خللاً في وظيفة الدماغ يرافقه أو ينتج عنه اضطراب عقلي يتحسن بشكل ملحوظ عقب معالجة الداء المسبب (دليل الصحة النفسية، ٢٠٠١).

➤ الجلد أيضًا من أكثر أعضاء الجسم تأثرًا بالحالة النفسية. ويوصف الجلد عادة بأنه مرآة للجسم تعكس التغيرات التي تصيب الأعضاء الداخلية المختلفة، بما فيها الجهاز العصبي والحالة النفسية. ومن الضروري في العديد من الأمراض الجلدية أن يراعي الطبيب العلاقة المباشرة التي تربط المرض بشخصية المريض وسلوكه وحالته النفسية. كما أن الأمراض الجلدية من أكثر الأمراض التي تؤثر على الحالة النفسية للمريض؛ لما تسببه أحيانًا من تشوهات جلدية، ولو مؤقتة. وهكذا تتكامل دائرة "القلق - المرض - القلق". وفي السنوات الأخيرة ظهر هناك فرع جديد في طب الأمراض الجلدية يعرف باسم "الأمراض الجلدية النفسية" (psychodermatology) " فالعامل النفسي له أدوار مختلفة في ظهور المرض الجلدي وقد يكون المرض العضوي عامل رئيسي أو ثانوي في ظهور المرض النفسي:

✓ عامل رئيسي: كما في مرض البهاق، والثعلبية.

✓ عامل ثانوي: كما في مرض الصدفية والأكزيما.

٦. تساعد الحالة النفسية للفرد في الوقاية من الأمراض: تؤثر الحالة النفسية للفرد فقد تكون حالة الفرد النفسية سندا له أو العكس، فالفرد الصحيح نفسيًا مختلف عن الفرد الذي يعاني من الاكتئاب، أو القلق سيؤثر ذلك بشكل كبير على تفكير الفرد، ومشاعره، ومزاجه وحتى سلوكه، الأمر الذي يؤثر على قدرة الشخص في التواصل مع الآخرين، ممارسة حياته وعمله بشكل طبيعي.

وفي ضوء ما تقدم يتضح مدى أهمية دراسة علم النفس الصحي ودوره في مساعدة الفرد في أن يظل سليمًا صحيًا وذلك بالتعرف على السلوكيات غير الصحية وفهمها والتعامل معها بالأسلوب العلمي الصحيح، وتغيير نمط الحياة والسلوك ليصبح أكثر صحة، وكيف تساعد الأمراض النفسية في نشأة المرض أو التعافي منه، ودور نمط شخصية الفرد فقد يكون داعمًا له خاصة عندما تواجه الفرد متطلبات لا يمكن تذييلها وانجازها ضمن الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه وضمن المرحلة الحياتية التي يمر بها والتي قد تظهر على شكل من الشذوذ النفسي والاجتماعي والجسدي حيث أن نمط شخصية الطالب المعلم/الفرد يكون داعمًا له عندما يتمكن من بناء علاقاته الاجتماعية بشكل فعال، ويتمكن من التوافق والاندماج مع أفراد مجتمعه، وعندما يتمكن من تكييف حياته الخاصة مع الظروف المعقدة والمتنوعة

المحيطة عندها يتمكن من تقرير مصيره الفردي وتحقيق التوازن بين إمكانياته البيولوجية الوراثية والنفسية والجسدية وقد يكون عامل من عوامل الهزيمة والاستسلام، فتغيير معتقد الطالب المعلم خاصة الخاطئة تجاه بعض السلوكيات والاحداث والمواقف والأمراض سواء النفسية أو العضوية ضرورة مهمة وعامل من عوامل تدعيم شخصية الفرد ووقايتها من الأمراض عن طريق الالتزام بالعادات والسلوكيات الصحية السليمة وإدارتها بفاعلية خاصة عند التعامل مع المواقف والاحداث الضاغطة بما يفيد الفرد وبما لا يؤثر علي مجريات حياته بطريقة إيجابية ومنهجية علمية صحيحة، تقوده إلي أن يسلك سلوكًا سليمًا علميًا وعمليًا يتوافق مع القيم والمعايير والسلوكيات والأنظمة المجتمعية بتدعيم الحالة النفسية الإيجابية، لذا؛ تتناول الباحثة هذه القضايا: (نمط الشخصية، المعتقدات الصحية، الضغط النفسي، العبء المعرفي) مع إيضاح دورها في الوقاية من الأمراض في ضوء علم نفس الصحي.

أهمية تدريس قضايا علم النفس الصحي

قد حمل التصور الحديث لمفهوم الصحة معه، ضرورة لإيجاد مجال علمي جديد كفيل بالبحث في العلاقة بين العوامل المتعددة التي تساهم في الحفاظ على الصحة ووقايتها، بالشكل الذي يرسخ فكرة أن الصحة يجب النظر إليها نظرة شمولية تسمح بإشراك مجموعة كبيرة من العوامل في تحديدها في ظل التفاعل الكلي للفرد مع بيئته الداخلية والخارجية، فكان هذا المجال الجديد هو علم النفس الصحة، وهو علم عززت نشأته نسب الإنتشار الواسعة لبعض الأمراض المزمنة والخطيرة التي رفعت من نسبة الوفيات بين الأفراد مثل الإضطرابات القلبية والسرطانات والسكري وغيرها، والتي ترتبط نشأتها بما يسمى بعوامل الخطورة (Facteurs de Risque) الجسدية والنفسية والسلوكية (فاطمة الزهراء الزورق ، وصارة لوسي ، ٢٠١٦ ، ٢٨٢).

يهدف خاصة أن علم النفس بصفة عامة يهدف إلى فهم السلوك الإنساني بقصد التحكم فيه وتعديله والتنبؤ به، ويزداد هذا المطلب إلحاحًا إذا ما تعلق الأمر بسلوك فئات واسعة من المجتمع، خاصة الطلاب المعلمين بكلية التربية، في ظل ما يؤكد الباحثون في منظمة الصحة العالمية من ارتفاع نسبة الوفيات في العالم، نظرًا لسرعة انتشار الكثير من الفيروسات والأوبئة والأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وضغط الدم والقصور الكلوي المزمن والسرطان والسكري والسمنة...، بالإضافة إلي كثرة الأمراض النفسية والعصرية كالقلق والتوتر

والاكتئاب إذ تمثل هذه الأمراض أسبابا لـ ٥٩% من مجموع ٥٧ مليون حالة وفاة كل سنة و ٤٦% من الكلفة العالمية لعلاج الأمراض. وأن هذه الأمراض لا تصيب فئة بعينها ولا تقتصر على مرحلة عمرية معينة إذ تشمل كافة مراحل حياة الإنسان (أسماء لشهب، حياة عيشة، ٢٠١٨، ٤٠).

وكون الصحة لا تتأثر بالعوامل الوراثية والبيئة المادية والاجتماعية أو بالعناية المباشرة بالصحة العامة فقط، بل تتأثر والى حد كبير بالسلوكيات التي يمارسها أفراد المجتمع والتي بدورها تترجم معتقداتهم وأنماط تفكيرهم؛ فإن الاتجاه نحو تخصصات كعلم النفس الصحي بات ضرورياً كونه يركز على مجموع المعارف الأساسية لعلم النفس والمطبقة في ميدان الصحة والمرض، فهو يدرس العوامل النفسية والاجتماعية التي تلعب دوراً في ظهور الأمراض العضوية والتي تؤثر بشكل كبير في إبطاء أو تسريع ظهورها من جهة، وإكساب المرضى المهارات السلوكية والمعرفية المساعدة على مقاومة المرض وتمديد مدة حياتهم بعد الإصابة أطول فترة ممكنة وبأقل الخسائر والتعقيدات العضوية والنفسية من جهة ثانية؛ لذا فهو يهتم بالعوامل البيئية والاجتماعية والفروق الفردية التي تؤثر على الصحة والمرض، إضافة إلى تحليل أنظمة الرعاية الصحية والسياسات التي تنتهجها.

كما أثبتت العديد من البحوث أن المعتقدات الصحية تفسر إلترام الناس بممارسة العادات الصحية السليمة، فعلى سبيل المثال تساعد معتقدات الأفراد الصحية على التنبؤ بالممارسات التي يعتمدونها بهدف وقاية الأسنان والاعتناء بها والفحص الذاتي للصدر والحماية للوقاية من السمنة وتلك التي يتجنبونها لتفادي خطر الإصابة بمرض فقدان المناعة المكتسبة... (سنا عيسى الداغستاني، ديار عوني المفتي، ٢٠١٠، ٨١).

بالمقابل، أثبتت أيضاً الدراسات أن جهل الأفراد بأبسط طرق الوقاية والكشف عن الأمراض والتعامل معها قد زاد من تفاقمها، بل أن الكثير من الوفيات، تعود إلى سوء المعتقدات الصحية لدى اصحابها، وفي الوقت الذي يتغافل فيه الكثيرون عن أخطار البدانة ثبت علمياً أنه توجد علاقة وطيدة بين البدانة وداء السكري، فهناك احتمال أن زيادة تناول السعيرات الحرارية لفترات طويلة من الزمن يضعف من قدرة الخلايا الخاصة بإفراز الأنسولين في البنكرياس والتي تسمى خلايا بيتا، مما يؤدي إلى ظهور داء السكري ("سميرة طرج، ٢٠١٣، ٤٩).

فقد توصلت دراسة (أحمد علي كنعان، ٢٠٠٩) إلى أن هناك قصوراً في برامج تربية المعلمين ومخرجاتها في كلية التربية من حيث الإعداد المهني والإعداد الاجتماعي الشخصي للمعلم، وذلك من وجهة نظر كلاً من الطلاب المعلمين وأعضاء الهيئة التدريسية. من أجل ذلك انتهجت كليات إعداد المعلم سياسات للالتزام بالمعايير الدولية الواجب توافرها في مؤسسات إعداد المعلم والتي من أبرزها تحسين مستوى المدخلات لكليات إعداد المعلم بوجه عام، وتحسين نوعية المخرجات للوفاء بمتطلبات التعليم، وذلك لسد احتياجات سوق العمل في التعليم، وتحقيق التوازن في بناء شخصية الطالب المعلم (نبيل عبد الله القلاف، ٢٠٠٩، ٢:٣).

وتشير ليلي حزمون (٢٠١١) إلى أن الاهتمام العالمي بقضايا البيئة والفرد وضرورة حمايتهما تزايد باستمرار خاصة بعد المؤتمر العالمي الأول للبيئة بستوكهولم سنة ١٩٧٢، والذي خلص المجتمعون فيه إلى أن الحل لا يكمن في سن التشريعات الدولية أو الاتفاقيات التي تحضر التجاوزات الدولية لضمان التصرف السليم من قبل الإنسان، بل أكدت التوصية رقم (٩٦) من المؤتمر على ضرورة إعداد برامج لتربية الأفراد بهدف تعديل سلوكهم المدمر تجاه البيئة وتوعيتهم بمتطلباتها (ليلي حزمون، ٢٠١١، ٢٧).

لذا يسعى المختصون إلى العمل على إعداد برامج للتثقيف الصحي، تهدف لنشر الثقافة الصحية لدى الفئات المختلفة للمجتمعات حتى تستدمج في البنى المعرفية لديهم؛ فتدفعهم حاجة الحفاظ على الذات إلى حماية أنفسهم من خطر الأمراض والأوبئة المختلفة، فقد ثبت أن "التنظيم الذاتي الصحي يفسر كيف ينعكس الناس في بعض السلوكيات الصحية ويخضعون للعلاج والعمل على تقديم سلوكيات صحية أخرى، وينمي الدافعية الفردية للسلوك الصحي إذ تتنوع الدوافع الشخصية المعبر عنها وفقاً لسلوكيات معينة" (سناء عيسى الداغستاني، ديار عوني المفتي، ٢٠١٠، ٢٧). خاصة إذا تعلق الأمر بصحة الطلاب المعلمين وتحقيق سعادتهم حيث تأتي سعادة الطلاب على رأس أولوياتنا، وسعادتهم لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وهنا تكمن رؤيتنا في بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي (ابتسام عبدالله بن محمد، ٢٠١٩، ٣٦٠).

وفي ضوء ذلك يشير (King, Williams, & Warren, 2011, 10) إلى أن المجتمع العالمي يتزايد احتياجه إلى برامج لإعداد المعلمين تجعلهم قادرين على تقديم التعليم

الذي يشتمل على المهارات الضرورية للقرن الحادي والعشرين، وقادرين على فهم القيم العائلية المتنوعة ثقافياً، ويمكنهم أن يكسبوا الطلاب الوعي الثقافي بكل مستحدثات العصر سواء في الواقع الحاضر أو المستقبل القريب لذا؛ أصبحت الحاجة ملحة لتضمين برنامج قضايا علم النفس الصحي ضمن البرامج التربوية الهامة لطلاب كلية التربية خاصة معلمي علم النفس لتزويدهم بالمهارات الضرورية اللازمة لإعدادهم كتربيين ومختصين في نفس المجال، ونظرًا لدورهم الفعال في الحفاظ علي صحتهم النفسية والجسمية خاصة في ظل هذا العصر أكثر من أي وقت مضى فتضمينه بات ضرورة عصرية وتربوية في آن واحد فعلي سبيل المثال يعرف أغلب الأشخاص الآثار الجانبية للعادات السيئة، مثل التدخين والإفراط في تناول السكر، وعلى الرغم من ذلك نجد أن هذه السلوكيات منتشرة في المجتمع. لذلك، يأتي دور علم النفس الصحي الذي يبحث في أسباب هذه السلوكيات، ويحاول اكتشاف طرق جديدة لتشجيع الأشخاص على المواظبة على العادات الصحية. ولا يقتصر الأمر على الأشخاص الأصحاء فقط؛ ولكنه يساعد المصابين بالأمراض المزمنة على تقبل مرضهم، والتغلب على روح اليأس التي تمنعهم من التعافي سريعاً وذلك بدعم الشخصية ضد عوامل القلق والضغط بالفاعلية الذاتية، والثقة بالنفس، والمساندة الاجتماعية، والصمود النفسي، والتفاؤل والآمل وقوة التحمل النفسي، والرضا عن النفس والحياة.

فالفردي تمرض نفسيته كما يمرض جسمه تماماً خاصة أن المرض له طابع اجتماعي، لا يمس الأبعاد الفسيولوجية والبيولوجية فقط بل يتعداها إلى الأبعاد النفسية والحياة الاجتماعية، فهو يعكس طابع الحزن والغضب واضطراب العلاقات الاجتماعية، وكذا يمس اندماج الفرد في محيطه ويؤثر على حجم عطائه والالتزام بالعمل، هذا يعني أن الفرد ليس حالة يقتصر التعامل معها وقت المرض على الطبيب والفريق المساعد من الممرضين والقائمين بالعلاج فقط - ولا ينحصر علاجه على الأدوية والعقاقير بل يحتاج إلى مختلف المعالجات الإنسانية والاجتماعية، فالإنسان مر بتجارب وخبرات هذا لما تشهده المجتمعات المعاصرة من تغير اجتماعي وهذا ما ساهم في ظهور أمراض العصر والتي نلاحظ انتشارها الكبير، وهذه الأمراض تلحق بآثارها عمر الإنسان من جميع النواحي جسمياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً (آمال قسيمة ، ٢٠١٩ ، ١٣٤).

ونظرًا لذلك فالفرد المريض يحتاج للمساعدة من جوانب متعددة من حيث التعامل معه بمبادئ، ويجب أن نحيط بجميع ظروفه، وهذا لأجل الوصول إلى الأهداف المرغوبة واهمها التمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة وأن يكون عضوًا فعال يهتم بصحته من جميع الجوانب. وهذا ما يسمى بالمساعدة الاجتماعية.

لذا؛ أكدت العديد من الدراسات علي أهمية تدريس قضايا علم نفس الصحي لدي الطلاب ومن هذه الدراسات:

دراسة شيفر وزملائه (Schiffer et al , 2005) : أكدت علي أن نمط شخصية المعرضين للذبحة الصدرية والإضطرابات القلبية التاجية يحتوي على الإنفعالية السلبية القائمة على الإحساس بالكرب والهم النفسيين والعزلة الإجتماعية والإكتئاب كسمات بارزة.

دراسة كارلسن وزملائه (Karlsson et al , 2007) أكدت علي أن الأعراض الإكتئابية المقترنة بالقلق تفقد الفرد الإحساس بالإنسجام (Coherence) وتسبب له حياة ضعيفة الجودة مع ارتفاع نسبة تواجد الأعراض الإكتئابية والإحساس بالقلق والتوتر.

دراسة (إيمان صابر العزب، ٢٠٠٧). أكدت علي "فاعلية الوحدة المقترحة في تنمية الوعي ببعض القضايا الصحية والقدرة على اتخاذ القرار المناسب حيالها لدى معلمي العلوم قبل الخدمة".

دراسة (زناد دليلة، ٢٠٠٨): توصلت إلي أن سلوك عدم الملاءمة يعود إلى خصائص الشخصية وأبعادها .

دراسة (سارة أشواق بهلول، ٢٠٠٩): أكدت علي أهمية الدور الذي تلعبه سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية.

دراسة (ابتسام صابر، ٢٠١٠). " أكدت علي الدور الذي تلعبه المعتقدات الصحية الخاطئة لدى الطالبة المعلمة وأثرها في اتخاذ القرار تجاه تلوث الغذاء بالمبيدات الحشرية.

- دراسة (ضياء الدين عادل، ومحمد نجيب أحمد، ٢٠١٠). أكدت علي وجود 'فروق بين المعتمدين على الكحوليات والمعتمدين على اللامفيتامينات وبين الأسوياء في الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الصحية السلبية".
- دراسة تاباري ومشاركوه (Tabary, et al, 2014) أكدت نتائج الدراسة أن مرضى القلب والأوعية الدموية لديهم مستوى أعلى من نمط الشخصية (د) مقارنة بالأفراد الأصحاء. وبشكل عام، تشير نتائج الدراسة إلى أهمية العوامل النفسية المسببة للأمراض الشريان التاجي.
- دراسة (شيرين محمد غلاب، وإيمان صابر العزب، ٢٠١٥). أكدت علي فاعلية "البرنامج المقترح القائم على التعلم الذاتي في تنمية الوعي ببعض قضايا التربية الصحية والقدرة على اتخاذ القرار المناسب نحوها لدى معلمات الاقتصاد المنزلي قبل الخدمة".
- دراسة (عزة عبد الكريم مبروك، ٢٠١٥): أكدت علي وجود فروق فيما يملكه الأفراد من نسق معتقداتهم حول الصحة والمرض، وأن تلك الفروق تتنوع بناءً على الخصال الخاصة بالأفراد كنوعهم وعمرهم والخصال الاجتماعية والبنائية الخاصة بهم كمستوى تعليمهم ومكان إقامتهم.
- دراسة (فاطمة الزهراء الزروق، ٢٠١٦): أكدت علي العلاقة بين الشخصية والصحة من منظور كل من علم النفس الصحي والقرآن والسنة.
- دراسة (جيهان يحي محمود، ٢٠١٦). أكدت علي أهمية تنمية المعتقدات الصحية الصحيحة وتصويب المعتقدات الصحية الخاطئة لدى المتعلمين.
- دراسة كليميرا وآخرون (Klemera E. et al , 2017) : أكدت علي أهمية تنوع البيئات التي يعيش فيها الفرد بما في ذلك (الأسرة - المدرسة - الأقران - الحي والمجتمع) في تشكيل الأصول الصحية الوقائية وتأثير ذلك على سلوك إيذاء النفس.
- دراسة (أسماء لشهب، حياة عيشه، ٢٠١٨): أوصت بضرورة التركيز على عمليات التوعية والوقاية الذي تشارك فيه كل المؤسسات التربوية والصحية والاجتماعية، وتستخدم فيه مختلف الوسائل الإعلامية المتاحة.

دراسة (أسامة عربي محمد ، ٢٠١٩): أكدت علي فاعلية البرنامج القائم علي الذكاء الناجح في تدريس علم النفس الطبي لتنمية المسؤولية الاجتماعية ومهارة الضغوط لدي طالبات المعهد الفني للتمريض.

دراسة (فوقية رجب عبدالعزيز، و إيناس محمد لطفي، ٢٠١٩): أكدت علي فاعلية البرنامج المقترح في التربية الصحية القائم على بعض القضايا الصحية المعاصرة في تنمية الوعي الصحي الوقائي وتصويب المعتقدات الصحية الخطأ لدى طلبة الدبلوم العام في التربية.

دراسة (إيمان محمد محمد الشافعي، ٢٠١٩). أكدت علي العلاقة بين الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى معلمي التعليم الفني، وهذه النتيجة تشير إلى أن مصادر الضغوط النفسية ومظاهر الضغوط النفسية يصلح استخدامهما كمنبئات لأحترق النفسي.

دراسة (رند آباد كريم، سلوات فورد ، ٢٠٢١). أكدت علي أهمية دور الثقافة في علاقتها بالتنمية الصحية.

دراسة (ربا صالح حسن، ٢٠٢٢). أكدت الدراسة علي أهمية المناخ التربوي السائد في المدارس وعلاقته بالاحترق النفسي لدى المعلمات.

(٢) التوازن المعرفي

ومن أجل إحداث التوازن المعرفي والتغلب على حالة عدم الاتساق المعرفي ودمج المعلومات الجديدة واستيعابها ضمن البني المعرفية والتخلص من حاله عدم الارتياح أو القلق لابد من معرفة ما يساعد على التغلب على حاله عدم الاتزان ولأن الإنسان يحاول أن ينظم أفكاره ومعتقداته واتجاهاته وسلوكه، ويجعلها تتصف بالاتفاق، لأنه بصفة عامة هو يبحث عن الوضع الذي يتسم بالتوازن. كما يقصد بالحالة المتوازنة الوضع الذي يكون فيه معتقداتنا وأفكارنا واتجاهاتنا وسلوكنا وعلاقتنا الاجتماعية في حاله تألف، أي تتفق تلك المعتقدات والسلوك مع بعضها البعض، وتعمل معا دون أن يؤدي ذلك إلى حدوث ضغط بحيث تكون قادرة على مقاومة التأثير الخارجي، ومن ناحية أخرى الحالات التي تتسم بعدم التوازن يحدث فيها صراع أو تناقص بين مشاعرنا وأعمالنا وتصرفاتنا، وفي هذه الحالات نمر بتجربة الإحساس بالنزاع السيكولوجي ونصبح معرضين للتأثير الخارجي (عبدالرحمن المشاقبة، ٢٠١١ ، ١٦٣ : ١٦٤).

أما علماء النفس فأن معظمهم يتفقون على أن البشر يكافحون باستمرار حالات من الاتزان والثبات النسبي، للمحافظة على بقائهم البيولوجي والسيكولوجي، وأن درجات التغير تؤدي إلى الاضطراب. فالتوازن والشعور والعمل بطريقة منظمة ومتناسقة تهدف إلى تحقيق أهداف مهمة ومقبولة (يوسف قطامي وعدس عبد الرحمن، ٢٠٠٥، ١٧٦).

النظريات المفسرة للتوازن المعرفي:

النظرية المعرفية ل"جان بياجيه" وتفسير التوازن المعرفي:

يرى بياجيه أن الكائنات الحية لديها قابلية فطرية للتكيف مع البيئة المحلية من خلال ما يطلق عليه التوازن المعرفي، حيث يساعد التوازن على نجاح الإنسان في توظيف إمكانياته مع البيئة المحيطة به ، وتسمى عملية الاستجابة للبيئة بعملية التمثيل، والتي تعتمد على التفاعل بين البيئة الطبيعية والبنى المعرفية. ولما كان التوازن حاجة فطرية ، فإن البنى المعرفية تتغير لكي تتواءم مع المواقف الجديدة، ومن ثم يحدث التوازن المعرفي والتكيف مع البيئة. لذا؛ يعد التوازن أحد العوامل المؤثرة في عملية التعلم، وعندما يواجه المتعلم موقفاً تعليمياً لا يستطيع التعامل معه من خلال البنية المعرفية لديه، فهذا يؤدي إلى حالة عدم التوازن، وهنا يمكن للمعلمين أن يعملوا على إيجاد مواقف تعليمية تساعد على إثارة حب الاستطلاع لدى الطلاب مما يساعد على إيجاد حالة التوازن المعرفي (جميل حمداوى، ٢٠١٧ ، ٤٠ ، محمد بكرنوفل وفريال محمد عواد، ٢٠١٨ ، ١٤١).

نظرية الجشطالت ل ماكس فيرتمير وتفسير التوازن المعرفي:

سعي الجشطالتيون برئاسة ماكس فيرتمير لتفسير التوازن المعرفي حيث تشير كلمة الجشطالت إلى الشكل، أي أنها تركز على الشكل الجيد في الإدراك، وعادة يلجأ الإنسان إلى تنظيم وترتيب مدركاته في صورة أشكال تساعد في فهم العالم المحيط به (محي الدين توك وآخرون ، ٢٠١٣ ، ٣٣٥) ، وقد طرح علماء الجشطالت سؤالاً هو: ما الذي يجعل الأجزاء المختلفة تترايط فيما بينها ؟ وللإجابة عن هذا السؤال طرح قانون الإيضاح، والذي يقصد به التوازن أو الاتساق ، والذي ينص على تنظيم كل ما سيكون مناسب بما تسمح به الظروف، كما يشير القانون إلى أن الناس يميلون إلى تنظيم مجال إدراكهم في شكل كلي متماسك، حيث يحاول، المتعلم إتمام بنية ذات معنى ومتوازنة ومتكاملة ومن منظور قانون الشكل الجيد

يسعى المتعلم إلى التوازن المعرفي (إيمان صادق ويسرى حسن ، ٢٠١٨ ، ٨٧٠ ، ٨٧٢).

نظرية المجال كيرت ليفين وتفسير التوازن المعرفي:

يرى كيرت ليفن أن سلوك الإنسان نتاج للمجال المحيط به ، ومثل هذا السلوك يصدر عن التفاعل بين خصائص الإنسان الجسمية وطاقاته الحركية وخبراته المكتسبة وعوامل المجال الاجتماعي الذي يحيط بالسلوك، ويؤكد كيرت أن الهدف الرئيس لكل العمليات النفسية والمعرفية هي العودة بالمتعلم إلى حالة من التوازن المعرفي بعيداً عن التوتر (جودت محمود ، ٢٠١٧ ، ٢٩٨).

نظرية هايدر لتفسير التوازن المعرفي:

تشير نظرية هايدر على وجود انسجام بين سلوك الفرد واتجاهاته أو بتغيير سلوكه، حتى يحدث توافق بين الجانبين، وكل متعلم يريد أن يشاهد الانسجام بين ما يراه وبين ما يقوم به من افعال. حيث أكدت نظرية التوازن المعرفي لفريتز هايدر : (FRITZ HEIDER) على ما يلي:

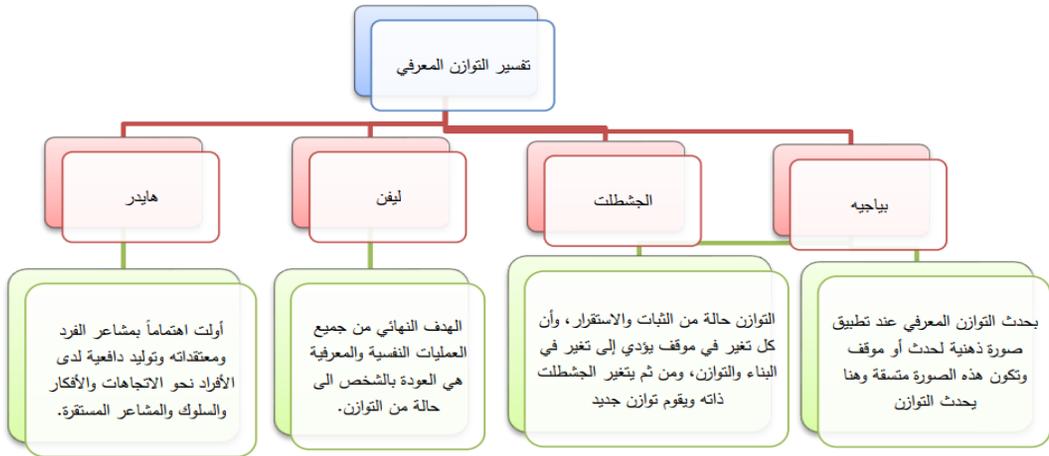
- أن مفهوم التوازن المعرفي يشكل حاجة إنسانية، تفرض على الإنسان نوع من التوازن حتى يعيش حياة طبيعية.
- أصبح التوازن حاجة نفسية ومطلب له أهميته القصوى.
- يسعى الإنسان إلى الحفاظ على التوازن المعرفي ، كما يسعى إلى إيجاده إن فقد.
- توجد حالة التوازن بمواقف عديدة لدى الإنسان ، ولذا تصبح الوحدات الإدراكية لديه والتجارب.
- الوجدانية تعمل بانسجام أي توازن بين المستوى الداخلي وسلوكه المعلن.
- يحرص الإنسان على تحقيق التوازن الداخلي، كما يحافظ على العلاقات التي تربطه بالمحيط الخارجي.
- التوازن هو خاصية الاستقرار المطلوبة في العلاقات بين مجموعة من الأصدقاء والأعداء، والتوازن مطلوب بشكل واسع في العلاقات الدولية.
- هي نظرية للتحفيز لتغيير الموقف، والرغبة في الحفاظ على القيم والمعتقدات.

➤ فقدان التوازن المعرفي يكون سبباً في التشتت ، ويشكل عاملاً لظهور تعددات فكرية.

➤ يجب إخفاء الأنظمة غير السارة لتحقيق التوازن المعرفي (عبد الكريم بكار ، ٢٠٠٩ ، ٢٥).

عندما يوجد خلل في التوازن المعرفي، تتشكل المشكلات التي تدفع الإنسان للبحث عن حلول لها حتى يعيد توازنه المعرفي، عن طريق دمج المشكلات في المخزون المعرفي لتكوين خبرات ذاتية يمكن توظيفها في المواقف المشابهة (سعاد جبر سعيد، ٢٠٠٨ ، ٢٧). ويؤدي عدم التوازن المعرفي إلى مشكلات تقف تحدياً أمام الفرد، حيث يشعر الفرد بالقلق وعدم الإرتياح (سوزان كويليام ، ٢٠١٢ ، ٨٢).

من خلال ذلك يتضح ملخص جهود العلماء في تفسير التوازن المعرفي كما يوضحه الشكل التالي:



بناء على ما سبق يقوم التوازن المعرفي على عدة ركائز منها:

➤ يحدد الفرد اتجاهه نحو الاشخاص والاشياء بطريقة منطقية في إطار البناء المعرفي للفرد، وبالتالي يأتي السلوك متفقاً مع الاتجاه المحدد منطقيًا وهذا هو التوازن.

➤ يؤثر الإدراك المعرفي عن العلاقات بين الاشخاص والاشياء في إطار اتجاه الفرد نحوهما. يؤثر هذا الادراك في قيام حالة من التوازن أو عدم التوازن تؤثر في دعم الاتجاه أو تغييره.

- تؤدي حالة عدم التوازن إلى نشوء حالة من التوتر والتي تؤثر على الفرد، فيحاول أن يخفف من هذه الحالة من خلال تغيير اتجاهه إيجاباً أو سلباً، بتأثير تعديل إدراكه المعرفي عن الأشخاص أو الأشياء أو الانسحاب من الموقف نهائياً.
- لذلك يعد التوازن المعرفي أحد العوامل المؤثرة في عملية التعلم ، وعندما يواجه المتعلم موقفاً تعليمياً لا يستطيع التعامل معه من خلال البنية المعرفية لديه، فهذا يؤدي إلى حالة عدم التوازن، وهنا يمكن للمعلمين أن يعملوا على إيجاد مواقف تعليمية تساعد على إثارة حب الاستطلاع لدى التلاميذ مما يساعد على إيجاد حالة التوازن المعرفي ونظراً لأهمية التوازن المعرفي فقد تناولته العديد من الدراسات منها:
- دراسة (Gawronsk et al , 2005): أشارت النتائج الى أن نمط العلاقات الشخصية لا يؤدي إلى وجود توازن معرفي، حيث أثرت المشاعر الملاحظة والعلاقات التقييمية على المواقف بطريقة مضافة وليس تفاعلية، كما أشارت النتائج إلى أن التوازن المعرفي يؤثر على تشفير المعلومات، وليس على الأثر الرجعي للأحكام التقييمية.
- دراسة (Romanova, 2011) التي طرحت سؤالاً: هل يمكن التنبؤ بأن التوازن المعرفي يرتبط إيجابياً بالرضا في الحياة؟ وتوصلت إلى إمكانية التنبؤ بأن الرضا المنخفض في الحياة يكون في حالة عدم التوازن المعرفي، وحالة التوازن المعرفي تكون في حالة الرضا المرتفع في الحياة.
- دراسة (Alsaleh, et al ,2015): أكدت على أهمية التفكير الإيجابي وأن التوازن المعرفي لدى التلاميذ بفرنسا، وتم بيان أثر ذلك على مستوى الصحة العقلية ، وتوصلت الدراسة إلى بعض النتائج منها أن التفكير السلبي أعطي صورة عن الصحة العقلية والتوازن المعرفي من التفكير الإيجابي.
- دراسة (إيمان عبد الكريم ويسري سلوم، ٢٠١٨): أكدت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة متوسطة في التوازن المعرفي، ويتمتعون بدرجة عالية في المعرفة الضمنية، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية بين التوازن المعرفي والمعرفة الضمنية.

➤ دراسة (مروة الباز، ٢٠١٩): أكدت علي فعالية البرنامج المقترح في الأهداف الأهمية للتنمية المستدامة ٢٠٣٠ ودوره في تحقيق التوازن المعرفي لدى الطلاب معلمي العلوم بكلية التربية جامعة بورسعيد.

➤ دراسة (Demir & Akin, 2020): أكدت علي أهمية التدريب المتوازن مع (Exergame) في تحسين قدرات التوازن المعرفي لدى التلاميذ، وتم اقتراح استخدام هذه اللعبة لتحسين التوازن لدى التلاميذ فضلاً عن تحسين التوازن المعرفي لديهم.

➤ دراسة (داليا الشربيني، ٢٠٢١): أكدت على أن التوازن المعرفي يرتبط بتحقيق الاستيعاب لدي الطلاب مما يساعد على تحقيق الاتساق والانسجام بين الخبرات المكتسبة للتلميذ، وما يراد اكتسابه من خبرات جديدة.

➤ دراسة (أسماء عبد النبي محمد وآخرون ، ٢٠٢٢): أكدت علي أهمية استراتيجية المحطات العلمية في تدريس وحدة مقترحة في كيمياء النانو على تنمية التوازن المعرفي ومهارات التمكن المعلوماتي للطلاب المعلمين بكلية التربية.

(٣) الصلابة الأكاديمية:

أولاً - نشأة مفهوم الصلابة الأكاديمية:

الصلابة هي مجموعة من المعتقدات التي يحملها الشخص بما يتعلق بذاته، وتفاعله مع العالم الخارجي المحيط به، والتأكيد على أهمية الاندماج مع الآخرين بدلاً من العزلة، والسيطرة بدلاً من العجز، والتحدي بدلاً من التهديد، وقد أظهرت نتائج الدراسات أن الصلابة هي أحد العوامل التي تؤثر على المواجهة التي تؤدي إلى الصحة الجيدة وتثري الأداء (et al , 2005, 25 Maddi) .

لذا؛ تتجه الدراسات الأكاديمية الحديثة إلى تأكيد العوامل الأكاديمية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ومن تلك العوامل التي حظيت باهتمام كبير من الباحثين مفهوم الصلابة الأكاديمية Psychological Hardiness)، ويرى (عماد محمد أحمد، ١٩٩٦، ٢٧٦) أن الدراسات الأكاديمية تحولت من البحث في مجال الضغوط إلى التركيز على الصحة وليس المرض ، وعلى المتغيرات الإيجابية سواء كانت متغيرات نفسية أو اجتماعية، التي من شأنها أن تجعل الفرد يحتفظ بصحته

الأكاديمية والجسمية عند مواجهة الضغوط، وتعد الصلابة الأكاديمية من أهم المتغيرات الأكاديمية الحديثة لمقاومة أثر الضغوط.

وظهر مفهوم الصلابة على يد كوبازا (Kobasa) عام (١٩٧٩) في جامعة شيكاغو، حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات الكامنة وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والأكاديمية رغم تعرضهم للضغوط (Kobasa, S.c, 1979, 1)، وعرفتها سوزان كوبازا (Kobasa, S.c, 1979, 5) بأنها: إحدى خصائص الشخصية لمقاومة أحداث الحياة الضاغطة من خلال أبعادها المتمثلة في الالتزام والتحكم والتحدى.

وحديثاً يرتبط مفهوم الصلابة بمجال التعليم والمجال الصحي وقد قام كل من بينيشك ولوبيز (Benishek & Lopez , 2001, 23) باقتراح مفهوم الصلابة الأكاديمية (Academic Hardiness) ، وذلك لتقديم فهم أفضل للأسباب التي تجعل الطلاب يختارون مساقات دراسية خلال دراستهم الجامعية تكون مليئة بالتحديات، واستخدام الطلاب لاستراتيجيات تكيف ملائمة لمساعدتهم للتغلب على المساقات الأكاديمية الصعبة، وتعديل استجاباتهم الانفعالية عندما يتلقون التغذية الراجعة، مما يشير إلى أنهم لا يؤدون أداء يكون على مستوى يتوافق مع معاييرهم الشخصية.

ويرى بينيشك ولوبيز (Benishek & Lopez, 2001) أن نظرية كوباسا في الصلابة (Kobasa, 1979) ونظرية دوك وليجيت في الدافعية الأكاديمية تفسران لماذا يواظب الطلاب الذين يواجهون صعوبات أكاديمية في المساقات الدراسية، بينما لا يفعل بعض الطلاب الآخرون كذلك. فالطلاب الذين لديهم توجهات هدفية قائمة على الأداء يحاولون تحديد مكانتهم الأكاديمية عن طريق تجنب المواقف التي قد تظهر أوجه القصور لديهم، في حين أن الطلاب الذين لديهم توجهات هدفية قائمة على الإتقان ينظرون إلى التحديات الأكاديمية باعتبارها فرصاً لاكتساب مهارات جديدة، ومعززة لكفاءتهم الذاتية.

ثانيًا: مفهوم الصلابة الأكاديمية **Academic Hardiness** :

تعددت تعريفات الصلابة الأكاديمية، ومنها ما يلي:

➤ أنها مزيج من الالتزام والتحكم والتحدى الأكاديمي الذي يمنح الطالب مزيدًا من الثقة والصمود عند مجابهة مختلف التحديات والصعوبات الأكاديمية وتمنعه من الشعور بالعجز والعزلة والتهديد (حلمي الفيل، ٢٠٢١).

➤ هي المعتقدات والاتجاهات التي يمتلكها المتعلمون لتحقيق أهداف محددة في بيئات التعلم، وتشتمل على ثلاثة أبعاد:

٤. الإلتزام **Academic Commitment**: ويشير إلى رغبة الطالب في تحقيق أهداف محددة في الحياة.

٥. التحدي **Academic Challenge**: ويقصد به الجهد الذي يبذله الطالب بهدف تحقيق مستويات أعلى من الأهداف التي تتطلب خبرات أو مهارات.

٦. التحكم **Control Academic**: هي إعتقاد الطالب أنه قادر على تحقيق الأهداف التعليمية المرغوبه من خلال الجهد المبذول والتنظيم الذاتي الإنفعالي الفعال (Kuo et al ,2021, 78).

وفي ضوء ما سبق تعرف الباحثة "الصلابة الأكاديمية **Academic Hardiness**" في البحث الحالي بأنها: إحدى السمات الإيجابية في شخصية الطالب المعلم، والتي تتفاعل مع قدراته الأكاديمية لمواجهة أحداث الحياة المتغيرة، ومقاومة الآثار السلبية لها على الصحة لتسهم في التخفيف منها، وتزيد من قدرته على تبني أهداف بناءة تجاه جوانب الحياة المختلفة، والالتزام بها وتحمل المسؤولية نحوها، وإدراكه لأحداث الحياة وتفسيرها تفسيرًا واقعيًا، وتحويلها إلى فرص للتعلم والنمو عن طريق استخدام الطالب المعلم كل مصادره الذاتية الداخلية ومصادره البيئية الخارجية، وتقييمه المعرفي لهذه الأحداث وتفسيرها بواقعية كى يستطيع التعايش مع المشكلات، ويحقق الصحة الأكاديمية، وينجز المتطلبات التي تساعده على تحقيق الأهداف، وتتمثل هذه السمات في: الإلتزام والتحدى والتحكم مما يقود الطالب المعلم للوصول إلى الحل الناجح لخفض التوتر والصراع الذي تخلفه الظروف الضاغطة وتقاس في البحث الحالي بالمقياس المعد لهذا الغرض.

ثالثاً: أبعاد الصلابة الأكاديمية:

أشار (Benishek & Lopez, 2001) إلى أن أبعاد الصلابة الأكاديمية هي نفس أبعاد كوباسا للصلابة النفسية (الالتزام - التحدي - التحكم) لذا؛ تعددت ابعاد الصلابة الأكاديمية ونتج عن ذلك تعدد وجهات نظر العديد من الباحثين في عدد أبعاد الصلابة الأكاديمية، ولكن يكاد يكون هناك شبه اتفاق بين معظم الباحثين علي أن الصلابة الأكاديمية تتضمن ثلاثة ابعاد رئيسية وهي :

١. الالتزام الأكاديمي Academic Commitment:

يعد الالتزام الأكاديمي من أكثر مكونات الصلابة الأكاديمية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدر لمقاومة مثيرات المشقة، كما يعد بعداً رئيسياً للصلابة؛ حيث يوصف بأنه ميل للمشقة والانشغال بالعمل، والمواجهة بنجاح، والمشاركة والاندماج والنشاطات المستمرة، وليس الشعور بالاختلاف والعزلة وعدم وجود الأهداف (Kobasa, S. & Puccetti, M., 1983, 112 : 124).

ويعكس الالتزام الأكاديمي إحساساً عاماً للفرد بالعزم والتصميم الهادف ذي المعنى، ويعبر عنه بميله، ليكون أكثر قوة ونشاطاً تجاه بيئته بحيث يشارك بإيجابية في إحداثها، ويكون بعيداً عن العزلة والسلبية والخمول والكسل (Cotton, D, H 1990, 107). ويعرف الالتزام Commitment : بأنه رغبة الطلاب في بذل المزيد من الجهد والمشاركة وتقديم التضحيات الشخصية من أجل تحقيق التميز الأكاديمي (Benishek et al, 2005, 62; Luan et al, 2021) وهناك نوعان من الالتزام: الالتزام في الدراسة - الالتزام الموجه نحو الأنا (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2013, 807)

وبناءً على ذلك ترى الباحثة أن الالتزام الأكاديمي - كبعد من أبعاد الصلابة الأكاديمية - يظهر في أداء الطالب المعلم وقيامه بما عليه من التزامات وعدم التخلي عنها وتجاهلها حتى لا تضعف عزيمته ويصاب بالفتور؛ مما يخلق لديه شعوراً سلبياً يضعفه أمام مسؤولياته، كما أن التزام الطالب المعلم نحو نفسه يكون بمعرفة حقوقها وواجباتها ومعرفة ما لها وما عليها، كما أن الالتزام نحو مجتمعه والآخرين يتطلب معرفة ما لهم من حقوق وما عليهم من واجبات.

٢. التحكم الأكاديمي Academic Control:

هو اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها (Wiebe, D.J., 1991, 89)، فهو استمرار الفرد في التأثير على النتائج التي تحدث من حوله، بغض النظر عن مدى صعوبة ذلك، وعدم السماح بالإنخراط إلى الضعف والسلبية وهو الميل إلى الاعتقاد والتصرف كما لو كان بإمكان المرء التأثير على الأحداث التي تحدث من حوله من خلال جهده الخاص وهو اعتقاد الطلاب بأنهم يمتلكون القدرة على تحقيق النتائج التعليمية المرغوبة من خلال الجهد الشخصي ومن خلال التنظيم الذاتي والإنفعالي الفعال في مواجهة الضغوط وخيبات الأمل الأكاديمية والقدرة المتصورة للطلاب على التهديدات الأكاديمية المتعلقة بتقدير الذات، وإدارة التأثير المؤلم والشكوك والتعامل المباشر مع الشخصية، والاستجابة بمرونة لتجارب الفشل (Benishek & Lopez, 2001, 344; Benishek, et al, 2005, 51)

كما يمكن تقسيم بعد التحكم الأكاديمي إلى التحكم في الجهد: Control effort وهو قدرة الطالب في التعرف على سلوكه وتوجيهه نحو العمل الجاد للتغلب على الصعوبات الأكاديمية، والتحكم في التأثير Impact control هو قدرة الطالب على تنظيم إنفعالاته لمواجهة القلق (Luan et al, 2021, 23).

يتضح مما سبق أن التحكم هو:

- القدرة على توقع حدوث المواقف الصعبة من خلال استقرائه للواقع.
- القدرة على اتخاذ قرارات.
- القدرة على تفسير الأحداث الضاغطة وتقديرها تقديراً إيجابياً.
- القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية أكبر للإنجاز.
- اعتقاد الفرد في قدرته على التأثير في الأحداث التي تواجهه في الحياة اليومية وبالتالي يتحكم في ذاته ويسيطر على انفعالاته.
- أن الطلاب مرتفعي التحكم؛ يتميزون بإدراكهم بأنهم قادرين على تحقيق الأهداف الأكاديمية من خلال التعرف على السلوكيات التي تزيد من قدرتهم على التغلب على الصعوبات الأكاديمية وتنشيطها، وتنظيم إنفعالاتهم عند مواجهة تحديات أكاديمية.

٣. التحدي الأكاديمي Academic Challenge :

يعرف التحدي الأكاديمي بأنه اعتقاد الفرد في قدرته على المقاومة والمثابرة وأن التغيير أكثر من الثبات في أحداث الحياة هو أمر طبيعي أكثر من كونه شيئاً يثير الشعور بالتهديد. (Kobasa, S. & Pucetti, M. 1983, 75) ،
 كما ينظر إليه على أنه جهود الطلاب الهادفة للبحث عن المهام والخبرات الأكاديمية الصعبة لاعتقادهم أنها مهام تسهم بطبيعتها في التعلم الشخصي، والمخاطرة في السعي لتحقيق أهداف التعلم (Luan et al, 2021). Benishek & et al, 2005; .
 (Lopez, 2001; Benishek

وبناءً على التعريفات السابقة ترى الباحثة أن بعد التحدي الأكاديمي يعني أن ينظر الطالب المعلم إلى الأحداث الضاغطة والأزمات التي يواجهها على أنها ليست تهديداً له، بل هي فرصة للتطور والنمو، فالطلاب مرتفعي التحدي يتميزون بإعتقادهم بأن التعلم يزيد من تطورهم ونموهم فيحسن حياتهم بدلاً من الراحة والأمان، مما يمددهم بالقوة والشجاعة والأقبال على المواقف الصعبة دون تردد لتطوير ذاتهم ولديهم الرغبة في البحث عن المهام الأكاديمية الصعبة التي تتضمن التحديات وتصاحبها الضغوط والنظر إليها على أنها فرصة ودافع للتعلم وتجارب تسهم في النهاية في نموهم الشخصي بدلاً من التفكير فيه على أنها شيء يهددهم، كما ينظرون إلى التجربة السلبية بمثابة دافع وفرصة للتحسين، ويمكنهم بذل المزيد من الجهد عندما يعتقدون أن الفشل في المهمة جزء أساسي من عملية التعلم
 وأضافت دراسة (آيات فوزي أحمد، ٢٠٢٢) أبعاد أخرى للصلابة الأكاديمية وهي (القدرة علي الالتزام بالمهام المطلوبة، القدرة علي التحكم بالذات، القدرة علي حل المشكلات، القدرة علي مواجهة الصعوبات)

وقد أضافت الباحثة بعدين آخرين للصلابة الأكاديمية هما (إدارة الضغوط الأكاديمية) ويعرف في البحث الحالي بأنه: مجموعة من السلوكيات التي يقوم بها الطالب المعلم للتعامل مع الضغوط الأكاديمية الناتجة عن الدراسة، وذلك بهدف التقليل من حدة هذه الضغوط أو تعلم تحملها والتعايش معها أو تجنبها بالأسلوب المناسب، (القابلية للتغيير واستعادة الفاعلية الأكاديمية) ويعرف في البحث الحالي بأنه: قدرة الطالب المعلم على القيام

بسلوكيات معينة ومرنة في التعامل مع المشكلات الأكاديمية أو المواقف الصعبة وقدرته على إعادة تنظيم سلوكياته لتحقيق أهدافه/ للوصول إلى مستوى الأداء الأكاديمي المناسب) .

ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة ترى الباحثة أن هناك شبه اتفاق بين معظم الدراسات السابقة على أبعاد الصلابة الأكاديمية وهي: (الالتزام الأكاديمي - التحكم الأكاديمي - التحدي الأكاديمي) وأضاف دراسات أخرى أبعادًا أخرى للصلابة، وترجع الباحثة ذلك إلى تأثير التخصص الدقيق للدراسة والباحث في تحديد أبعاد الصلابة، حيث حاولت كل دراسة تحديد أبعاد للصلابة بما يتفق مع طبيعة الدراسة وأهدافها البحثية، وحاولت الباحثة الاستفادة من الدراسات السابقة، في وضع قائمة بأبعاد الصلابة الأكاديمية تتناسب مع خصائص الطلاب المعلمين، وبما أن أبعاد الصلابة الأكاديمية هي نفسها أبعاد للصلابة النفسية فقد اقتصر البحث الحالي على بعض أبعاد الصلابة الأكاديمية المناسبة لخصائص الطلاب المعلمين وطبيعة البحث الحالي والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣)
الأبعاد الرئيسية والفرعية للصلاية الأكاديمية وتعريفاتها الإجرائية

البعد	الأبعاد الرئيسية	الأبعاد الفرعية
١	الالتزام الأكاديمي: قدرة الطالب المعلم على وضع وتبنى أهداف أكاديمية ومبادئ وقيم إيجابية ومحددة تجاه الأنشطة الأكاديمية المختلفة وتحمل مسؤولية هذه الأهداف والمبادئ والقيم.	١- الالتزام تجاه الذات/ الالتزام الذاتي: قدرة الطالب المعلم على معرفة ذاته وتحديد أهدافه الأكاديمية الخاصة في الحياة، واتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين. ٢- الالتزام تجاه الدراسة/ الالتزام الدراسي: اعتقاد الطالب المعلم بقيمة الدراسة وأهميتها سواء له أو للآخرين واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط الدراسة الأكاديمية والحياة الجامعية وكفأته في إنجاز دراسته، وتحمله لمسئوليات الدراسة الجامعية والالتزام بنظمها.
٢	التحكم الأكاديمي: قدرة الطالب المعلم على السيطرة على أمور حياته وتوقع حدوث المواقف الأكاديمية الصعبة بناء على استقراره للواقع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهةها، مستثمراً كل ما يتوفر لديه من قدرات واستراتيجيات عقلية.	١- التحكم في الجهد: Control effort وهو قدرة الطالب في التعرف على سلوكه وتوجيهه نحو العمل الجاد للتغلب على الصعوبات الأكاديمية ٢- التحكم المعرفي: قدرة الطالب المعلم على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمواقف الصعبة والأحداث الضاغطة؛ كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، للتقليل من آثاره السلبية. ٣- التحكم السلوكي: قدرة الطالب المعلم على التعامل مع المواقف المختلفة بصورة عننية ولموسة، وقدرته على السيطرة في الأحداث الضاغطة والمواقف الأكاديمية الصعبة من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديلها أو تغييرها وأستثمارها فيما يفيد.
		٤- التحكم في التأثير Impact control هو قدرة الطالب المعلم على تنظيم إنفعالاته لمواجهة المواقف الصعبة المؤدية للقلق كالاختبارات
٣	التحدي الأكاديمي: جهود الطالب المعلم الهادفة للبحث عن المهام والخبرات الأكاديمية الصعبة لاعتقاده أنها مهام تسهم بطبيعتها في التعلم الشخصي، والمخاطرة في السعي لتحقيق أهداف التعلم مع مواقف الحياة الأكاديمية الجديدة، وتقبلها بما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، واعتبارها أموراً ضرورية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه.	١- التقبل الأكاديمي: قدرة الطالب المعلم على الاعتراف بالواقع ومعايشته من خلال تبنى أفكار للتقليل من حجم المشكلة. ٢- حل المشكلة الأكاديمية: قدرة الطالب المعلم على استخدام الطرق والأساليب الفعالة لحل المشكلات الأكاديمية التي تواجهه. ٣- تحدى المهام الأكاديمية الصعبة: قدرة الطالب المعلم على تحمل الصعاب التي تواجهه والتعامل مع المشكلات الأكاديمية بشكل إيجابي.

البعد	الأبعاد الرئيسية	الأبعاد الفرعية
٤	إدارة الضغوط الأكاديمية: مجموعة من السلوكيات التي يقوم بها الطالب المعلم للتعامل مع الضغوط الأكاديمية الناتجة عن الدراسة، وذلك بهدف التقليل من حدة هذه الضغوط أو تعلم تحملها والتعايش معها أو تجنبها بالأسلوب المناسب	١- التركيز: هي قدرة الطالب المعلم على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة للتعامل مع المواقف الصعبة/ حل المشكلة المطروحة وتجاهل المثيرات المحيطة. ٢- الترفيه: قدرة الطالب المعلم على القيام بمجموعة من السلوكيات بهدف إدخال السرور على النفس لتقليل حدة المشكلة. ٣- المساندة الاجتماعية: الدعم المادي أو المعنوي الذي يتلقاه الطالب المعلم من الأصدقاء والأقارب المتمثل في النصائح والتوجيهات، الحماية، المشاركة الوجدانية، القبول بهدف تخطي المشكلة التي يمر بها.
٥	القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية: قدرة الطالب المعلم على القيام بسلوكيات معينة ومرنة في التعامل مع المشكلات الأكاديمية أو المواقف الصعبة وقدرته على إعادة تنظيم سلوكياته لتحقيق أهدافه/ للوصول إلى مستوى الأداء الأكاديمي المناسب)	١- تحمل المسؤولية الأكاديمية: قدرة الطالب المعلم على التحكم في حياته الدراسية، واتخاذ قراراته بشأن احتياجاته العقلية، ورغباته النفسية، وقيمه، وأهدافه، ثم الشروع في تحقيق ما يهدف إليه. ٢- الثقة بالنفس: قدرة الطالب المعلم على أداء أدواره في الحياة الأكاديمية بعزيمة قوية ونجاح وطموح بلا خجل من الآخرين أو شعور بالنقص. ٣- الإيمان بالقضاء والقدر: قدرة الطالب المعلم على الصبر عند الفشل الأكاديمي، بشرط أن يكون قد أدى ما عليه من مهام ومسئوليات مع عدم الجزع لحكم الله والرضا بقضاه، والتسليم بأن اختيار الله له خيرا من اختياره لنفسه، وإن كان هذا الخير مستورا عن إدراكه وحده.

رابعاً: أهمية تحسين مستوى الصلابة الأكاديمية للطلاب المعلمين:

تتمثل أهمية تحسين مستوى الصلابة الأكاديمية للطلاب فيما يلي:

- أن الصلابة الأكاديمية تعد أحد العوامل الهامة التي تؤثر على المواجهة التي تؤدي إلى الصحة الجيدة وتثري الأداء الأكاديمي للطلاب (Maddi, 2005, 260).
- أن الصلابة الأكاديمية تحقق وتبرز صمود ورغبة الطلاب في الاندماج بالعمل الأكاديمي الصعب، وتزيد من التزامه بالأنشطة الأكاديمية (Creed&_et al, 2013, 8).
- أن أهمية الصلابة الأكاديمية تمكن في أنها تحقق التكيف للطلاب، والتوازن بين الصلابة الأكاديمية والتنظيمية يزيد من رضا الطالب عن القيم الأكاديمية المختلفة،

تجعل الطالب قادر على التغلب على التحديات الأكاديمية (Mawarni,2017; Pratiwi, 2019)

➤ أن الصلابة الأكاديمية من الأساليب التي تحافظ على المعرفة وتزيد من التحصيل الدراسي وهذا ما أثبتته دراسة (أشرف محمد، رانيا أحمد، ٢٠٢٠).

➤ أن الصلابة الأكاديمية ستساعد الطلاب على التغلب على التحديات والعقبات الأكاديمية مثل الاختبارات، وتمنح الطالب مزيدًا من الثقة والصمود لمواجهة الصعوبات والتحديات الأكاديمية، بالإضافة إلي عدم شعور الطالب بالعجز، كما تجعل الطالب يشعر بالثبات والاتزان الانفعالي بعد تخطيه العديد من الصعوبات والتحديات واتممه للمهام الأكاديمية المطلوبة منه بنجاح وهذا ما ثبتته دراسة (أحمد محمد محاسنة وآخرون ، ٢٠٢١).

وبناءً على ما سبق ترى الباحثة أن الصلابة الأكاديمية تعمل كدرعًا واقيًا لحماية الفرد من آثار المواقف الحياتية الضاغطة والمؤلمة، كما تجعل الفرد أكثر مرونة وضبط وتحكم، كما تخفف من آثار الاضطرابات الأكاديمية والأمراض الجسدية كون الفرد لديه تحكم وضبط؛ فإنه يمتلك التحكم في معظم أمور حياته بدلاً من أن يلقي بتلك المواقف والضغوط عبئًا مضاعفًا على نفسه وجسده، كما تجعل الفرد أكثر مرونة وتفأؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، وتسهم في تحقيق مستوى عالٍ من التوافق النفسي والأكاديمي بين الفرد وبيئته، كما تساعد الفرد في التغلب على التحديات والمعوقات التي تواجهه من خلال:

- توجيه الفرد إلى التفكير في المواقف والأحداث بطريقة إيجابية.
- زيادة شعور الفرد بالالتزام والمسئولية تجاه من حوله ومجتمعه.
- التخفيف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث.
- زيادة قدرة الفرد على التعايش مع الظروف المحيطة بطريقة إيجابية.
- حماية الطلاب المعلمين ووقايتهم من صدمات الأحداث الضاغطة والأزمات.
- تحسين أداء الطلاب المعلمين وتحسين الصحة الأكاديمية والعقلية.
- تقوية الطالب ومساعدته على التوافق والتكيف في ظل الضغوط والمشكلات المحيطة به، وزيادة قدرته على الاحتمال، والتخفيف من التوتر، وتمكنه من أداء المهام المطلوبة منه بكفاءة واقتدار.

- زيادة النشاط والقدرة على المواجهة والمقاومة.
 - تسهيل الإدراك والتقييم والتأقلم.
 - زيادة فاعلية الفرد وكفاءته الذاتية.
 - تعمل كعامل حماية من الأمراض الجسمية والاضطرابات الأكاديمية.
- ومن ثم تتضح أهمية تنمية الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين؛ ويهتم البحث الحالي بتحسين الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين، وهذا ما أوضحت أهميته العديد من الدراسات ومنها: (أحمد محمد محاسنة، وآخرون، ٢٠٢١؛ حلمي محمد حلمي، ٢٠٢١؛ أحمد محمد موسي، وعمر عطاالله علي، ٢٠٢١؛ هناء محمد زكي، ورانيا محمد محمد سالم، ٢٠٢٢؛ أشرف عبدالفتاح عبد المغني، رانيا محمد محمد، ٢٠٢٠؛ نبيلة عبد الرؤوف شراب، ٢٠١١) (Santos, 2018; Abdollahi & Noltemeyer, 2018; Kamtsios & Karagianopoulou, 2014; Ghadampour et al., 2017; Kamtsios & Karagianopoulou, 2014)

خامسًا: أساليب تنمية الصلابة الأكاديمية:

الصلابة الأكاديمية مركب نفسى يمكن تنميته وتطويره لدى الأفراد في المراحل العمرية المختلفة، فهو لا يتوقف عند مرحلة عمرية معينة؛ لذا؛ قدم لامبرت وآخرون (Lambert, et al, 2003, 183-184) عدة خطوات لتنمية أبعاد الصلابة الأكاديمية الثلاثة (الالتزام الأكاديمي - التحكم الأكاديمي - التحدي الأكاديمي) بهدف المواجهة الإيجابية للضغوط والمواقف الصعبة، وتتلخص هذه الخطوات فيما يلي:

١. الخطوات التي تساعد على تنمية بعد الالتزام لدى الطالب:
 - أ- التعديل والمراجعة المستمرة والتكرار لما يقوم به الطالب في المرات التالية عند التعرض للمواقف الضاغطة: ويتم هنا مساعدة الطالب على الفحص والمراجعة العقلية لكيفية التعامل مع الموقف الذى يتعرض له بطريقة أفضل وأكثر تهيؤًا؛ مما يساعده على تنظيم الحدث الضاغط بنشاط أكثر من محاولة الانسحاب السلبي.
 - ب- التعبير عن النفس: تشجيع الطلاب على توضيح مشاعره والتعبير عنها وتوضيح أسبابه في المواقف المختلفة.

ج- التحديد والتعديل العقلي: حث الطالب على تحديد الموقف في عقله ومحاولة تعديله وإصلاحه أولاً.

٢. الخطوات التي تساعد على تنمية بعد التحكم لدى الطالب:

أ- البحث المستمر: ويتم هنا توجيه الطالب إلى البحث باستمرار عن أكبر قدر من المعلومات عن الموقف الضاغط الذي يتعرض له، لأن المعلومات الكثيرة سوف تساعده في السيطرة على الموقف الضاغط.

ب- التقليل من حدة الضغوط: من خلال الاحتكاك بالحيوانات الأليفة والأشياء غير الحية، ويتم هنا توجيه الطالب إلى ممارسة رياضة جسمية؛ كالمشي، أو ركوب خيل، أو تنظيف المنزل، للتقليل من حدة الضغوط التي يتعرض لها في حياته.

ج- نشر البهجة فيما حوله: من خلال استحضار الصور المبهجة والنباتات والزهور، وتقديم النباتات والزهور الجميلة لزملائه.

د- البحث الدائم عن الهدف الفلسفي أو المعنى من الخبرة الضاغطة: من خلال توجيه الطالب إلى أن يسأل نفسه دائماً عن المعنى الذي حصل عليه من هذه الخبرة الضاغطة.

٣. الخطوات التي تساعد على تنمية بعد التحدي لدى الطالب:

أ- استخدام مهارات العلاقات الشخصية مع الآخرين: ويتم هنا توجيه الطالب إلى ملاحظة الشيء المهم في الموقف، وتعلم كيفية التعبير عن الأشياء بطريقة دقيقة، والتعبير عن مشاعره ونفسه بحرية وثقة.

ب- البحث عن الطرق التي تساعد على رؤية الموقف الضاغط بطريقة صحيحة: ويتم هنا توجيه الطالب إلى تحديد الأشياء الناجحة والإنجازات التي حققها في حياته؛ مما يساعده على تجنب مشاعر الإحباط الناتجة من التعرض للمواقف الضاغطة.

ج- توسيع نطاق الاهتمامات الكامنة خلف المواقف المحدد: كالمشاركة في النشاطات التطوعية.

د- تنمية الاتجاه الموضوعي: من خلال تشجيع الطالب على النظر للظروف والأحداث الضاغطة على أنها خبرة يجب أن يتعلم منها.

العلاقة بين التوازن المعرفي والصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

يعد التوازن المعرفي أحد العوامل المؤثرة في عملية التعلم، وعندما يواجه المتعلم موقفًا تعليميًا لا يستطيع التعامل معه من خلال البنية المعرفية لديه، فهذا يؤدي إلى حالة عدم التوازن، وهنا يمكن للمعلمين أن يعملوا على إيجاد مواقف تعليمية تساعد على إثارة حب الاستطلاع لدى الطلاب مما يساعد على إيجاد حالة التوازن المعرفي (محمد بكر وفريال محمد، ٢٠١٨ ، ١٤١) .

لأن حالة عدم التوازن تؤدي إلى نشوء حالة من التوتر والتي تؤثر على الفرد، فيحاول أن يخفف من هذه الحالة من خلال تغيير اتجاهه إيجابًا أو سلبيًا، بتأثير تعديل إدراكه المعرفي عن الأشخاص أو الأشياء أو الانسحاب من الموقف نهائيًا. لذا؛ يسعى الإنسان إلى البحث عن التوازن المعرفي بين معارفه، والتأكيد على قبول الاتجاه، الذي يتناسب مع بنائه المعرفي، فالإنسان الذي لديه بعض القيم والمعتقدات والاتجاهات غير المتفقة يسعى دائمًا أن تكون متسقة ومترابطة (قيس محمد ووليد سالم ، ٢٠١٥ ، ٨٧) .

حيث تعد المعرفة والمعتقدات وجهان لعملة واحدة (Griffin & Ohlsson

2001)، وتشير المعتقدات إلى أنظمة تشكل سلوك الطالب وتشمل هذه المعتقدات مجموعة واسعة من الخصائص الشخصية مثل الذكاء وقوة الإرادة وقدرات التفاوض وقدرات القيادة، والصلابة، وتشكل هذه المعتقدات عالم الفرد وتجعل تجاربه ذات مغزى Yeager & (Dweck, 2012).

انطلاقًا من أن الفرد يحدد اتجاهه نحو الأشخاص والأشياء بطريقة منطقية في إطار البناء المعرفي للفرد، وبالتالي يأتي السلوك متفقًا مع الاتجاه المحدد منطقيًا وهذا هو التوازن حيث يؤثر الإدراك المعرفي عن العلاقات بين الأشخاص والأشياء في إطار اتجاه الفرد نحوها. ويؤثر هذا الإدراك في قيام حالة من التوازن أو عدم التوازن فتؤثر في دعم الاتجاه أو تغييره بناءً على مستوى قدرة الفرد وعزيمته واصراره ومستوي الصلابة لديه.

خاصة أن الصلابة هي مزيج معرفي عاطفي تشكل مصدرًا شخصيًا موجهاً للنمو قابلاً للتعلم، فإذا كان الفرد قويًا في التزامه فهو يعتقد بأنه من الأهمية بمكان أن يبقى مشتركًا بالأحداث والأشخاص مهما أصبحت الأشياء مجهدة. وإذا كان قويًا في الالتزام، فعليه

الاستمرار ليصبح لديه تأثير على المخرجات من حوله بغض النظر عن صعوبة هذا الأمر. وإذا كان الفرد قوياً في التحدي، فهو يرى التوتر جزءاً طبيعياً من حياته، وفرصة للتعلم والتطور والنمو بحكمة وهذه المواقف الصعبة تؤدي إلى أحداث صعبة والتي تعرف بأنها آليات دافعية للموقف للتعامل بفاعلية مع ظروف التوتر بطريقة أكثر من إثراء الصحة والأداء (Maddi, 2006, 160: 168) .

وبناءً على ذلك فإن جودة أداء الطلاب تُمثل صلابة ولكنها "صلابة أكاديمية" لكونها تؤثر في مدى واسع من العوامل البيئية، فهي تُعد متغيراً مهماً في حياة المتعلمين وأبائهم وأيضاً في مواقف التعلم. ومنذ أكثر من عشرين عاماً توصل الباحثون إلى اعتبار الصلابة جسراً وقائياً ما بين المرض والضعف، ومعززة للأداء. كما اعتبرت موجهة لاتجاهات المتعلم وهذا بدوره يؤثر على الأداء الأكاديمي وتعزيزه لديه في موقف التعلم، كما أنها تؤدي دوراً في تثبيط القلق والانفعالات السالبة (أحمد محمد محاسنة، وآخرون، ٢٠٢١، ٤٦).

فالصلابة هي مجموعة من المعتقدات التي يحملها الشخص بما يتعلق بذاته، وتفاعله مع العالم الخارجي المحيط به، والتأكيد على أهمية الاندماج مع الآخرين بدلاً من العزلة، والسيطرة بدلاً من العجز، والتحدي بدلاً من التهديد، وقد أظهرت نتائج الدراسات أن الصلابة هي أحد العوامل التي تؤثر على المواجهة التي تؤدي إلى الصحة الجيدة وتثري الأداء (Maddi et al, 2005, 25).

وتكمن أهمية الصلابة الأكاديمية في تمكين الطالب من التكيف وتحقيق التوازن بين الجانبين الأكاديمي والتنظيمي وتزيد من مقدار رضائه عن القيم الأكاديمية داخل المؤسسة، وتظهر المستويات المرتفعة من الصلابة الأكاديمية حياة أصيلة يستمد فيها الطالب القوة من الصعوبات التي تواجهه ويأخذ العقبات كنوع من التحديات، كما تفسر الصلابة الأكاديمية عندما يواجهون صعوبات أكاديمية (حلمي محمد حلمي، ٢٠٢١، ٢٠٢).

في ضوء ما سبق عرضه يتضح أن العلاقة بين التوازن المعرفي والصلابة الأكاديمية علاقة منطقية من حيث أن الصلابة الأكاديمية سمة شخصية هامة تؤثر في البيئة التعليمية لدى الطلاب، مما ينعكس على التحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي والمشاركة في الأنشطة الأكاديمية، حيث أن التوازن المعرفي يعمل على إزالة التناقضات التي قد تحدث لدى الفرد نتيجة اكتسابه معرفة جديدة أو إعادة النظر فيما يمتلكه من معارف أو خبرات أو عادات قد

أكتسبها من قبل ولكن أثبتت التجارب والمعارف الحديثة ما بها من تناقض أو خلل مما يستدعي الأمر معالجتها وإعادة فلترتها من جديد فإذا لم يمتلك الطالب القدرة علي الألتزام ببذل مزيد من الجهد، وتحدي المهام الصعبة والرغبة في الإقبال عليها، والتحكم في النتائج الأكاديمية من خلال التنظيم الذاتي والإنفعالي، حيث تجعلهم قادرون على النظر إلى المواقف التعليمية الصعبة التي تتضمن التحديات ويصاحبها الضغوط على أنها مواقف أسهل في التحكم وأقل تهديداً، وتوفر لهم مقداراً من الثقة في أنفسهم وقدرتهم على التكيف مع هذه المواقف بشكل أفضل، وتمدهم بالقدرة على استخدام أساليب إيجابية تساعدهم على المواجهة أي "الصلابة الأكاديمية" التي تساعد بشكل أو بآخر في تحقيق التوازن المعرفي الذي ينعكس بدوره علي التحصيل الدراسي والإداء الأكاديمي والمشاركة في الأنشطة الأكاديمية الفعالة.

العلاقة بين تدريس قضايا علم النفس الصحي والتوازن المعرفي والصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

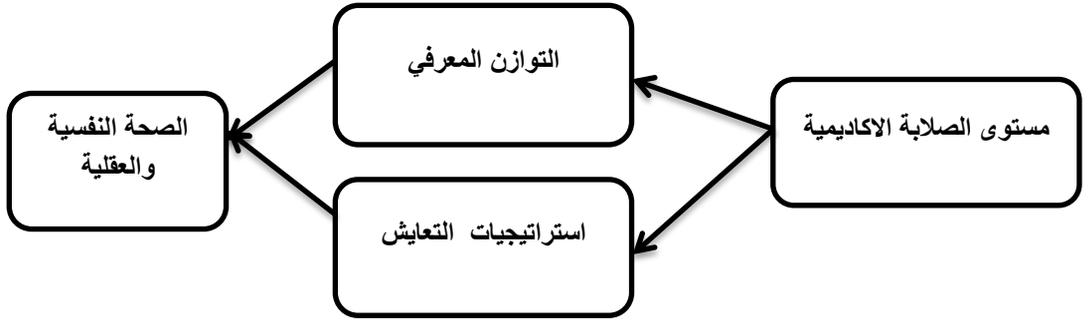
بالنظر إلى علم نفس الصحي (Health Psychology) يتضح أن الهدف الأساسي من دراسته هو فهم وتفسير التأثيرات النفسية التي تساهم في مساعدة الأفراد في الحفاظ على صحتهم، وفي إيضاح أسباب تعرضهم للمرض، وفي الكيفية التي يستجيبون لها في حال إصابتهم بالأمراض. على سبيل المثال - يهتم بمعرفة الأسباب التي تدعو الناس إلى الاستمرار في التدخين مع علمهم أن التدخين يزيد من احتمال تعرضهم للإصابة بالسرطان وأمراض القلب. إن المعلومات التي يحصل عليها الطالب حول أسباب استمرار الناس بالتدخين تساعده على فهم هذه العادة الضارة بالصحة، كما تساعده على تصميم الاستراتيجية الملائمة للتدخل من أجل مساعدتهم في التوقف عن هذه العادة، وهذا الهدف لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال تحقيق التوازن المعرفي بين ما يمتلكه الفرد من معارف وعادات صحية، حيث يرتبط التوازن المعرفي لدى الفرد بقضايا علم النفس الصحي، حيث تعد قضايا علم النفس الصحي من القضايا والمشكلات التي يواجهها الفرد بما في حياته اليومية، والتي تتطلب منه أن تتوافق اتجاهاته مع سلوكياته وتصرفاته ليحدث نوعاً من التوازن لديه، لكن غالباً ما يحدث عدم توازن للأفراد نتيجة لعدم التوافق بين معتقدات الفرد وسلوكياته، فعلي سبيل المثال: يعتقد الفرد بأهمية الحفاظ على الصحة لكن سلوكياته الواقعية لا تدل على محافظته عليها، وقد يحدث عدم الاتزان أيضاً بسبب وجود مشكلة لها أكثر من حل أو أن حلولها قد تسبب

مشكلات من نوع جديد، وهنا يأتي دور الفرد إعادة تشكيل خبراته في ضوء معلومات جديدة ترتبط بتلك القضايا ومن ثم استعادة توازنه المعرفي.

حيث إن طبيعة علم نفس الصحي قائمة على النقد والتحليل والتفكير بعقلانية مما يقتضي مواجهة المشكلات الصحية الحياتية والتوصل إلى حلول إبداعية لها لذا؛ فإن علم النفس الصحي يهتم بالصحة ومؤشراتها وبالأصحاء وكيف يبقون دائماً محافظين على صحتهم من خلال تطوير سلوكياتهم الصحية كال تغذية الصحية والرياضة والمراجعة الطبية والابتعاد عن الكحول والمخدرات وتسيير انفعالاتهم والتوجه نحو الحياة ولعل هذا ما جعل المختصون في علم النفس الصحي يطورون علم النفس الصحي الذي يهتم ببرامج ترقية وتطوير الصحة العضوية والعقلية والاجتماعية والانعكاسات النفسية والاجتماعية المصاحبة لها من مختلف التخصصات العلمية مع توضيح دور وأهمية علم النفس الصحي الذي قدم إسهامات كثيرة في توعية الأشخاص الذين يعملون في مهن تعرضهم لضغوط شديدة كمهنة التدريس.

هذه الطبيعة جعلت من الضروري أن يمتلك الطالب المعلم الصلابة وخاصة الصلابة الأكاديمية باعتبارها سمة شخصية تعمل كدرعاً واقياً لحماية الفرد من آثار المواقف الحياتية الضاغطة والمؤلمة، كما تجعل الفرد أكثر مرونة وضبط وتحكم، كما تخفف من آثار الاضطرابات الأكاديمية والأمراض الجسدية كون الفرد لديه تحكم وضبط؛ فإنه يمتلك التحكم في معظم أمور حياته بدلاً من أن يلقي بتلك المواقف والضغوط عبئاً مضاعفاً على نفسه وجسده، كما تجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، وتسهم في تحقيق مستوى عالٍ من التوافق النفسي والأكاديمي بين الفرد وبيئته، كما تساعد الفرد في التغلب على التحديات والمعوقات. كذلك تفسر لماذا يواظب الطلاب الذين يواجهون صعوبات أكاديمية في المساقات الدراسية، يبذلون المزيد من الجهد للوصول إلي مستويات عليا بينما لا يفعل بعض الطلاب الآخرون كذلك. فالطلاب الذين لديهم توجهات هدفية قائمة على الأداء يحاولون تحديد مكانتهم الأكاديمية عن طريق تجنب المواقف التي قد تظهر أوجه القصور لديهم، في حين أن الطلاب الذين لديهم توجهات هدفية قائمة على الإتقان ينظرون إلى التحديات الأكاديمية باعتبارها فرصاً لاكتساب مهارات جديدة، ومعززة لكفاءتهم الذاتية.

حيث يرى (فك) من خلال دراساته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة والتوازن المعرفي والتعامل الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى، أن بعد التحكم يرتبط إيجابياً بالصحة العقلية، من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش (إيمن بن عبد العزيز سلامة، بسمة بنت عبد العزيز محمد، ٢٠٢٠، ٧٥)، وارتباط مكون الالتزام والتحكم بالصحة العقلية الجيدة، فارتبط الالتزام إيجابياً مع الصحة العقلية يكون من خلال خفض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعامل الفعال خاصة، وضبط الانفعال، وارتباط التحكم إيجابياً بالصحة العقلية يكون من خلال إدراك الموقف بأنه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعامل مع الضغوط (هاجر جمال عبد الناصر وآخرون، ٢٠٢٠، ٢٠٣)، والشكل التالي يوضح ذلك:



(Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O., 1995)

فالصلابة الأكاديمية تتأثر بالأسلوب المعرفي الذي يتبعه الفرد في معالجة وتجهيز المعلومات وكذلك نجد أن الأفراد يقعون في الحكم الخاطئ؛ بسبب إساءتهم توظيف التفكير، والرغبة في استخدام النمط السائد من أنماط التفكير بين أقرانهم؛ مما يؤدي إلى ضعف في أهداف الفرد وطموحاته، وعدم قدرته على تحقيق أهدافه؛ مما يجعله شخصاً غير قادر على مواجهة ضغوط الحياة، وتخطف العقبات وحل مشكلاته (علا عبد الرحمن على، ٢٠١٩، ٢٤).

وبناءً على ما سبق، يتضح أن الصلابة الأكاديمية تعبر عن مجموعة من الخصائص التي تتفاعل مع بعضها البعض لتحقيق التوازن النفسي والمعرفي، فبعد الالتزام الذي يتكون من مجموعة من الالتزامات نحو الأمور الصحية والحياتية سواء التزام الفرد نحو مبادئه أو قيمه أو أهدافه أو نحو دراسته وعمله والتي تؤدي به إلى أن تتكون لديه خبرة في التعامل مع

المواقف الحياتية الصعبة؛ وبالتالي يمكن التحكم والسيطرة في المواقف الضاغطة بل التحدي لهذه المواقف كل هذا نتيجة التفاعل في المجتمع تفاعلاً إيجابياً، فالصلابة الأكاديمية منظومة تعمل على وصول الفرد إلى بر الأمان بدلاً من الوقوع في براثن الخطر، وتحميه من الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية الناتجة عن التعرض للضغوط والمشكلات المختلفة وهذا ما توصلت إليه "كوبازا" من خلال دراساتها وتأكيداً أهميتها الصلابة الأكاديمية التي تركز على ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي: (الالتزام الأكاديمي - التحكم الأكاديمي - التحدي الأكاديمي). وبناءً على ذلك فإن البرنامج المقترح في علم نفس الصحي يسهم بشكل فعال في تنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

ثالثاً: إعداد أدوات البحث والدراسة الميدانية ونتائجها:

(١) إعداد أدوات البحث:

لما كان البحث الحالي يهدف إلى بناء برنامج مقترح في تدريس قضايا علم نفس الصحي لتنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس. فإن ذلك يتطلب إعداد الأدوات التالية:

١. إعداد قائمة بقضايا علم نفس الصحي .
٢. إعداد قائمة بأبعاد الصلابة الأكاديمية.
٣. إعداد البرنامج المقترح في علم نفس الصحي (كتاب الطالب المعلم).
٤. إعداد دليل معلم المعلم.
٥. إعداد اختبار التوازن المعرفي.
٦. إعداد مقياس الصلابة الأكاديمية.

وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

بناء القائمة المبدئية لقضايا علم نفس الصحي

(١) تحديد قضايا علم نفس الصحي المناسبة للطلاب المعلمين.

لما كان هدف الدراسة الحالية هو قياس فاعلية برنامج مقترح في تدريس علم نفس الصحي، فقد استلزم ذلك تحديد القضايا المتضمنة في علم نفس الصحي والمناسبة للطلاب المعلمين لكي يتم تضمينها في البرنامج المقترح، ولقد تم ذلك من خلال إعداد قائمة بقضايا

علم نفس الصحي المناسبة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وسار إعدادها وفقاً للخطوات التالية:

(أ) تحديد الهدف من القائمة:

تهدف هذه القائمة إلى تحديد قضايا علم نفس الصحي المناسبة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

(ب) تحديد مصادر اشتقاق القائمة:

اعتمدت الباحثة في إعداد قائمة قضايا علم نفس الصحي على المصادر التالية:

- أهداف تدريس علم النفس.
 - البحوث والدراسات السابقة التي تناولت تلك القضايا (العربية والأجنبية).
 - بعض المؤلفات النظرية التي تناولت قضايا علم نفس الصحي.
 - آراء بعض الأساتذة المتخصصين في التربية وعلم النفس والاجتماع.
 - الاحداث الجارية في المجتمع المصري كما تعرضها وسائل الاعلام .
 - آراء بعض الموجهين والمعلمين والطلاب المعلمين تخصص علم النفس.
- (ج) الصورة المبدئية للقائمة:

قامت الباحثة بإعداد الصورة المبدئية لقائمة قضايا علم نفس الصحي حيث تضمنت

(٢٥) قضية نفسية اجتماعية وتم وضع أمام كل قضية خمسة اختيارات هي:
(مهمة جداً - مهمة - متوسطة الأهمية - قليلة الأهمية - غير مهمة) ليحدد السادة المحكمين من خلالها درجة مناسبة القضية للطلاب المعلمين.

(د) ضبط القائمة

تم عرض القائمة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج

وطرق التدريس (١) وذلك للتأكد من صلاحية القائمة وصدقها ولتحديد ما يلي:

- مدي أهميتها للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- تعديل أو حذف ما يرونه من قضايا.
- مدي مناسبة الصياغة اللفظية واللغوية للقضايا.
- إضافة قضايا أخرى لم تتضمنها القائمة.

(١) ملحق (١) أسماء السادة المُحَكِّمِينَ علي أدوات البحث

ولقد ابدى السادة المحكمون اقتراحهم حول الصورة المبدئية للقائمة وتم تعديل صياغة بعض القضايا وحذف بعضها وإضافة قضايا أخرى.

(ه) الصورة النهائية للقائمة

بعد إجراء التعديلات التي رآها السادة المحكمون، توصلت الباحثة إلى القائمة في صورتها النهائية التي تضمنت (٢١) قضية نفسية اجتماعية (١) ولقد اقتصرَت الباحثة في الدراسة الحالية على (٤) قضايا نفسية اجتماعية وهي التي حصلت على أعلى نسب اتفاق بين المحكمين والتي كان لها الصدارة في ترتيب الأولوية في استطلاع رأي الطلاب المعلمين والمدرسين الموجهين الأوائل وبعض السادة المتخصصين في علم النفس وهي (نمط الشخصية، الاحتراق النفسي، المعتقدات الصحية، التنمية الصحية).

(٢) تحديد أبعاد التوازن المعرفي:

لما كان البحث الحالي يستهدف تنمية التوازن المعرفي فقد استلزم ذلك تحديد أبعاد أو جوانب التوازن المعرفي التي يتم تنميتها خلال البرنامج المقترح، ولقد تمَّ تحديدها في بعدين أو جانبين، كما يلي:

○ البعد المعرفي: ويقصد به مدى توافر المعارف والمعلومات لدى الطلاب من القضايا المطروحة.

○ البعد السلوكي: ويقصد به مدى استجابة الطلاب استجابة صحيحة وسريعة في المواقف الحياتية المرتبطة بالقضايا المطروحة.

(٣) إعداد قائمة بأبعاد الصلابة الأكاديمية:

● تحديد أبعاد مقياس الصلابة الأكاديمية:

لما كان البحث الحالي يهدف إلى تحسين أبعاد الصلابة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية فقد استلزم ذلك تحديد أبعاد الصلابة الأكاديمية التي يتم تنميتها من خلال البرنامج المقترح، ولقد تمَّ تحديد هذه الأبعاد التي ينبغي تحسينها وفقاً لبناء قائمة بأبعاد الصلابة الأكاديمية.

(١) ملحق (٢) الصورة النهائية لقائمة قضايا علم النفس الصحي.

*وقد سار إعداد القائمة وفق الخطوات التالية:

أ- تحديد الهدف من القائمة:

تهدف هذه القائمة إلى تحديد أبعاد الصلابة الأكاديمية المناسبة لدى طلاب كلية التربية
شعبة علم النفس.

ب- مصادر اشتقاق القائمة:

اعتمدت الباحثة في إعداد قائمة بأبعاد الصلابة الأكاديمية على المصادر التالية:

١. أهداف تدريس الصلابة الأكاديمية.
٢. مراجعة بعض المؤلفات النظرية والبحوث والدراسات التربوية السابقة (العربية
والأجنبية) التي تناولت الصلابة الأكاديمية وأبعادها.
٣. بعض القوائم والتصنيفات (العربية والأجنبية) الخاصة الصلابة الأكاديمية.
٤. آراء بعض الأساتذة والمتخصصين في التربية وعلم النفس والمناهج وطرق التدريس.

ح- الصورة المبدئية للقائمة:-

تم إعداد الصورة المبدئية لقائمة الصلابة الأكاديمية من خلال ما تجمّع لدى الباحثة من
المصادر السابقة من اشتقاق بنود قائمة بأبعاد الصلابة الأكاديمية في صورتها المبدئية
حيث تضمنت (٦) أبعاد رئيسية وهي (الالتزام الأكاديمي، التحكم الأكاديمي، والتحدي
الأكاديمي، إدارة الضغوط الأكاديمية، القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية)
ويندرج تحت كل بعد التعريف الإجرائي حيث تمّ صياغته صياغة إجرائية قابلة للقياس،
وتحديد بعض الأبعاد الفرعية التي تندرج تحت البعد الرئيسي وتعريفه تعريفاً إجرائياً قابلاً
للقياس وبهذا الشكل أصبحت القائمة مؤهلة لعرضها على المتخصصين لضبطها وإبداء
رأيهم في مدى صدقها وصحة ما بها من أبعاد.

د- ضبط القائمة:

بعد الانتهاء من إعداد الصورة المبدئية لقائمة الصلابة الأكاديمية المناسبة لطلاب كلية
التربية تمّ عرض القائمة على السادة المحكمين المتخصصين وذلك للتأكد من صلاحية
القائمة وصدقها، وضبطها، وإجازتها، وتحديد ماياتى:

- مدى مناسبة الأبعاد لطلاب كلية التربية.
- وضوح الصياغة اللغوية لأبعاد الصلابة الأكاديمية.

- الأبعاد التي يرون تعديل صياغتها.
- إضافة أو حذف ما يرونه من أبعاد.

وقد أبدى السادة المُحكّمون اقتراحهم حول الصورة المبدئية للقائمة وتم حذف بعض الأبعاد الفرعية المتضمنة في بعض الأبعاد الرئيسية مثلاً تم حذف بعض الأبعاد الفرعية المتضمنة في بعد الألتزام الأكاديمي مثل (الألتزام الديني، والألتزام الاجتماعي، والقانوني) ، وتم حذف بعد تحمل المسؤولية كبعد رئيسي لأنه متضمن في بعد إدارة الضغوط الأكاديمية.

هـ - الصورة النهائية للقائمة :-

بعد إجراء التعديلات التي رآها السادة المحكمون أصبحت قائمة أبعاد الصلابة الأكاديمية تتصف بالصدق، وبهذا توصلت الباحثة إلى القائمة في صورتها النهائية^(١) والتي تضمنت (٥) أبعاد رئيسية، وهي التي حصلت على أعلى نسب اتفاق بين السادة المُحكّمين وهي (الألتزام الأكاديمي، التحكم الأكاديمي، والتحدي الأكاديمي، إدارة الضغوط الأكاديمية، القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية).

ولقد اقتصرَت الباحثة في البحث الحالي على هذه الأبعاد لعدة مبررات :

- مناسبة هذه الأبعاد لخصائص الطلاب المعلمين
- هذه الأبعاد تساعد الطلاب في بناء الثقة الأكاديمية بأنفسهم لتغيير خصائص العالم المحيط بهم و وتنمي لديهم القدرة على التحدي ومواجهة الصعاب.
- امكانية احداث تكامل بين تنمية هذه الأبعاد وتحسين مستوي الصلابة الأكاديمية لدي الطلاب .
- امكانية صهر ودمج هذه الأبعاد في المحتوى المعرفي للبرنامج المقترح.
- تتضمن هذه الأبعاد العديد من الأبعاد الفرعية الأخرى .
- تجعل هذه الأبعاد الطلاب المعلمون يتسمون بالحيوية والنشاط واليجابية مع عناصر البيئة ويعتبرون انفسهم فاعلين تجاه المواقف الأكاديمية التي تتعلق بحياتهم ومجتمعهم.
- تساعد الطلاب علي وزن الحجج والأدلة وعدم الانحياز إلى الآراء التي تبنى علي الأهواء الشخصية والتحيز.

(١) ملحق (٨) قائمة بأبعاد مقياس الصلابة الأكاديمية.

(٤) إعداد البرنامج المقترح في قضايا علم نفس الصحي (كتاب الطالب المعلم).

تتضمن كتاب الطالب ما يلي:-^(١)

- المقدمة.
- أهمية كتاب الطالب.
- الأهداف العامة للبرنامج المقترح.
- الأهداف العامة لقضايا علم نفس الصحي.
- موضوعات البرنامج المقترح .
- الاستراتيجية التدريسية المستخدمة في البرنامج المقترح.
- الأنشطة التعليمية المتضمنة في البرنامج المقترح.
- الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج المقترح.
- المراجع التي يمكن للطلاب المعلمين الرجوع إليها في موضوعات البرنامج المقترح.

(٥) إعداد دليل المعلم الخاص بموضوعات البرنامج المقترح.:-^(٢)

تضمن الدليل ما يلي :-

- العنوان
- المقدمة
- أهمية الدليل
- الأهداف العامة لقضايا علم نفس الصحي
- الأهداف المتعلقة بتنمية التوازن المعرفي.
- الأهداف المتعلقة بتحسين مستوى الصلابة الاكاديمية.
- الأهداف الإجرائية لموضوعات البرنامج المقترح.
- موضوعات البرنامج المقترح.والخطة الزمنية لتدريسها.
- استراتيجية التدريس المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.
- الوسائل التعليمية المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.

(١) ملحق (١٠) كتاب الطالب المعلم في البرنامج المقترح.

(٢) ملحق (١١) دليل المعلم في البرنامج المقترح.

- الأنشطة التعليمية المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.
 - المراجع الخاصة بموضوعات البرنامج المقترح.
 - أساليب التقويم المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.
- (٦) إعداد اختبار التوازن المعرفي.

بعد تحديد التوازن المعرفي المناسبة لطلاب كلية التربية، والتي تتفق مع خصائص الطلاب والتي يمكن تنميتها من خلال البرنامج المقترح لقضايا علم نفس الصحي، تم بناء اختبار التوازن المعرفي لدى الطلاب حيث قامت الباحثة بإعداد اختبار التوازن المعرفي وفقاً للخطوات التالية :-

(١) تحديد الهدف من الاختبار

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مدى تمكن وامتلاك الطالب المعلم لبعض أبعاد التوازن المعرفي المحددة في البحث الحالي والتي يكتسبها أثناء تدريس البرنامج المقترح أو بعبارة أخرى يهدف الاختبار إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية التوازن المعرفي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس .

(٢) تحديد مصادر إعداد الاختبار

أعتمدت الباحثة في بناء اختبار التوازن المعرفي وأشتقاق مادته المعرفية على المصادر التالية:-

- (١) الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي اهتمت بتنمية التوازن المعرفي.
- (٢) المؤلفات النظرية في التربية التي تناولت التوازن المعرفي.
- (٣) الاطلاع على مجموعة من الاختبارات التي هدفت لقياس التوازن المعرفي.
- (٤) الأدبيات التربوية المتعلقة بكيفية إعداد الاختبارات .
- (٥) قضايا علم نفس الصحي المتضمنة في البرنامج المقترح .

(٣) تحديد أبعاد اختبار التوازن المعرفي:

تضمن الاختبار بعدين أو جانبين، كما يلي:

○ الجانب التحصيلي: ويقصد به مدى توافر المعارف والمعلومات لدى الطلاب من القضايا المطروحة.

○ جانب المواقف: ويقصد به مدى استجابة الطلاب استجابة صحيحة وسريعة في

المواقف الحياتية المرتبطة بالقضايا المطروحة.

أولاً: الجانب التحصيلي

أ. إعداد جدول مواصفات:

تم إعداد جدول مواصفات الجانب التحصيلي عن طريق تحديد الأوزان النسبية لكل قضية من قضايا البرنامج المقترح في ضوء تحليل محتوى البرنامج تبعاً للمستويات المعرفية بلوم، وتم تحديد الأوزان النسبية لكل قضية من قضايا البرنامج المقترح في ضوء الأسس التالية:

- النسبة المئوية لعدد الصفحات لكل قضية من قضايا البرنامج المقترح.
- الزمن المخصص لتدريس كل قضية من قضايا البرنامج المقترح.
- النسبة المئوية لعدد نواتج التعلم.

جدول (٤)

جدول مواصفات الجانب التحصيلي للتوازن المعرفي

النسبة المئوية	المجموع	مستويات بلوم للأهداف المعرفية						علم النفس الصحي
		تقويم	تركيب	تحليل	تطبيق	فهم	تذكر	
٢٥%	١١	٢	٣	٢	٢	١	١	نمط الشخصية
٢٥%	١١	٢	٣	٢	٢	١	١	الاحترق النفسي
٢٥%	١١	٢	٣	٢	٢	١	١	المعتقدات الصحية
٢٥%	١١	٢	٣	٢	٢	١	١	التنمية الصحية
	٤٤	٨	١٢	٨	٨	٤	٤	المجموع
١٠٠%		١٨.١٨%	٢٧.٢٧%	١٨.١٨%	١٨.١٨%	٩.٨%	٩.٨%	النسبة المئوية

جدول (٥)

الاهمية النسبية والوزن النسبي لكل قضية من قضايا البرنامج المقترح للطلاب المعلمين شعبة علم النفس

م	القضايا	عدد الصفحات	النسبة المئوية لعدد الصفحات	عدد الساعات التدريسية	النسبة المئوية لعدد الساعات التدريسية	عدد نواتج التعلم	النسبة المئوية لعدد نواتج التعلم	متوسط الاهمية النسبية
١	نمط الشخصية	٣٢	٢٥.٨%	٨	٢٥%	١١	٢٥%	٢٥%
٢	الاحترق النفسي	٢٠	١٦.١%	٨	٢٥%	١١	٢٥%	٢٥%
٣	المعتقدات الصحية	٣٣	٢٦.٦%	٨	٢٥%	١١	٢٥%	٢٥%
٤	التنمية الصحية	٣٩	٣١.٤%	٨	٢٥%	١١	٢٥%	٢٥%
	المجموع	١٢٤	١٠٠%	٣٢	١٠٠%	٤٤	١٠٠%	١٠٠%

- يتضح من الجدول أن النسبة المئوية ومتوسط الأهمية لكل قضية من قضايا البرنامج المقترح (٢٥%).

(٤) صياغة مفردات الاختبار :-

ب. تحديد نوع مفردات الاختبار:

تنوعت مفردات هذا الاختبار، وقد أعتمد على أنواع متعددة من الأسئلة التي تضمنت ما يلي:-

أ- البعد الأول: المعرفي، ويتضمن:

يتكون هذا البعد (المعرفي) من (٤٤) سؤال لقياس مستوى المعارف المتعلقة بموضوعات البرنامج المقترح وتنقسم الي أربع مجموعات:

- المجموعة الأولى تتضمن (٤) مفردات من نوع تعريف المفاهيم النفسية .
- المجموعة الثانية تتضمن (١٢) مفردات من نوع الإكمال .
- المجموعة الثالثة تتضمن (٢٠) مفردات من نوع ضع علامة (√) أو (×).
- المجموعة الرابعة تتضمن (٨) مفردات من نوع الأسئلة المقالية.

١. أشرح بشيء من التفصيل.

٢. فسر مايلي معللاً في ضوء ما درست؟

ب- بعد المواقف:

تم إعداد مفردات هذا البعد وَفَّقَ أسئلة الاختبار من متعدد، حيث إن كل مفردات هذا البعد عبارة عن مواقف يطلب فيها من الطالب اختيار إجابتين عن كل موقف وذلك بوضع علامة (٧) أمام الاختيارين اللذين يعبران عن سلوكه في الموقف، فكل موقف يتضمن أربعة بدائل يختار فيها الطالب البديلين اللذين يعبران عن سلوكه في مثل هذا الموقف. وهذا التنوع في أسئلة المقياس ساعد على زيادة معامل الصدق والثبات للمقياس على نحو ما سوف يتضح.

(٥) توزيع مفردات الاختبار على أبعاد التوازن المعرفي:-

بعد تحديد أبعاد التوازن المعرفي، تم توزيع مفردات الاختبار على أبعاد التوازن المعرفي، وذلك للتأكد من مدى شمول الاختبار للأبعاد المحددة، تم توزيع مفردات الاختبار على التوازن المعرفي حيث بلغ عدد المفردات التي تقيس الأبعاد المتضمنة في الاختبار (٥٦) مفردة بحيث تضمن البعد المعرفي (٤٤) مفردة، وبعد المواقف (١٢) مفردة تهدف جميعها لقياس التوازن المعرفي لدي الطلاب المعلمين. وقد تم توزيع مفردات اختبار التوازن المعرفي على قضايا البرنامج المقترح كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٦)

توزيع مفردات اختبار التوازن المعرفي على قضايا البرنامج المقترح:

القضية	أرقام المفردات الدالة عليها
١- نمط الشخصية	البعد المعرفي (٣، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤١) البعد المهاري (٤٥، ٤٩، ٥٣)
٢- الاحترق النفسي	البعد المعرفي (٤، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢) البعد المهاري (٤٦، ٥٠، ٥٤)
٣- المعتقدات الصحية	البعد المعرفي (٢، ٧، ١٥، ١٦، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٣) البعد المهاري (٤٧، ٥١، ٥٥)
٤- التنمية الصحية	البعد المعرفي (١، ٨، ١١، ١٢، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤) البعد المهاري (٤٨، ٥٢، ٥٦)

جدول (٧)

جدول مواصفات اختبار التوازن المعرفي ببعديه المتضمن في البرنامج المقترح

النسبة المئوية	عدد الاسئلة	أبعاد التوازن المعرفي		القضايا	م
		مهاري	معرفي		
٢٥%	١٤	٣	١١	نمط الشخصية	١
٢٥%	١٤	٣	١١	الاحتراق النفسي	٢
٢٥%	١٤	٣	١١	المعتقدات الصحية	٣
٢٥%	١٤	٣	١١	التنمية الصحية	٤
١٠٠%	٥٦	١٢	٤٤	المجموع	
	١٠٠%	٢١.٥	٧٨.٥	النسبة	

ينتضح من جدول (٧) أن نسبة كل قضية من قضايا البرنامج المقترح (٢٥%)

(٦) تعليمات الاختبار:

قسمت الباحثة تعليمات المقياس إلى نوعين:

أ- تعليمات عامة: قامت الباحثة بإعداد صفحة في مقدمة المقياس تتناول التعليمات الموجهة للطلاب، واستهدفت توضيح طبيعة الاختبار وكيفية الإجابة عنه وتم فيها تحديد الزمن الكلي للمقياس، وتم التنبيه في صفحة التعليمات العامة على أن البيانات التي ستحصل عليها الباحثة من تطبيق هذا الاختبار لن تستخدم في غير أغراض البحث العلمي، وأن الدرجة التي سيحصل عليها الطالب في الاختبار لا علاقة لها ولن تؤثر في درجة أي مادة دراسية في نهاية العام.

ب- تعليمات خاصة: قامت الباحثة بوضع مجموعة من التعليمات الخاصة بكل بعد من أبعاد الاختبار على حدة، وذلك حسب طبيعة الأسئلة التي يتناولها البعد. وتضمنت التعليمات الخاصة أيضاً عدد الأسئلة في كل بعد.

ولقد راعت الباحثة أن تكون تعليمات الاختبار واضحة ودقيقة بحيث يستطيع الطلاب من خلالها القيام بما هو مطلوب منهم دون غموض أو لبس.

(٧) الصورة المبدئية لاختبار التوازن المعرفي:-

للتأكد من صلاحية الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، تم وضع اختبار التوازن المعرفي في صورة مبدئية، شملت صفحة الغلاف، وتعليمات الاختبار، ثم وضع مفردات الاختبار ثم عرض الاختبار على مجموعة من السادة المُحكِّمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس^(١) لتقدير صلاحية الاختبار للتطبيق، وقد طلب إليهم إبداء الرأي في الاختبار من حيث :

- مدى مناسبة الاختبار للهدف الذي أعد من أجله.
- مدى سلامة الصياغة اللغوية والعملية لمفردات الاختبار .
- مدى مناسبة المفردات لمستوى طلاب كلية التربية .
- مدى ارتباط المفردات بالابعاد التي تقيسها .
- مدى وضوح ودقة تعليمات الاختبار.
- إضافة أو حذف أو تعديل ما ترون من مفردات الاختبار .

وقد أقر السادة المحكمون (إعادة ترتيب بدائل بعض الاسئلة بحيث تكون متدرجة في الطول. ووضع النقاط لأسئلة الاختبار دائماً في نهاية العبارة بالنسبة لبعدها المواقف) ، هذا وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون، وأصبح صالحاً لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتحديد الزمن وتحديد الصدق والثبات الخاص به.

الدراسة الاستطلاعية لاختبار التوازن المعرفي:-

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لاختبار التوازن المعرفي على عينة عشوائية من طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس بكلية التربية بجامعة الفيوم وقد طبقت الدراسة الاستطلاعية على (٣٢) طالباً في تاريخ (٢ / ٤ / ٢٠٢٢ م)، وبعد تطبيق الاختبار وتصحيحه رصدت درجات طلاب الدراسة الاستطلاعية) وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية تحديد مايلي:-

- أ- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار ومفرداته .
- ب- زمن الاختبار
- ج- ثبات الاختبار

(١) ملحق(١) أسماء السادة المُحكِّمين على الاختبار.

د- صدق الاختبار

وبعد تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية، صححت الإجابات وتبين ما يلي :-

أ- وضوح تعليمات الاختبار ومفرداته :

حيث أشار الطلاب إلى وضوح الألفاظ وعدم وجود أية مفردات غريبة أو صعبة .

ب- زمن الاختبار :-

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن مفردات الاختبار من خلال استخدام التسجيل التابع للزمن الذي يستغرقه كل طالب في الإجابة عن الاختبار، ثم تم حساب متوسط الأزمنة الكلية لجميع الطلاب، وتوصلت الباحثة إلى أن زمن الاختبار هو (٩٠ دقيقة) .

د- ثبات الاختبار :-

يقصد بثبات الاختبار أن يعطى الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد في نفس الظروف، وتم حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ؛ حيث يستخدم معامل ألفا كرونباخ في حالة الاختبارات التي تصحح باستخدام درجات متصلة (إسماعيل محمد الفقي، ٢٠٠٥، ٤٨)، ونظرًا لأن معيار التصحيح في هذا الاختبار متدرج من صفر إلى أربعة، تم استخدام معامل الفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٩٦). وهى قيمة مناسبة لتطبيق الاختبار؛ مما يدعو إلى الاطمئنان عند استخدامه مع أفراد العينة.

هـ - صدق الاختبار :

- صدق الاختبار: الاختبار الصادق هو الذى يقيس ما وضع لقياسه، ورغم تعدد أنواع الصدق إلا أن الباحثة اعتمدت في قياس صدق هذا الاختبار على نوعين فقط من هذه الأنواع، وهما:

- صدق المحتوى: ويسمى أيضًا صدق المضمون أو الصدق المنطقي، وللتأكد من صدق محتوى الاختبار تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس لإبداء الرأى حول مناسبة مفرداته لقياس التوازن المعرفي لدى طلاب كلية التربية(شعبة علم النفس)، وقد تم الأخذ بما رآه المحكمون وإجراء التعديلات والمقترحات ، لذا يعد الاختبار صادقًا ومنطقيًا.

- الصدق الذاتى: بما أن الثبات يقوم في جوهره على معامل ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار إذا أعيد إجراء الاختبار على نفس مجموعة الأفراد التي أجرى عليها أول مرة،

إذاً فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق الذاتي، وهذا الصدق يقاس من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبما أن معامل ثباته (٠.٩٦) لذا؛ فإن صدقه الذاتي = (٠.٩٨)، وهو معامل صدق مرتفع وبذلك يعد الاختبار على درجة عالية من الصدق، ويمكن الاعتماد عليه في عملية القياس، وبالتالي أصبح الاختبار صالحاً للتطبيق.

- صدق الاتساق الداخلي:

تم تطبيق اختبار التوازن المعرفي على عينة استطلاعية، وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لاختبار التوازن المعرفي عن طريق حساب معامل الارتباط بين بعدي اختبار التوازن المعرفي بالدرجة الكلية للاختبار التي حصلت عليها الباحثة من الدراسة الاستطلاعية، وكانت معاملات الارتباط كما يوضحها جدول (٨):

جدول (٨)

مصفوفة الارتباط بين درجات بعدي اختبار التوازن المعرفي بالدرجة الكلية للاختبار

م	أبعاد التوازن المعرفي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
١	البعد المعرفي	٠.٨٢**	دالة
٢	البعد السلوكي(المواقف)	٠.٨٥**	دالة

يتضح من جدول (٨) أنه تراوحت معاملات اتساق بعدي اختبار التوازن المعرفي بالدرجة الكلية للاختبار بين (٠.٨٢-٠.٨٥)، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وهي معاملات مرتفعة؛ مما يشير إلى إمكانية النظر إلى مقياس الصلابة الأكاديمية بأبعاده الفرعية كوحدة كلية مع إمكانية الأخذ والتعامل بالدرجة الكلية له. ويتضح مما سبق أن اختبار التوازن المعرفي يتصف باتساق داخلي جيد، وبالتالي يمكن الاطمئنان إلى الصدق الداخلي له.

(٧) الصورة النهائية للاختبار:-

بعد أن قامت الباحثة بإعداد الاختبار وعرضه على السادة المُحَكِّمين وتعديله في ضوء مقترحاتهم وتعديلاتهم، ثم تجربته في صورته النهائية^(١)، وقد وضعت التعليمات الخاصة به، وقد اشتمل الاختبار على (٥٦) مفردة، كما تحددت الدرجة النهائية وهي (١٥٠) وتحدد الزمن اللازم للإجابة عن الاختبار وهو (٩٠ دقيقة).

(١) ملحق(٧) اختبار التوازن المعرفي.

(٨) تصحيح الاختبار:-

أشتمل اختبار التوازن المعرفي علي (٥٦) مفردة وقد نَمَّ تصحيح الاختبار على النحو التالي:

- ١- في أسئلة البعد المعرفي: ويتضمن هذا البعد (٤٤) مفردة تنقسم إلى أربع مجموعات:
 - المجموعة الأولى: أسئلة تعريف المفاهيم النفسية تم تخصيص خمس درجات لكل مفردة، وذلك في الأسئلة من (١:٤) حيث بلغ عدد أسئلة هذه المجموعة (٤) مفردات وتمَّ تخصيص (٢) درجات لكل مفردة منها.
 - المجموعة الثانية: أسئلة أكمل العبارات، وتم تخصيص (٣) درجات لكل مفردة، وذلك في الأسئلة من (٥:١٦) حيث بلغ عدد أسئلة هذه المجموعة (١٢) مفردة.
 - المجموعة الثالثة: أسئلة ضع علامة (√) أو (×). وتمَّ تخصيص (درجتان) لكل مفردة وذلك في الأسئلة من (١٧:٣٦) حيث بلغ عدد أسئلة هذه المجموعة (٢٠) مفردة.
 - المجموعة الرابعة: تتضمن (٨) مفردات من نوع الأسئلة المقالية.

(أ) اشرح بشيءٍ من التفصيل

تم تخصيص (عشر درجات) لكل مفردة من مفردات المجموعة، وذلك في الأسئلة من (٣٧:٤٠) حيث بلغ عدد أسئلة هذه المجموعة (٤ مفردات)

(ب) فسر مايلي معللاً في ضوء ما درست؟

تمَّ تخصيص (خمس درجات) لكل مفردة من مفردات المجموعة، وذلك في الأسئلة من (٤١:٤٤) حيث بلغ عدد أسئلة هذه المجموعة (٤) مفردات. وبذلك تكون الدرجة النهائية في البعد المعرفي من هذا الاختبار هي (١٤٤) درجة.

٢- في أسئلة البعد الثاني السلوكي (المواقف):

تم إعداد مفردات هذا البعد وفق أسئلة الاختيار من متعدد، حيث أن مفردات هذا البعد عبارة عن مواقف يطلب فيها من الطالب اختيار اجابتين عن كل موقف، وذلك بوضع علامة (√) أمام الاختيارين اللذين يعبران عن سلوكه في الموقف، فكل موقف يتضمن أربعة بدائل يختار فيها الطالب البديلين اللذين يعبران عن سلوكه في مثل هذا الموقف، وذلك في الأسئلة من (٤٥:٥٦) حيث بلغت عدد أسئلة هذا البعد (١٢) مفردة وبذلك تكون الدرجة النهائية التي يحصل عليها الطالب في. البعد السلوكي هي (٢٤ درجة) وبذلك تكون الدرجة النهائية للاختبار ككل هي

مجموع البعدين وهي (البعد المعرفي - السلوكي) وهي (١٤٤+٢٤=١٦٨ درجة) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٩)

توزيع درجات اختبار التوازن المعرفي على البعد (المعرفي- السلوكي):

الدرجة	أرقام المفردات	الابعاد	م
١٤٤	من ٤٤:١	البعد المعرفي	١
٢٤	من ٥٦:٤٥	البعد السلوكي	٢
١٦٨	٥٦	المجموع	

(٤) إعداد مقياس الصلابة الأكاديمية:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الصلابة الأكاديمية وفقاً للخطوات التالية:

١. تحديد الهدف من المقياس

يهدف هذا المقياس إلى قياس الصلابة الأكاديمية لدى الطالب المعلم، والتي يكتسبها أثناء تدريس البرنامج المقترح في قضايا علم النفس الصحي، أو بعبارة أخرى يهدف المقياس إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج المقترح في علم النفس الصحي في تحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

٢. مصادر بناء المقياس

اعتمدت الباحثة في بناء مقياس الصلابة الأكاديمية واشتقاق مادته على المصادر التالية:

- الأدبيات التربوية المتعلقة بكيفية إعداد الاختبارات.
- الاطلاع على المقاييس السابقة وذلك للتعرف على مكوناتها وعند البنود وطرق كتابة البنود وأسلوب التصحيح المعتمد وبدائل الإجابة المقترحة وغيرها من فنيات إعداد المقاييس النفسية، ومن المقاييس التي تم الاستعانة بها ما يلي:
- (١) مقياس سبيريدونوكاراجيانوبول (Karagiannopoulou, 2015) (Spiridon and Benishek, Feldman, Shipon, Mecham, & Lopez, 2005).
- (٢) مقياس بينشيك وآخرون (Benishek, Feldman, Shipon, Mecham, & Lopez, 2005).
- (٣) مقياس R-AHS (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2013)
- قضايا علم النفس الصحي المتضمنة في البرنامج المقترح.

٣. تحديد أبعاد المقياس:

تمثلت أبعاد المقياس في الأبعاد التي أنتهت إليها القائمة النهائية لأبعاد الصلابة الأكاديمية والتي تمثلت في الأبعاد التالية (الالتزام الأكاديمي، التحكم الأكاديمي، والتحدي الأكاديمي، إدارة الضغوط الأكاديمية، القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية).

٤. صياغة مفردات المقياس:

تمَّ صياغة مفردات المقياس بحيث تضمن المقياس (٦٠) عبارة موزعة على خمس أبعاد رئيسية، وقد استفادت الباحثة من خلال إطلاعها على بعض المقاييس التي أعدت لهذا الغرض وتمَّ توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الخمس المتضمنة في المقياس، وذلك للتأكد من مدى شمول المقياس للأبعاد المحددة، وعدد العبارات، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (١٠)
يوضح توزيع عبارات مقياس الصلابة الأكاديمية

م	البعد	رقم العبارات الموجبة	العدد	رقم العبارات السالبة	العدد	العدد الكلي للعبارات
١	الالتزام الأكاديمي	٣١، ٢٦، ٢١، ١١، ٦، ١ ٥٦، ٤٦، ٤١، ٣٦	١٠	٥١، ١٦	٢	١٢
٢	التحكم الأكاديمي	٣٢، ٢٧، ٢٢، ١٢، ٧، ٢ ٥٧، ٤٧، ٤٢، ٣٧	١٠	٥٢، ١٧	٢	١٢
٣	التحدي الأكاديمي	٢٨، ٢٣، ١٨، ١٣، ٨، ٣ ٥٨، ٤٨، ٣٨، ٣٣	١٠	٥٣، ٤٣	٢	١٢
٤	إدارة الضغوط الأكاديمية	٢٩، ٢٤، ١٩، ١٤، ٩، ٤ ٥٤، ٤٩، ٣٩، ٣٤	١٠	٥٩، ٤٤	٢	١٢
٥	القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية	٣٥، ٣٠، ٢٠، ١٥، ١٠، ٥ ٥٥، ٥٠، ٤٥، ٤٠	١٠	٦٠، ٢٥	٢	١٢
	المجموع	-	٥٠	-	١٠	٦٠

٥. تعليمات المقياس :-

لقد اهتمت الباحثة بوضع تعليمات مقياس الصلابة الأكاديمية وذلك قبل تجربته ووضعه في صورته النهائية، ولقد راعت الباحثة عند أعداد تعليمات المقياس أن تكون واضحة وسهلة وصحيحة، ومباشرة وقصيرة، ومناسبة لمستوى الطلاب المعلمين وقد تضمنت التعليمات مثلاً محلولاً ليسترشد الطلاب في طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

٦. تحديد طريقة تصحيح عبارات المقياس :-

تم أعداد المقياس في صورة عبارات يستجيب لها الطلاب استجابة واحدة من بين (خمس استجابات) (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) يوضح الجدول التالي طريقة تصحيح مقياس الصلابة الأكاديمية:-

جدول (١١)

يعبر عن توزيع درجات مقياس الصلابة الأكاديمية.

مستويات الاستجابة					
العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
الموجبة	٥	٤	٣	٢	١
السالبة	١	٢	٣	٤	٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي :-

- أن أعلى درجة يحصل عليها الطالب في المقياس هي:
- $٥ \times ٦٠ = ٣٠٠$ درجة وتدل على الموافقة التامة.
- وأن أقل درجة يحصل عليها الطالب هي:
- $١ \times ٦٠ = ٦٠$ درجة وتدل على عدم الموافقة التامة.
- وأن الدرجة المتوسطة التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس هي:
- $٣ \times ٦٠ = ١٨٠$ درجة

٧. الصورة المبدئية لمقياس الصلابة الأكاديمية:

للتأكد من صلاحية المقياس للغرض الذي وضع من أجله تمَّ وضع مقياس الصلابة الأكاديمية في صورة مبدئية، شملت صفحة الغلاف، وتعليمات المقياس، ثم وضع عبارات المقياس ثم عرض المقياس على مجموعة من السادة المُحكِّمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس^(١) لتقدير صلاحية المقياس للتطبيق.

❖ وقد اقترح السادة المُحكِّمون:

تعديل صياغة بعض المفردات مثل المفردة رقم (١٣) من (أفضل الأنشطة الأكاديمية الصعبة) إلى (أفضل الأنشطة الأكاديمية التي تحتاج إلي تحدى)، المفردة رقم (٥٨) من (أميل إلي المقررات الدراسية الصعبة) إلي (أميل إلي المقررات الدراسية التي تتصف بالصعوبة) وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المُحكِّمون، وأصبحت صالحةً لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتحديد الزمن وتحديد الصدق والثبات الخاص به.

٨. الدراسة الاستطلاعية للمقياس:

تمَّ إجراء الدراسة الاستطلاعية لمقياس الصلابة الأكاديمية على عينة عشوائية من طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس بكلية التربية بجامعة الفيوم، وقد طبقت الدراسة الاستطلاعية على (٣٢) طالبًا في تاريخ (٣ / ٤ / ٢٠٢٢ م)، وبعد تطبيق الاختبار وتصحيحه رصدت درجات طلاب الدراسة الاستطلاعية وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية تحديد ما يلي:

أ. التأكد من وضوح تعليمات المقياس ومفرداته.

ب. زمن المقياس.

ج. ثبات المقياس.

د. صدق المقياس.

وبعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، صححت الإجابات وتبين ما يلي:

أ. وضوح تعليمات المقياس ومفرداته؛ حيث أشار الطلاب إلى وضوح الألفاظ وعدم

وجود أية مفردات غريبة أو صعبة.

(١) ملحق (١) أسماء السادة المُحكِّمين للمقياس

ب. زمن المقياس:

تمَّ تحديد الزمن اللازم للإجابة عن مفردات المقياس من خلال استخدام التسجيل المتتابع للزمن الذي يستغرقه كل طالب للإجابة عن المقياس، ثمَّ تمَّ حساب متوسط الأزمنة الكلية لجميع الطلاب، وتوصلت الباحثة إلى أن زمن المقياس هو (٥٠ دقيقة).

ج. ثبات المقياس:

تمَّ التحقق من ثبات المقياس من خلال التجربة الاستطلاعية حيث تمَّ تطبيق المقياس علي (٣٢) طالبًا وطالبةً من طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس، عن طريق حساب "معامل ألفا - كرونباخ"، وقد وجد أن قيمة معامل الثبات (٠.٩٣)، وهو معامل ثبات عالٍ.

د. صدق المقياس:

لقد تحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال:

- صدق المحكمين: للتأكد من صدق محتوى المقياس تمَّ مجموعة من المُحكِّمين^(١) المتخصصين في المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، والذين أقرُّوا بصدقه وصلاحيته لتحقيق ما وضع من أجله، وقد تمَّ الأخذ بما رآه المُحكِّمون من مقترحات؛ بغية أن يصبح المقياس في أصدق صورة ممكنة من حيث المحتوى الذي يقيسه.
- الصدق الذاتي: بما أن الثبات يقوم في جوهره على معامل ارتباط الدرجات الحقيقية للمقياس إذا أعيد إجراء المقياس على نفس مجموعة الأفراد التي أُجريت عليها أول مرة، إذا فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق الذاتي، وهذا الصدق يقاس من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبما أن معامل ثباته (٩٣) لذا؛ فإن صدقه الذاتي = (٠.٩٦)، وهو معامل صدق مرتفع، وبذلك يكون المقياس على درجة عالية من الصدق، ويمكن الاعتماد عليه في عملية القياس، وبالتالي أصبح المقياس صالحًا للتطبيق.
- صدق الاتساق الداخلي:

تم تطبيق مقياس الصلابة الأكاديمية على عينة استطلاعية، وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة الأكاديمية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الرئيسة لمقياس الصلابة الأكاديمية بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة الأكاديمية التي حصلت عليها الباحثة من الدراسة الاستطلاعية، وكانت معاملات الارتباط كما يوضحها جدول (١٢):

(١) ملحق (١) أسماء السادة المُحكِّمين للمقياس

جدول (١٢)

مصنوفة الارتباط بين درجات الأبعاد الرئيسة للمقياس بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة الأكاديمية

أبعاد الصلابة الأكاديمية	الالتزام الأكاديمي	التحكم الأكاديمي	التحدي الأكاديمي	إدارة الضغوط الأكاديمية	القبالية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
الالتزام الأكاديمي	-	***.٧٦٨	** .٨٩٨	** .٧٤٩	** .٧٠٤	٠.٧٦٨	دالة
التحكم الأكاديمي	** .٧٦٨	-	** .٧٣٧	** .٨٧٥	** .٨٥٤	٠.٧٣٧	دالة
التحدي الأكاديمي	** .٨٩٨	** .٧٣٧	-	** .٦٤٣	** .٥٩٨	٠.٦٤٣	دالة
إدارة الضغوط الأكاديمية	** .٧٤٩	** .٨٧٥	** .٦٤٣	-	** .٩٢٥	٠.٩٢٥	دالة
القبالية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية	** .٧٠٤	** .٨٥٤	** .٥٩٨	** .٩٢٥	-	٠.٠٠١	دالة

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات اتساق الأبعاد الرئيسة لمقياس الصلابة الأكاديمية بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٧٠٤ - ٠.٩٢٥)، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١، وهي معاملات مرتفعة؛ مما يشير إلى إمكانية النظر إلى مقياس الصلابة الأكاديمية بأبعاده الفرعية كوحدة كلية مع إمكانية الأخذ والتعامل بالدرجة الكلية له.

- يتضح مما سبق أن مقياس الصلابة الأكاديمية يتصف باتساق داخلي مرتفع، وبالتالي يمكن الاطمئنان إلى الصدق الداخلي للمقياس.

٩. الصورة النهائية للمقياس:

بعد أن أعدت الباحثة المقياس وعرضته على السادة المُحكِّمين وتعديله في ضوء مقترحاتهم وتعديلاتهم، تمَّ تجربة المقياس في صورته النهائية^(١) ووضعت التعليمات الخاصة

(١) ملحق (٩) مقياس الصلابة الأكاديمية

به، وقد اشتمل المقياس على (٦٠) مفردة، كما تحددت الدرجة النهائية وهي (٣٠٠) وتحدد الزمن اللازم للإجابة علي المقياس وهو (٥٠ دقيقة).

ثانيا: إجراءات الدراسة الميدانية:

سارت الإجراءات التجريبية للبحث الحالي وَفَقًا للخطوات التالية:

١. أهداف تجربة البحث:

تهدف التجربة الأساسية للبحث الحالي إلى التعرف علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم النفس الصحي لتنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوي الصلابة الأكاديمية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

٢. اختيار عينة البحث:

تَمَّ اختيار عينة البحث وَفَقًا للخطوات التالية:

- تَمَّ تحديدُ المجتمع الأصلي الذي اختيرت منه العينة وهو شعبة علم النفس (تعليم عام) بكلية التربية _ جامعة الفيوم.
- اختيار عينة من الطلاب المعلمين المقيدين بالفرقة الثالثة شعبة علم النفس (تعليم عام) والذين بلغ عددهم (٣٠) طالبًا وطالبةً وَتَمَّ اختيارهم بناءً على رغبتهم في الاشتراك في تنفيذ البحث الحالي.

٣. الخطة الزمنية لتجربة البحث:

في ضوء الهدف الأساسي لهذا البحث، وفي ضوء ماسبق بيانه من الخطوات التي اتبعتها الباحثة في إعداد أدوات البحث تَمَّ وضعُ خطة لتجربة البحث تتناسب وإجراءاتها، وذلك ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٣)

الخطة الزمنية لتنفيذ تجربة البحث

م	القضية	عدد الساعات التدريسية
١	الجزء التمهيدي في علم نفس الصحي	٦
٢	نمط الشخصية	٨
٣	الاحترق النفسي	٨
٤	المعتقدات الصحية	٨
٥	التنمية الصحية	٨
	المجموع	٣٨

٤ . متغيرات البحث:

➤ المتغيرات المستقلة :

تتمثل المتغيرات المستقلة في:

○ البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس الصحي

➤ المتغيرات التابعة:

تتمثل المتغيرات التابعة في هذا البحث فيما يلي:

١ . تنمية التوازن المعرفي والتي تمثلت أبعاده في (البعد المعرفي - بعد المواقف).

٢ . تحسين مستوى الصلابة الأكاديمية التي تمثلت أبعاده في (الألتزام الأكاديمي، التحكم الأكاديمي، والتحدي الأكاديمي، إدارة الضغوط الأكاديمية، القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية).

➤ المتغيرات الوسيطة:

تم استخدام التصميم التجريبي المعروف باسم المجموعة التجريبية الواحدة في هذا البحث وبالتالي فقد ثبتت المتغيرات الوسيطة تلقائياً، والتي تتمثل في العمر الزمني، المستوى الاجتماعي، والاقتصادي، وتجانس أفراد العينة، والقائم بالتدريس، وطبيعة المادة المتعلمة؛ وذلك لأن التجربة أجريت علي نفس المجموعة فكان التطبيق القبلي لأدوات البحث ضابطاً للتطبيق البعدي.

٥ . تطبيق أدوات البحث:

لتطبيق أدوات البحث وإجراء تجربته اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

أ . التطبيق القبلي لأدوات البحث:

○ طبق اختبار التوازن المعرفي على الطلاب المعلمين عينة البحث في شهر إبريل من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ في تاريخ ١٠ /٤/ ٢٠٢٣ م وتمّ تصحيح الاختبار ورصدت نتائجه.

○ طبق مقياس الصلابة الأكاديمية على الطلاب المعلمين عينة البحث في شهر إبريل من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ في تاريخ ١١ /٤/ ٢٠٢٣ م وتمّ تصحيح المقياس ورصدت نتائجه.

ب. تدريس البرنامج المقترح في قضايا علم نفس الصحي.

بعد الانتهاء من تطبيق اختبار التوازن المعرفي، ومقياس الصلابة الأكاديمية ، تم البدء في تدريس البرنامج وذلك في الفترة من (١٢ / ٤ / ٢٠٢٣ م : ٢٠ / ٥ / ٢٠٢٣ م) ، وقد قامت الباحثة بتدريس البرنامج المقترح لطلاب الفرقة الثالثة شعبة علم النفس بكلية التربية / جامعة الفيوم لمدة خمسة أسابيع بمقدار (جلستين أسبوعيًا بمعدل ثلاثة ساعات في الجلسة وذلك في الاسبوع الأول من التدريس حيث تم تدريس الجزء التمهيدي لعلم النفس الصحي للتعريف بالبرنامج المقترح، واربع ساعات في الجلسات التالية لمدة أربعة أسابيع أخرى) وذلك لتدريس القضايا المتضمنة بالبرنامج المقترح حيث استغرقت القضية الأولى: (نمط الشخصية) ثمان ساعات بواقع جلستين وذلك في الأسبوع الثاني من التطبيق، واستغرقت القضية الثانية (الاحترق النفسي) ثمان ساعات بواقع جلستين وذلك في الأسبوع الثالث من التطبيق، واستغرقت القضية الثالثة (المعتقدات الصحية) ثمان ساعات بواقع جلستين وذلك في الأسبوع الرابع من التطبيق، واستغرقت القضية الرابعة (التنمية الصحية) ثمان ساعات بواقع جلستين وذلك في الأسبوع الخامس من التطبيق وذلك لتدريس القضايا المتضمنة بالبرنامج المقترح. وقد تم مراعاة الاعتبارات التالية عند تدريس البرنامج المقترح:

- توضيح أهداف البرنامج المقترح وأهميته وخطوات السير فيه.
- تم تصميم البرنامج المقترح باستخدام العديد من الاستراتيجيات التدريسية لتحقيق التنوع في الخبرات التعليمية.
- إجراء مناقشات وتقييم استجابات الطلاب أثناء عملية التدريس.
- تشجيع الطلاب على مزيد من التفاعل والتعاون بين الطلاب لإنجاز الأنشطة المكلفين بها سواء بشكل فردي أو بشكل جماعي.
- تكليف الطلاب بتنفيذ الأنشطة التعليمية المتضمنة في البرنامج المقترح .
- تدريس البرنامج مع الالتزام بما ورد فيه من استراتيجيات تدريس ووسائل وأنشطة تعليمية وخطوات السير في تدريس كل قضية .
- استخدام الوسائل التعليمية المتعلقة بكل قضية.

➤ استخدام الاستراتيجيات التعليمية المتنوعة لتحقيق التنوع في الخبرات التعليمية في تدريس البرنامج المقترح.

ج. التطبيق البعدي لأدوات البحث:

بعد الانتهاء من تدريس موضوعات البرنامج المقترح للطلاب عينة البحث، تم تطبيق أداتي القياس ذاتها التي سبق تطبيقها على نفس العينة تطبيقًا بعديًا وذلك على النحو التالي:

○ طبق اختبار التوازن المعرفي على الطلاب المعلمين عينة البحث في شهر مايو من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ في تاريخ ٢١ /٥/ ٢٠٢٣ م وتمَّ تصحيحُ الاختبار ورصدت نتائجه.

○ طبق مقياس الصلابة الأكاديمية على الطلاب المعلمين عينة البحث في شهر مايو من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ في تاريخ ٢٢ /٥/ ٢٠٢٣ م وتمَّ تصحيحُ المقياس ورصدت نتائجه.

نتائج البحث

قبل البدء في عرض نتائج البحث توضح الباحثة المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها، وهي معالجة البيانات بالحزمة الإحصائية (SPSS) الإصدار الثالث والعشرين. وتضمنت النتائج ما يلي:

١. نتائج تطبيق اختبار التوازن المعرفي ويتضمن.

أ- نتائج تطبيق اختبار التوازن المعرفي ككل وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة.

ب- نتائج تطبيق اختبار التوازن المعرفي في كل في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها الاختبار كل على حدة وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة.

٢. نتائج تطبيق مقياس الصلابة الأكاديمية ويتضمن.

أ- نتائج تطبيق مقياس الصلابة الأكاديمية ككل وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة.

ب- نتائج تطبيق مقياس الصلابة الأكاديمية في كل بعد من الأبعاد المتضمنة في المقياس كل على حدة وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة.

٣. مناقشة العلاقة بين نتائج اختبار التوازن المعرفي ومقياس الصلابة الأكاديمية وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة.

٤. فاعلية البرنامج المقترح في علم نفس الصحي.

٥. تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة ودلالاتها التربوية.

وسوف يتم عرض النتائج السابقة من خلال اختبار صحة الفروض وتحليل نتائج البحث وفيما يلي بيان توضيح ذلك بالتفصيل:

١ - مناقشة نتائج اختبار التوازن المعرفي:

أ - اختبار صحة الفرض الأول

بالنسبة للفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على ما يلي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التوازن المعرفي ككل لصالح التطبيق البعدي؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التوازن المعرفي ، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٤)

قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التوازن المعرفي

حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية (df)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية التطبيقية
			٠.٠١	٠.٠٥					
٤٤.٨٨	دالة	١٢٠.٨٤	٢.٦٦	٢	٢٩	٤.٩٤	٣٨.٦٧	٣٠	القبلي
						١.٩٥	١٥٣.٦٧	٣٠	البعدي

يتضح من جدول (١٤) ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيق البعدي لاختبار التوازن المعرفي عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي؛ حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (١٥٣.٦٧) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٣٨.٦٧)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢٠.٨٤) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٠) عند مستوى ثقة (٠.٠٥) وتساوي (٢.٦٦) عند مستوى ثقة (٠.٠١) عند درجة حرية (٢٩)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير؛ حيث إنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (٤٤.٨٨).

مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التوازن المعرفي لصالح التطبيق البعدي. وهذا يشير إلى نمو التوازن المعرفي لدى الطلاب عينة البحث، مما يؤكد على فاعلية البرنامج المقترح في تنمية التوازن المعرفي لديهم؛ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي. وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث.

ب- اختبار صحة الفرض الثاني

بالنسبة للفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على ما يلي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي للطلاب عينة البحث في كل بعد على حدة من أبعاد التوازن المعرفي لصالح التطبيق البعدي." وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التوازن المعرفي، وذلك في كل بعد على حدة كما يلي:

جدول (١٥)

قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي في كل بُعد من أبعاد اختبار التوازن المعرفي

ابعاد التوازن المعرفي	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية (df)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (d)
البُعد المعرفي	القبلي	٣٠	٣٠.٦٣	٤.٠٧	٢٩	١٢٠.١٥	دالة	١٣.٦٢
	البعدي	٣٠	١٣٠.٩٣	١.٩١				
البُعد السلوكي	القبلي	٣٠	٨.٠٣	١.٩٧	٢٩	٣٧.٧٠	دالة	٨.٥٩
	البعدي	٣٠	٢٢.٧٣	١.٤٧				
المجموع	القبلي	٣٠	٣٨.٦٧	٤.٩٤	٢٩	١٢٠.٨٤	دالة	٤٤.٨٨
	البعدي	٣٠	١٥٣.٦٧	١.٩٥				

ويتضح من جدول (١٥) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) في كل بعد من أبعاد اختبار التوازن المعرفي، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التوازن المعرفي في كل بعد من الأبعاد

التي يقيسها لصالح التطبيق البعدي، مما يدل على وجود فروق بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في كل بعد من الابعاد التي يقيسها الاختبار لصالح التطبيق البعدي؛ كما يلي:

- البُعد المعرفي : بلغ متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي (١٣٠.٩٣) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٣٠.٦٣)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢٠.١٥) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث إنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (٤٤.٦٢).
- البُعد السلوكي : بلغ متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي (٢٢.٧٣) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٨.٠٣)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٧.٧٠) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث إنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (١٤.٠٠).

٢- نتائج مقياس الصلابة الأكاديمية

أ- اختبار صحة الفرض الثالث:

بالنسبة للفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على ما يلي : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة الأكاديمية لصالح التطبيق البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الصلابة الأكاديمية ، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (١٦)

قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الصلابة الأكاديمية

حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية (df)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية التطبيق
			٠.٠١	٠.٠٥					
١٥.٢٨	دالة	٤١.١٤	٢.٦٦	٢.٠٠	٢٩	٤.٨٨	٨٥.٤٠	٣٠	القبلي
						٢٠.٨٤	٢٤٧.٣٧	٣٠	البعدي

يتضح من جدول (١٦) ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي في مقياس الصلابة الأكاديمية عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٢٤٧.٣٧) ، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٨٥.٤٠)، وأن قيمة (ت) المحسوبة (٤١.١٤) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٠) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٦٦) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٣١) ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير؛ حيث إنه أكبر من ٠.٨ وهو يساوي (١٥.٢٨) .
 مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي .

ب- اختبار صحة الفرض الرابع:

بالنسبة للفرض الرابع من فروض البحث والذي ينص على ما يلي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الصلابة الأكاديمية في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها كلاً علي حدة لصالح التطبيق البعدي" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الصلابة الأكاديمية في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها كما يلي:

جدول (١٧)

قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي في كل بعد من ابعاد مقياس الصلابة الأكاديمية

حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية (df)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التطبيق	الابعاد
١٣.٩٢	دالة	٣٧.٤٨	٢٩	١.٣١	١٧.٠٠	٣٠	القبلي	الالتزام الأكاديمي
				٤.٥٧	٤٩.٤٣	٣٠	البعدي	
١١.٦٢	دالة	٣١.٢٨	٢٩	١.٨٠	١٧.١٣	٣٠	القبلي	التحكم الأكاديمي
				٥.٠٠	٤٨.٩٠	٣٠	البعدي	
١٤.٠٨	دالة	٣٧.٩١	٢٩	٢.١٩	١٦.٩٠	٣٠	القبلي	التحدي الأكاديمي
				٤.٢٧	٤٩.٩٧	٣٠	البعدي	
١٣.٠٤	دالة	٣٥.١١	٢٩	١.٨٧	١٧.٢٣	٣٠	القبلي	إدارة الضغوط الأكاديمية
				٤.٥٨	٤٩.٤٧	٣٠	البعدي	
١٣.١٧	دالة	٣٥.٤٦	٢٩	١.٥٠	١٧.١٣	٣٠	القبلي	القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية
				٤.٦٧	٤٩.٦٠	٣٠	البعدي	
١٥.٢٨	دالة	٤١.١٤	٢٩	٤.٨٨	٨٥.٤٠	٣٠	القبلي	المجموع
				٢٠.٨٤	٢٤٧.٣٧	٣٠	البعدي	

ويتضح من جدول (١٧) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) في كل بعد من ابعاد مقياس الصلابة الأكاديمية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة الأكاديمية في كل بعد من الابعاد التي يقيسها لصالح التطبيق البعدي، مما يدل على وجود فروق بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في كل بعد من الابعاد التي يقيسها المقياس لصالح التطبيق البعدي؛ كما يلي:

- الالتزام الأكاديمي : بلغ متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي (٤٩.٤٣) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٧.٠٠)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٧.٤٨) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث إنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (١٣.٩٢).
- التحكم الأكاديمي: بلغ متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي (٤٨.٩٠) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٧.١٣)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣١.٢٨) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث إنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (١١.٦٢).
- التحدي الأكاديمي: بلغ متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي (٤٩.٩٧) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٦.٩٠)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٧.٩١) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث إنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (١٤.٠٨).
- إدارة الضغوط الأكاديمية: بلغ متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي (٤٩.٤٧) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٧.٢٣)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٥.١١) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث إنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (١٣.٠٤).
- القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية: بلغ متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي (٤٩.٦٠) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٧.١٣)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٥.٤٦) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث إنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (١٣.١٧).

٣- مناقشة العلاقة بين اختبار التوازن المعرفى ومقياس الصلابة الأكاديمية

• اختبار صحة الفرض الخامس:

بالنسبة للفرض الخامس من فروض البحث والذي ينص على ما يلي: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب عينة البحث في اختبار التوازن المعرفى ومقياس الصلابة الأكاديمية ". وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لاختبار التوازن المعرفى ومقياس الصلابة الأكاديمية.

جدول (١٨)

قيمة معامل الارتباط ودلالاته الإحصائية بين درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيق اختبار التوازن المعرفى ومقياس الصلابة الأكاديمية

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة معامل الارتباط الجدولية		درجة الحرية (df)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية المتغيرات
		٠.٠١	٠.٠٥					
دالة	٠.٨١٤	٠.٣٩٣	٠.٣٠٤	٢٩	٢٠.٨٤	٢٤٧.٣٧	٣٠	اختبار التوازن المعرفى
					١.٩٥	١٥٣.٦٧	٣٠	مقياس الصلابة الأكاديمية

يتضح من جدول (١٨) وجود علاقة ارتباطية طردية قوية دالة بين درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لاختبار التوازن المعرفى ومقياس الصلابة الأكاديمية ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (٠.٨١٤)، وهو معامل ارتباط طردي قوي، فقيمة معامل الارتباط الجدولية تساوي (٠.٣٠٤) عند مستوى ثقة (٠.٠٥)، وتساوي (٠.٣٩٣) عند مستوى ثقة (٠.٠١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية دالة بين درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لاختبار التوازن المعرفى ومقياس الصلابة الأكاديمية ، أي إن تنمية أبعاد التوازن المعرفى يؤدي إلى تحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس عينة البحث والعكس صحيح.

٤- فاعلية البرنامج المقترح في قضايا علم نفس الصحي:

من النتائج السابقة اتضح أن للبرنامج المقترح في قضايا علم نفس الصحي لطلاب كلية التربية شعبة علم النفس تأثيرًا كبيرًا في تنمية ابعاد التوازن المعرفى والصلابة الأكاديمية، ولتحديد فاعلية الجوانب السابقة قامت الباحثة بما يلي:

- حساب متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التوازن المعرفى ومقياس الصلابة الأكاديمية في التطبيقين القبلى والبعدى.
- حساب النسبة المعدلة للكسب لبلاك لكل من فى اختبار التوازن المعرفى و مقياس الصلابة الأكاديمية ، والجدول التالى يوضح النتائج:

جدول (١٩)

النسب المعدلة للكسب لبلاك ودلالاتها لاختبار التوازن المعرفى و مقياس الصلابة الأكاديمية

الأداة	الدليل الإحصائي	متوسط درجات التطبيق القبلى	متوسط درجات التطبيق البعدي	النهاية العظمى	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة الإحصائية
اختبار التوازن المعرفى	٣٨.٦٧	١٥٣.٦٧	١٦٨	١.٥٦	دالة	
مقياس الصلابة الأكاديمية	٨٥.٤٠	٢٤٧.٣٧	٣٠٠	١.٣	دالة	

يتضح من جدول (١٩) يتضح أن النسبة المعدلة للكسب لكل من اختبار التوازن المعرفى ومقياس الصلابة الأكاديمية أكبر من (١.٢٠)، مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح فى قضايا علم نفس الصحي فى الأبعاد التى يقيسها اختبار التوازن المعرفى ومقياس الصلابة الأكاديمية وهذه النتائج تؤكد النتائج السابقة.

٥- مناقشة نتائج البحث فى ضوء الدراسات السابقة:

رابعاً- مناقشة نتائج البحث فى ضوء الادبيات النظرية والدراسات السابقة ودلالاتها التربوية:

١. تفوق درجات الطلاب عينة البحث فى التطبيق البعدي لاختبار التوازن المعرفى علي درجاتهم فى التطبيق القبلى وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: ومن أمثلة هذه الدراسات دراسة (Gawronsk et al , 2005)؛ (Alsaleh, et al ,2015)؛ (Romanova, 2011)؛ (Demir & Akin, 2020)؛ إيمان عبد الكريم ويسري سلوم، ٢٠١٨؛ مروة الباز، ٢٠١٩؛ داليا الشربيني، ٢٠٢١؛ أسماء عبد النبي محمد وآخرون ، ٢٠٢٢) ولكنها تختلف فى متغيرات وعينة البحث والمحتوى المقدم واستراتيجية ومجال

التدريس، مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس الصحي في تنمية التوازن المعرفي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؛ ويمكن أرجاع ذلك إلي:

■ أن تدريس قضايا علم النفس الصحي قد ساهم بشكل فعال في أشباع حاجات الطلاب النفسية والعقلية من خلال قيام الطلاب بالانشطة المتضمنة في البرنامج المقترح سواء بشكل فردي أو جماعي مما ساعد علي التواصل المعرفي والاجتماعي الفعال وتبادل المعلومات وتنمية روح التعاون والعمل الجماعي كفريق مما يساعد في تنمية التوازن المعرفي.

■ ان الانشطة والمواقف التي تضمنها دليل المعلم دعمت أنواع السلوك المرتبطة بأبعاد التوازن المعرفي المختارة في البحث الحالي، كما أن تدريب الطلاب علي القيام ببعض الانشطة من خلال الاستراتيجيات التدريسية المختلفة المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح ساعد الطلاب علي التعرف علي المفاهيم المختلفة للقضية المطروحة وكذلك النظريات المفسرة لها والاسباب المؤدية إليها وكيفية مواجهتها وحلها بالطرق العلمية الصحيحة .

٢. تفوق درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لاختبار التوازن المعرفي علي درجاتهم في التطبيق القبلي في كل بعد من أبعاد اختبار التوازن المعرفي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: دراسة (Gawronsk et al , 2005 ؛ 2015, Demir & Akin, 2020؛ Romanova, 2011 ؛ Alsaleh, et al الكريم ويسري سلوم، ٢٠١٨؛ مروة الباز، ٢٠١٩؛ داليا الشربيني، ٢٠٢١؛ أسماء عبد النبي محمد وآخرون ، ٢٠٢٢) ولكنها تختلف في متغيرات وعينة البحث والمحتوي المقدم واستراتيجية ومجال التدريس، مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم النفس الصحي في تنمية التوازن المعرفي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؛ وذلك لأن البرنامج المقترح بما يتضمنه من الأنشطة والمواقف التي تضمنها دليل المعلم دعمت أنواع السلوك المرتبطة بأبعاد اختبار التوازن المعرفي المختارة في البحث الحالي، كما أن تدريب الطلاب علي القيام ببعض الانشطة من خلال الاستراتيجيات التدريسية المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح ساعد الطلاب علي التعرف علي المفاهيم المختلفة بالقضية المطروحة وكيفية تدعيمها وتحسينها بالطرق العلمية الصحيحة .

٣. تفوق درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي علي درجاتهم في التطبيق القبلي لمقياس الصلابة الأكاديمية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: من أمثلة هذه الدراسات (أحمد محمد محاسنة، وآخرون، ٢٠٢١؛ حلمي محمد حلمي، ٢٠٢١؛ أحمد محمد موسي، وعمر عطاالله علي، ٢٠٢١؛ هناء محمد زكي، ورانيا محمد محمد سالم، ٢٠٢٢؛ أشرف عبدالفتاح عبد المغني، رانيا محمد محمد، ٢٠٢٠؛ نبيلة عبد الرؤوف شراب، ٢٠١١) (Santos, 2018; Abdollahi & Noltemeyer, 2018; Kamtsios & Karagianopoulou, 2014; Ghadampour et al., 2017; Kamtsios & Karagianopoulou, 2014) ولكنها تختلف في متغيرات وعينة البحث والمحتوي المقدم واستراتيجية ومجال التدريس، مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس الصحي في تحسين مستوي الصلابة الأكاديمية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس. وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أن الأهداف التي قام عليها المحتوى المقدم في قضايا علم نفس الصحي مثل قضية (نمط الشخصية، الاحتراق النفسي، المعتقدات الصحية، والتنمية الصحية)، نابع من احتياجات الطلاب وواقعهم النفسي والمجتمع الذي يعيشون فيه.

■ وتم تقديم محتوى علمي ثري يلبي حاجات ومتطلبات الطلاب ويتماشى مع خصائصهم العقلية والنفسية، مع ارتباط المفاهيم المقدمة بالبرنامج المقترح بالمواقف الحياتية الحقيقية التي يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلي تزويد البرنامج المقترح بالعديد من الصور والرسومات والجداول والأشكال التوضيحية مما ساهم في فهم الطلاب لمحتوي البرنامج المقترح .

■ استخدام العديد من الوسائل التعليمية المختلفة من شرائح وصور ومقاطع فيديو مما يزيد جذب أنتباه الطلاب وتفاعلهم مع المعلومات المقدمة، بالإضافة إلي استخدام المصادر الخارجية في الحصول علي المعلومات بخلاف البرنامج المقترح.

■ توظيف المشاركات بين الطالب والمعلم والمناقشات داخل قاعة البحث يؤدي إلي زيادة الود بين الطالب والمعلم ويزيد من مصداقية التعامل مع الطلاب وإشعارهم بالحرص عليهم وعلي مستقبلهم ومحاولة مساعدتهم علي تحسين مستوي الصلابة الأكاديمية، كل هذا أدي بدوره إلي تحسين مستوي الصلابة الأكاديمية لديهم .

■ التنوع في أساليب التقويم، والتركيز علي تقويم سلوكيات الطلاب من خلال التقويم البنائي من خلال الملاحظة المباشرة للطلاب، وكذا عرض الخبرات الذاتية والمواقف الحياتية لبيان كيفية التصرف فيها بالإضافة إلي التقويم النهائي من خلال مقياس الصلابة الأكاديمية.

(٦) تفوق درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لكل بعد علي حدة من أبعاد الصلابة الأكاديمية (الألتزام الأكاديمي، التحكم الأكاديمي، والتحدي الأكاديمي، إدارة الضغوط الأكاديمية، القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية) علي درجاتهم في التطبيق القبلي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: (أحمد محمد محاسنة، وآخرون، ٢٠٢١؛ حلمي محمد حلمي، ٢٠٢١؛ أحمد محمد موسي، وعمر عطا الله علي، ٢٠٢١؛ هناء محمد زكي، ورائيا محمد محمد سالم، ٢٠٢٢؛ أشرف عبدالفتاح عبد المغني، رانيا محمد محمد، ٢٠٢٠؛ نبيلة عبد الرؤوف شراب، ٢٠١١) (Santos, 2018; Abdollahi & Noltemeyer, 2018; Kamtsios & Karagianopoulou, 2014; Ghadampour et al., 2017; Kamtsios & Karagianopoulou, 2014) ولكنها تختلف في متغيرات وعينة البحث والمحتوي المقدم واستراتيجية ومجال التدريس، مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس الصحي في تحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس وعلي تحسين الأبعاد الخمس المتضمنة في مقياس الصلابة الأكاديمية (الألتزام الأكاديمي، التحكم الأكاديمي، والتحدي الأكاديمي، إدارة الضغوط الأكاديمية، القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية). وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي: أن الطلاب قبل تدريس البرنامج المقترح في قضايا علم نفس الصحي لم يكن لديهم معلومات أو خلفيات علمية حول قضايا علم نفس الصحي المتضمنة في البرنامج المقترح لذا؛ كانت أجاباتهم تتمحور بين الصواب والخطأ، ولم يكن لديهم أفكار واضحة عن طبيعة هذه القضايا أو كيفية مواجهتها مواجهة علمية صحيحة خاصة أن الطلاب في تلك المرحلة بحاجة إلي من يمد لهم يد العون ويساعدهم علي رؤية الجانب المشرق من الحياة والنظر إليها بتفاؤل رغم العديد من الصعوبات التي تواجه الطلاب في هذه الحياة سواء علي المستوى الاكاديمي أو المستوى العملي بطريقة علمية صحيحة، ويعد تعريف

الطالب بقضايا علم نفس الصحي المتضمنة في البرنامج المقترح في تلك المرحلة من أهم العوامل التي تساعد علي توجيه الطلاب بطريقة علمية صحيحة قبل الخوض في زحام الحياة، ولعل في تدريس هذا البرنامج المقترح ما يقلل الفجوة بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، حيث أن القضايا المقدمة في البرنامج المقترح تقدم في هيئة مشكلات بشكل مثير وجذاب للطالب وتعتمد علي الآثار والتشويق مع الاعتماد علي الاستراتيجيات التدريسية المتنوعة مما يثير عقل الطالب ويجعله في حالة نشطة وإيجابية، وهذا بالإضافة إلي الأنشطة المتنوعة داخل البرنامج المقترح المقدم والقراءات الخارجية من المقالات والصحف، ومقاطع الفيديو المتنوعة التي تجذب أنتباه الطالب وتشعره بالحماس والحيوية كان له عظيم الأثر في تحسين مستوي الصلابة الأكاديمية بأبعادها المختلفة المتضمنة في البرنامج المقترح (الألتزام الأكاديمي، التحكم الأكاديمي، والتحدي الأكاديمي، إدارة الضغوط الأكاديمية، القابلية للتغير واستعادة الفاعلية الأكاديمية) حيث جاءت المعلومات والحقائق المقدمة للطلاب في صورة حقائق ومعلومات مبسطة وسهلة وثرية أيضاً من الناحية العلمية الأكاديمية وبعيدة عن التعقيد العلمي في حياة الطلاب مما يجعل علم النفس يقدم في صورته الحقيقية بدلاً من تقديمه للطلاب في صورة سرد للمعرفة السيكولوجية .

وفي النهاية تشير نتائج البحث الحالي في مجمله إلي فاعلية البرنامج المقترح في قضايا علم نفس الصحي في تنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوي الصلابة الأكاديمية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وبذلك تم تحقيق الهدف الاساسي للبحث.

توصيات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:
- ضرورة تضمين البرنامج المقترح في تدريس علم نفس الصحي ضمن موضوعات تدريس علم النفس التي تدرس للطلاب المعلمين شعبة علم النفس بكليات التربية.
 - إلا يقتصر دراسة علم نفس الصحي علي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس بل يجب تقديم هذه القضايا إلي كل الأقسام في مختلف التخصصات الدراسية.

- توجيه دعوة للقائمين علي تدريس علم النفس في الجامعات إلي أهمية تناولهم لعلم نفس الصحي فيما يقدموه من موضوعات للطلاب وذلك لتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية لديهم.
- إجراء دراسة تتضمن إعداد برنامج تدريبي لتحسين الصلابة الأكاديمية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- إعداد دراسات تتناول أثر استخدام استراتيجيات تدريسية مختلفة في مجالات دراسية مختلفة بمختلف مراحل التعليم لتنمية التوازن المعرفي وتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية.
- إجراء دراسة تتضمن إعداد برنامج تدريبي باستخدام استراتيجيات تدريسية حديثة لتنمية قوة التحمل النفسي والصلابة الأكاديمية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

مقترحات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة مايلي:

١. فاعلية برنامج مقترح في علم نفس الصحي لتنمية مهارات الذكاء الناجح والتفكير الإيجابي لدي طلاب المرحلة الثانوية.
١. فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية الوعي بقضايا علم نفس الصحي ومهارات التفكير التحليلي لتحسين مستوي الأزدهار النفسي واليقظة العقلية لدي معلمي علم النفس.
٢. فاعلية برنامج مقترح في علم نفس الطبي لتنمية التفكير السابر وقوة التحمل الأكاديمي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
٣. فاعلية برنامج مقترح لتحسين مستوى الصلابة الأكاديمية وتنمية القيم الاخلاقية لدي طلاب المرحلة الثانوية.

أولاً: المراجع باللغة العربية

ابتسام صابر: (٢٠١٠). "المعتقدات الصحية الخاطئة لدى الطالبة المعلمة وأثرها في اتخاذ القرار تجاه تلوث الغذاء بالمبيدات الحشرية"، مستقبل التربية العربية، مج

(١٧)، ع (٦٢)، ص ص ٥٤ : ١١٥.

ابتسام عبدالله بن محمد: (٢٠١٩). استخدام برمجية تعليمية في تنمية المفاهيم الصحية لدى طالبات التعليم الثانوي نظام مقررات في مادة التربية الصحية والنسوية بمدينة

الرياض، مجلة كلية التربية (أسيوط)، ع(١٥)، مج (١) ص

ص ٣٥٨ : ٣٨٥.

إبراهيم عبد الهادي المليجي، سامي مصطفى زايد: (٢٠١٢). الرعاية الطبية والتأهيلية من منظور الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

أحمد علي كنعان: (٢٠٠٩). تقييم برامج تربية المعلمين ومخرجاتها وفق معايير الجودة من وجهة نظر طلبة السنة الرابعة في قسم معلم الصف وأعضاء الهيئة

التعليمية. مجلة جامعة دمشق، مج(٢٥)، ع (٣+٤)، ص

ص ٩٣ : ١٥.

أحمد محمد عبد الخالق: (١٩٩٨). التناول وصحة الجسم: دراسة عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، ع(٢٦)، مج (٢)، ص ص ٤٥ : ٦٢.

أحمد محمد عبد الخالق، ومايسة أحمد النيال: (٢٠١٩). التناول والفاعلية الذاتية والهناء الشخصي بوصفها منبئة بالسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة، حوليات الآداب

والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي،

مج(٤٠)، ع(٥٣٧)، ص ص ٩ - ٨٦.

أحمد محمد محاسنة، أحمد محمد الغزو، وعمر عطا الله العظامات: (٢٠٢١). الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة

الهاشمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات

التربوية والنفسية، جامعة القدس، ع (١٢)، مج(٣٥)، ص

ص ٤٣ : ٦٠.

أحمد محمد موسي، وعمر عطا الله علي: (٢٠٢١). الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، مجلة جامعة

القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية،

مج(١٢)، ع(٣٥)، ص ص ٤٣ : ٦٠.

آدم بشير آدم: (٢٠١٩). مستوى السلوك الصحي لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الأمام المهدي،
مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان - كلية التربية،

مج (٢٥)، ع (٣) مارس، ص ص ١-٣٣ .

أسامة عربي محمد محمد عرابي . (٢٠١٩): برنامج قائم علي الذكاء الناجح في تدريس علم النفس الطبي
لتنمية المسؤولية الاجتماعية ومهارة الضغوط لدي طالبات
المعهد الفني للتمريض، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط،

مج(٣٥)، ع(٩) سبتمبر، ص ص ١ : ٣٥.

أسماء عبد النبي محمد: (٢٠٢٢). برنامج مقترح في المستحدثات الكيميائية للطلاب المعلمين بكلية التربية
وأثره في تنمية التوازن المعرفي والمهارات المتطلبة للقرن
الحادي والعشرين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة
الفيوم.

أسماء عبدالنبي محمد، آمال ربيع كامل، ورشا رمزي جرجس : (٢٠٢٢). أثر استراتيجية المحطات
العلمية في تدريس وحدة مقترحة في كيمياء النانو على تنمية
التوازن المعرفي ومهارات التمكن المعلوماتي للطلاب المعلمين
بكلية التربية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية،

ع(١٦)، ج (١٠)، ص ص ٥٥٥ : ٦٤٨.

أسماء لشهب ، حياة عيشه: (٢٠١٨). المعتقدات الصحية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضى
القصور الكلوي المزمن (دراسة ميدانية على عينة من المرضى
المتكردين على مراكز غسيل الكلى بولاية الوادي)، مجلة
دراسات في علم نفس الصحة ، ع(٣)، مج(٢)، ص ص ٤٠ :

٦٣.

أشرف عبدالفتاح عبد المغني محمد، رانيا محمد محمد أحمد(٢٠٢٠). البنية العملية للصلابة الأكاديمية
وإسهامها النسبي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب
الماجستير بجامعة ببشة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية

والنفسية، ع (١٤)، ج ١٠، ص ص ١ : ٦٢.

أطاف ياسين خضر علي ، سجي جاسم محمد قدو: (٢٠٢٢). التوازن المعرفي لدى طالبات قسم رياض
الأطفال، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع(٧٥)، ص

ص ٣٥٤ : ٣٥٩ .

آمال قسيمة: (٢٠١٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمواطبة العلاجية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن الخاضعين لعملية تصفية الدم، مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، ع(٤)، مج(٢)، ص ص ١٣٣ : ١٥٠ .

آيات فوزي أحمد غزالة: (٢٠٢٢). أثر التفاعل بين توقيت تقديم استجابات أسئلة الاختبار الإلكتروني "في نهاية الاختبار / بعد كل سؤال" والأسلوب المعرفي "المندفع / المتروي" على الصلابة الأكاديمية والكفاءة النفسية لدى طالبات الطفولة المبكرة، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا - كلية التربية النوعية، ع(٤٣)، مج(٤٣)، ص ص ١١٥٧ : ١١٦٩ .

إيمان صابر العزب: (٢٠٠٧). "فعالية وحدة مقترحة لتنمية الوعي ببعض القضايا الصحية والقدرة على اتخاذ القرار المناسب حيالها لدى معلمي العلوم قبل الخدمة"، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مج(١)، ع (٣)، يوليو، ص ص ١٩١-١٩٨ .

إيمان صادق عبد الكريم، يسري حسن سلوم: (٢٠١٨). التوازن المعرفي وعلاقته بالمعرفة الضمنية لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية، العراق، جامعة بغداد، ع(٢٨)، ٨٦١-٩٠٦ .

إيمان محمد محمد الشافعي: (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التعليم الفني، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع: (١٨٣)، الجزء الأول، مج(٣٨)، ص ص ١٦٩ : ٢٠٠ .

إيمن بن عبد العزيز سلامة، بسمة بنت عبد العزيز محمد حلمي (٢٠٢٠). الأفكار اللاعقلانية كمتغير وسيط في العلاقة بين الرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى العاملين في القطاع الصحي بمدينة جدة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس مركز الإرشاد النفسي، (٦١)، ص ص ٦٣-١١٠ .

بسام عبد الرحمن المشابقة: (٢٠١٩): نظريات الاتصال، ط٣، دار أسامة للطباعة والنشر، عمان.

تقرير منظمة الصحة العالمية. (٢٠٠٥). الوقاية من الاضطرابات النفسية: التدخلات الفعالة والخيارات السياسية (التقرير المختصر). منظمة الصحة العالمية: المكتب

الإقليمي لشرق المتوسط.

جميل حمداوي: (٢٠١٧). نظريات التعلم بين الأمس واليوم، مكتبة الناظور للنشر والتوزيع، المغرب.
حافظ بطرس: (٢٠٠٨). التكيف والصحة النفسية، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

حلمي محمد حلمي الفيل (٢٠٢١). معتقدات الذكاء والموهبة وعلاقتها بمهارات التعلم اليقظ والصلابة الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية الموهوبين والعاديين، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ع(٣١)، مج(١١٢)، ص ص ١٧٧ : ٢٤٦.
داليا فوزي عبدالسلام الشرييني: (٢٠٢١). استخدام التعليم الترفيهي في تدريس الدراسات الاجتماعية لتنمية التحصيل والتوازن المعرفي والاندماج الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد*، كلية التربية، ع(٣٤)، ص ص (٢١٥ : ٢٥٨).
دليل الصحة النفسية للأطباء والعاملين في الرعاية الصحية الأولية. (٢٠٠١). الجمهورية العربية السورية: دمشق.

ريا صالح حسن: (٢٠٢٢). المناخ التربوي السائد في مدارس لواء بني كنانة وعلاقته بالاحترق النفسي لدى المعلمات، *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط - كلية التربية*، مج(٣٨)، ع(١)، ص ص ١٩٥ : ٢٢٢.
رزقي رشيد، وامزيان وناس: (٢٠١٨). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، مخبز التطبيقات النفسية في الوسط العقابي، *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، ع(١٩)، مج(١)، ص ص ٢٢٣ : ٢٤٨.

رند آباد كريم، سلوات فورد: (٢٠٢١). الثقافة وعلاقتها بالتنمية الصحية: دراسة اجتماعية تحليلية في مدينة بابل مجلة الأطروحة - العلوم الاجتماعية دار الأطروحة للنشر العلمي، مج(٦)، ع(١)، ص ص ٧٣ : ٩٢.
زناد دليلة: (٢٠٠٨). سلوك الملائمة العلاجية و علاقته بالمتغيرات النفسية و المعرفية و السلوكية لدى مرضى العجز الكلوي الخاضعين لتصفية الدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، بوزريعة، الجزائر.

زناد دليلة، وأمير الدين، بورجي شاكر: (٢٠١٧). علم النفس الصحة: النماذج والمفاهيم والتطبيقات،

مجلة دراسات في علم نفس الصحة، جامعة الجزائر،
ع(٢)مارس، ص ص (٨: ٢٣).

زناد دليلة:(٢٠١٩). مقدمة العدد الثاني عشر لمجلة علم نفس الصحة ، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.

سارة أشواق بهلول:(٢٠٠٩). سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة(التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الحاج لخضر. باتنة. الجزائر.

سامر جميل رضوان، وكونراد ريشكة: (٢٠٢٠). السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة: دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان

<https://files.osf.io/v1/resources/98ez2/providers/osfstorage/See1347642fefb006b0cf56.a?direct=&mode=render>

سعاد جبر سعيد:(٢٠٠٨):سيكولوجية التفكير والوعي الذاتي، عالم الكتب الحديث جدار للكتاب العالمي، الأردن.

سميرة طرح:(٢٠١٣). تقدير الذات وفاعلية الأنا عند المراهق المصاب بداء السكري. رسالة ماجستير منشورة. جامعة محمد خيضر. بسكرة. الجزائر.

سناء عيسى الداغستاني، وديار عوني المفتي:(٢٠١٠). المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها بتنظيم الذات الصحي. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع(٢٦)+٢٦، (٢٧)، العراق.

سهام فدان:(٢٠١٨). أساليب التدخل لتغيير الاتجاه والاتجاه والسلوك الصحي: الرياضة كسلوك مساند للصحة ، مجلة المحترف ، جامعة زيان عاشور الجلفة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، ومج(٥)، ع(١٨)، ص ص ٦٠٣ : ٦١٣.

سوزان كويليام (٢٠١٢): الدوافع المحركة للبشر، الرياض : مكتبة جرير ، ط٣.
شيرين محمد غلاب، وإيمان صابر العزب:(٢٠١٥). "برنامج مقترح قائم على التعلم الذاتي لتنمية الوعي ببعض قضايا التربية الصحية والقدرة على اتخاذ القرار المناسب

نحوها لدى معلمات الاقتصاد المنزلي قبل الخدمة"، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع(٥٧)، يناير، ص ٥٣ - ٩٨.

شيلي تايلور: (٢٠٠٨). علم النفس الصحي، (ترجمة درويش بريك و شاكرا داوود)، ط١، الاردن: دار الحامد.

صليحة القص: (٢٠١٦). فعالية سلوك برنامج تنمية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين، جامعة محمد خيضر بسكرة، رسالة دكتوراه.

ضياء الدين عادل حسني، ومحمد نجيب أحمد محمود: (٢٠١٠): "الفروق بين المعتمدين على الكحوليات والمعتمدين على اللامفيتامينات وبين الأسوياء في الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الصحية السلبية"، الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، نوفمبر-ديسمبر، ص ٣١١ - ٣٤٣.

طريف شوقي محمد: (٢٠٢١). الأسس النفسية لاستراتيجيات إدارة السلوك الصحي، مجلة الدراسات النفسية المعاصرة، جامعة بني سويف - كلية الآداب، مج(١)، ع(١) مارس، ص ٢٠:١.

عبد الرحمن قنديل: (١٩٩٠). التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل، جامعة عين شمس، مصر.

عبد العزيز حجي العنزي: (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لتعزيز ممارسة السلوك الصحي لدى الشباب، مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي - كلية التربية بقنا، ع(٤٧) أبريل، ص ١٦ - ٥٩.

عزة عبد الكريم مبروك: (٢٠١٥): "المعتقدات السائدة حول الصحة العامة لدى المصريين: دراسة مقارنة على أساس بعض المتغيرات الاجتماعية الديموجرافية"، مجلة كلية الآداب - جامعة القاهرة، مج (٧٥)، جزء (١)، يناير، ص ١٢٩ - ١٨٧.

علا عبد الرحمن على محمد (٢٠١٩). التفكير الجانبي وعلاقته بمستوى الطموح والقدرة على اتخاذ القرار والتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، كلية

رياض الأطفال، ص ص ١٧-٧٦.

عماد محمد أحمد إبراهيم مخيمر (١٩٩٦): إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين

المصرية، ع(٦)، مج (٢)، ص ص ٢٧٥-٢٩٩

فاطمة الزهراء الزروق ، صارة لوسي : (٢٠١٨). قراءة في ضوء التنازلات الحديثة والمعاصرة لتطور المفاهيم في علم نفس الصحة: الإمتثال العلاجي والالتزام

العلاجي، مجلة دراسات في علم نفس الصحة، جامعة الجزائر،

ع(٦) يناير، ص ص ١٥٢ - ١٦٠.

فوقية رجب عبد العزيز ، وإيناس محمد لطفي: (٢٠١٩). برنامج مقترح في التربية الصحية قائم على

بعض القضايا الصحية المعاصرة لتنمية الوعي الصحي الوقائي

وتصويب المعتقدات الصحية الخطأ لدي طلبه الدبلوم العام في

التربية ، المجلة المصرية للتربية العلمية، مج(٢٢)، ع(٤)

إبريل ، ص ص ١ : ٤٥.

قيس محمد على ووليد سالم . (٢٠١٥) : الدافعية العقلية رؤية جديدة ، عمان : مركز ديونو.

كريمة نايت عبد السلام: (٢٠١٨). اتجاهات الأفراد نحو سلوك ممارسة الرياضة كبعد من أبعاد السلوك

الصحي: دراسة ميدانية مقارنة بين مرضى الضغط الدموي

وغير المرضى، مجلة المحترف، جامعة زيان عاشور الجلفة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، مج(٥)،

ع(١٧)، ص ص ٤٣٧ : ٤٤٣.

كمال إبراهيم مرسى: (٢٠٠٨). المدخل إلى الصحة النفسية. دار التعلم. الكويت.

ليلي حزمون: (٢٠١١). إسهام أساتذة التعليم الثانوي في التوعية البيئية للتلاميذ. مذكرة ماجستير في

علم اجتماع البيئة. جامعة منتوري قسنطينة. الجزائر.

مايسة أحمد النبال: (٢٠٠٢). سيكولوجية التوافق، ط١، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

محمد بكر نوفل وفريال محمد عواد: (٢٠١٨): علم النفس التربوي، ط٣، دار المسيرة، للنشر والتوزيع،

عمان.

محمد جلال حسين: (٢٠١٨). المعتقدات والممارسات الثقافية وأثرها على الحالة الصحية للأوغنديين

(دارسة ميدانية في الأنثروبولوجيا الطبية)، مجلة جيل العلوم

الإنسانية والاجتماعية، ع(٤٦)، جامعة القاهرة، مصر.

محمد عبد العزيز مفتاح: (٢٠١٠). مقدمة في علم نفس الصحة. ط١، دار وائل للنشر. عمان، الأردن.
محمد محمد محمد عودة (٢٠١٠). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.
رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
محي الدين توق، ويوسف قطامي، وعبد الرحمن عدس: (٢٠١٣): أسس علم النفس التربوي، ط٥، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

مروة محمد الباز: (٢٠١٩). برنامج مقترح في الأهداف الأمامية للتنمية المستدامة ٢٠٣٠ وأثره في تنمية التفكير المستدام والتوازن المعرفي لدى الطلاب معلمي العلوم بكليات التربية. المجلة المصرية للتربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، (٧)، ص ص ١٠٩-١٥١.

منال علي محمد (٢٠٢٢). برنامج مقترح في ضوء أبعاد التنمية المستدامة والاقتصاد الأخضر وأثره في تنمية التفكير المستدام والتوازن المعرفي والاتجاهات المستدامة لدى طلاب الشعب العلمية بكلية التربية، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، كلية التربية، ع(٣٨)، مج(٣)، ص ص ١٠٦: ١٧٠.

ناصر الدين إبراهيم أحمد أبو حماد (٢٠١٩). فاعلية برنامج تعليمي يستند إلى السيكدوراما في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي على عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ع(١٣)، مج(٣)، ص ص ٤٥٨ - ٤٧٤.

نبيل عبد الله القلاف: (٢٠٠٩). تصور مقترح لبرنامج تكاملي لإعداد المعلم قبل الخدمة في كليات إعداد المعلم بدولة الكويت. المنتدى الثاني للمعلم رؤية جديدة نحو تطوير أداء المعلم، كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت.
نبيلة عبدالرؤوف عبدالله شراب (٢٠١١). أساليب اتخاذ القرار وعلاقتها بالصلابة الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع(٢٨)، ص ص ٤٢٢ - ٤٥٠.

هاجر جمال عبد الناصر اليمنى، سحر منصور القطاوى، أيمن حلمى عويضة (٢٠٢٠). الصلابة

النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى الطلاب المكفوفين بالمولد والمكفوفين بالإصابة. مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية، ع(٢٧)، مج(١٢٤)، ص ص١٩٣-٢٣٦.

هناء محمد زكي، و رانيا محمد محمد سالم:(٢٠٢٢). الإسهام النسبي للتركيز التنظيمي والصلابة الأكاديمية والذكاء الضمني في الاندماج في التعلم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج(٣٢)، ع(١١٧)، ص ص٤٠٥: ٤٨٤.

وسن قاسم علوان:(٢٠١٩). السلوك الصحي وعلاقته بالتحصيل الدراسي: دراسة مقارنة بين الطلبة الموهوبين والغير موهوبين، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، جامعة ميسان - كلية التربية الأساسية، مج(١٨)، ع(٣٦)، ص ص٣٧٠: ٣٩٤.

يوسف قطامي وعدس عبد الرحمن(٢٠٠٥): علم النفس العام، ط٣، دار الفطر للطباعة والنشر، عمان.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- Ader, R & .Cohen, N. (1975). Behaviorally conditioned immunosuppression. *Psychosomatic Medicine*, 37, (4), p333:340.
- Alsaleh, M., Lebreuilly, R., Joelle, L., & Tostain, M. (2015). Cognitive Balance: States-of-mind and mental health among French students, Retrieved from: <http://www.researchgate.net/publication/277956428>
- Belloc, N & .Breslow, L. (1972). Relationship of physical health status and health practices. *Preventive Medicine*, 1,(3) p. 409:421.
- Benishek, L., & Lopez, F. (2001). Development and initial validation of a measure of academic hardiness. *Journal of Career Assessment*, 9, 333-352.
- Benishek, L., Feldman, J., Shipon, R., Mecham, S., & Lopez, F. (2005). Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*, 13, 59-76.

- Boyatzis, R. and Saatcioglu, A. (2008). A 20-year view of trying to develop emotional, social and cognitive intelligence competencies in graduate management education. *Journal of Management Development*, 27 (1), 92-108.
- Creed, P., Conlon, E., & Dhaliwal, K. (2013). Revisiting the academic hardiness scale: Revision and revalidation. *Journal of Career Assessment*, 21(4), 537-554.
- Demir, Abdurrahman; Akin, Manolya (2020): The Effect of Exergame Education on Balance in Children, Malaysian online Journal of Education Technology, (8) 3 ,P 100-107.
- Denollet, J. & Pedersen, S. (2009). Anger, depression and anxiety in cardiac patients: The complexities of individual differences in psychological risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 53(11), 947-949.
- Denollet, J., Vrints, C. & Conraads, V. (2008). Comparing Type D personality and older age as correlates of tumour necrosis factor- α dysregulation in chronic heart failure. *Brain, Behavior and Immunity*, 22, 736-743.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, (68), 687-695, doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687.
- Gawronski, B., Walther, E., & Blank, H.(2005). Cognitive consistency and the formation of interpersonal attitudes: Cognitive Balance affects the encoding of social information. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(2), 618: 626.
- Ghadampour, E., Radmehr, P., & Yousefvand, L. (2017). The effect of group training based on Schneider hope theory on level academic engagement and hardiness girl students in first grade. *Educational Research Journal*, 3(33), 1-14.
- Griffin, T. D. & Ohlsson, S. (2001). Beliefs versus knowledge: A necessary

- distinction for explaining, predicting and assessing conceptual change. In J. D. Moore & K. Stemming (Eds.). Proceedings of the 23rd Annual Conference of the Cognitive Science Society, (364-369). Austin, TX: Cognitive Science Society, Inc.
- Hromek, R. & Roffey, S. (2009). Promoting social and emotional learning with games: "it's fun and we learn things". *Simulation & Gaming*, 40 (5), 626–644.
- Johnston M, Weinman J and Chater. A (2011). A healthy contribution. *The Psychologist*. 24(12). Pp (890-892).
- Johnston, M. (1994). Current trends in Health Psychology .*The Psychologist*, 7,114 :118.
- Joseph Matarazzo, J. D. (1980). Behavioral health and behavioral medicine: Frontiers for a new health psychology .*American Psychologist*, 35, 807:818
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2013). Conceptualizing students' academic hardiness dimensions: A qualitative study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 807-823.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2014). Exproing academic hardiness in Greek students: Links with achievement and year of study. *A Journal of Research in Education and Training*. 6.260-266
- Karlsson M.R., Held C, Billing E. (2007): Effects of Expanded Cardiac Rehabilitation on Psychosocial Status in Coronary Artery Disease with Focus on Type D Characteristics. *J Behav Med* 30,253-261.
- Karlsson M.R., Held C, Billing E. (2007): Effects of Expanded Cardiac Rehabilitation on Psychosocial Status in Coronary Artery Disease with Focus on Type D Characteristics. *J Behav Med* 30,253-261.
- King, L. H. Williams, J. B. & Warren, S. H. (2011). Preparing and supporting teachers for 21st century expectations through universal design for learning.*The Delta Kappa Gamma Bulletin*, 77(2), 51-55.

- Klemera, E., Brooks, F. M., Chester, K. L., Magnusson, J., & Spencer, N. (2017): "Self-harm in adolescence: protective health assets in the family, school and community", *International Journal of Public Health*, Vol. 62, No. 6, Pp. 631-638.
- Kobasa , S & Puccti, M. (1983) . Personality And Social Resourcer in Stress Resistance, *Journal of Personality and Social Psychology* ,45 (4). 839 - 880.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11
- Kuo, T. M., Tsai, C. C., & Wang, J. C. (2021). Linking web-based learning self-efficacy and learning engagement in MOOCs: The role of online academic hardiness. *The Internet and Higher Education*, 51, 100819.
- Lambert, V, A, Lambert, C,E, Yamase, H(2003). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing and Health Sciences* ,5(2),PP181-184.
- Lee, M., Lim, H., Ko, Y., Han, C., Kim, Y. & Yang, J. (2012). Characteristics of Type D personality in Korean adolescents. *Eur Child Adolesce Psychiatry*, 21(12), 699-706.
- Luan, L., Yi, Y., & Liu, J. (2021). Modelling the Relationship between English Language Learners' Academic Hardiness and Their Online Learning Engagement during the COVID-19 Pandemic, in Rodrigo, M. M. T. et al. (Eds.) *Proceedings of the 29th International Conference on Computers in Education*. Asia-Pacific Society for Computers in Education.
- Lyons, A.C., & Chamberlain, K. (2006). *Health Psychology: A Critical Introduction*, Cambridge University Press.
- Maddi, S. (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*, 60(3), 261-262.
- Maddux, J. E., Roberts, M. C., Sladden, E. A., & Wright, L. (1986). Developmental issues in child health psychology. *American Psychologist*, 41, 25-34.
- Mawarni, A. (2017). The Effect of Exercise Group Technique on Academic

- Hardiness in Senior High School. Paper presents at Proceedings of ADVED 2017- 3rd International Conference on Advances in Education and Social Sciences, 9-11.
- Ogden, J. (2004). Health Psychology: ATextbook (3ed), Mcgraw-Hill Education: England.
- Parissis, J., Fountoulaki, K., Paraskevaidis, I., et al. (2007). Sertraline for the treatment of depression in coronary artery disease and heart failure. Expert Opin Pharmacother, 8, 1529- 1537.
- Pratiwi, R. (2019). Academic Hardiness Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Intra Kampus, Master thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Santos, E, M. (2018). Students' Motivational Beliefs, Values and Goals as Related to Academic Hardiness: Implications to Mathematics Teaching and Learning. International Journal of Emerging Multidisciplinary Research, 1(2), 1-7.
- Schiffer, A., Pedersena, S., Widdershovenb, J., Hendriks, E., Winterb, J. & Denollet, J. (2005). The distressed (type D) personality is independently associated with impaired health status and increased depressive chronic heart symptoms in failure. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 12(4), 341-346.
- Staniute, M., Brozaitiene, J., Burkauskas, J., Kazukauskienė, N., Mickuviene, N. & Bunevicius, R. (2015). Type D personality, mental distress, social support and health-related quality of life in coronary artery disease patients with heart failure: a longitudinal observational study. Health and Quality of Life outcomes, 13(1), 1-11.
- Sterling, P & Eyer, J. (1981). Biological basis of stress-related mortality .Social Science & Medicine. Part E, Medical Psychology, 15,(1),p.3:42.
- Tabary, S., Rzaii, M., Nia, Z., Goodarzy, P. & Izanloo, M. (2014). A Comparative Study of Quality of Family, Social Relationships and Type D Personality in

Cardiovascular Patients and Non-Patients. Health, 6, 2135-2143.

- Wiebe, D.J (1991): Hardiness and Stress moderation, A test proposed mechanisms, Journal of Personality and Social Psychology. 60, (1), PP89-99.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. Educational Psychologist, 47(4), 303, 314.
- Zhang, Y., Li, H. & Zou, S. (2011). Association between Cognitive Distortion, Type D Personality, Family Environment, and Depression in Chinese Adolescents. Depress Res Treat, 1-8.