



# "وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني

"

إعداد

د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

مدرس المناهج وطرق تدريس علم النفس

بكلية البنات - جامعة عين شمس

ISSN : 2535- 2032 print )

ISSN : 2735-3184 online )

العدد ١٤٣ مارس ٢٠٢٤ م

مقر المجلة: ١٠ منشية البكري - روكسي - مصر الجديدة - القاهرة

web site. <https://pjas.journals.ekb.eg/>.

E. [e.a.for.social.studies@gmail.com](mailto:e.a.for.social.studies@gmail.com)

T. 0 100 272 2265 \ 01061603061

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة  
المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج  
مستخلص البحث:

استهدف البحث الحالي التعرف على فاعلية وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية في تنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني. ولتحقيق ذلك تم إعداد وحدة مقترحة في مادة علم النفس في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية، كما تم إعداد مقياس في المرونة العقلية، ومقياس التنظيم الوجداني، واختبار مواقف للتتنظيم الوجداني، وتكونت عينة البحث من (٢٥) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدرسة الزهراء الثانوية بنات بعين شمس، وتم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وبعد تطبيق أدوات القياس قبلياً وبعدياً، وإجراء التحليلات الإحصائية، وأشارت النتائج إلى فاعلية الوحدة المقترحة في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية في تنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني لدى الطالبات مجموعة البحث، وأوصى البحث بضرورة الاهتمام بتنمية المرونة العقلية والتنظيم الوجداني في كل المراحل العمرية للفرد، لما لهذه المتغيرات من أهمية في مساعدته على التكيف مع تغيرات العصر والتعامل مع المشكلات الأكاديمية والحياتية التي تواجهه.  
الكلمات المفتاحية: أنموذج التلمذة المعرفية- المرونة العقلية - التنظيم الوجداني.

**Abstract:**

The current research aimed to identify the effectiveness of a proposed unit in psychology for secondary school students based on the cognitive apprenticeship model in developing mental flexibility and emotional regulation skills. To achieve this, a proposed unit was prepared in the subject of psychology in light of the cognitive apprenticeship model. A measure of mental flexibility, a measure of emotional regulation, and a test of attitudes for emotional regulation were also prepared. The research sample consisted of (25) female students from the second year of secondary school at Al-Zahraa Secondary School for Girls. In Ain Shams, a one-group experimental design was used, after applying pre- and post-measurement tools, and conducting statistical analyses, The results indicated the effectiveness of the proposed unit in light of the cognitive apprenticeship model in developing mental flexibility and emotional regulation skills among female students in the research group. The research recommended the need to pay attention to developing mental flexibility and emotional regulation at all stages of an individual's life, because of the importance of these variables in helping him adapt to the changes of the times. And dealing with the academic and life problems he faces.

**Key Words:** cognitive apprenticeship model, mental flexibility, emotional regulation skills.

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية  
المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني  
مقدمة:  
د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

لا ينطلق الإنسان في سلوكه الحياتي من فراغ، فلكل سلوك بشري مجموعة من المحددات الأولية التي تكون وراء كل خطوة يخطوها، ولعل السعي إلى المعرفة كان ولا يزال المطلب الأول للإنسان منذ وجوده على سطح الأرض، فكان نتيجة سعيه الوصول إلى مجموعة من المعارف والمعلومات والآراء والنظريات التي ضمت وجهات نظر متعددة ومتباينة تحت كل مجالات المعرفة التي عرفتها البشرية سواء كانت معارف تقديرية أو تقريرية أو إجرائية، هذا ومن المعروف أن التنوع في مجالات المعرفة لم يأت إلا نتيجة لتنوع مصادر الحصول عليها، وقد عرفت البشرية منذ القدم ما يعرف باسم التلمذة المهنية التي هي في جوهرها تهدف إلى تعزيز المهارات البصرية والمهنية للأفراد في مختلف المجالات الحياتية مثل (فنون الطهي- إصلاح السيارات- أعمال السباكة- صناعة الملابس...إلخ)، وتميز المدرب الناجح في المجالات السابقة بأسلوبه الدقيق والإيجابي لجذب أفراد المتدربين، وبحرصه على بناء علاقات طيبة بينه وبينهم.

هذا وينطلق التعلم في التلمذة المهنية من الافتراض المعزز لقيمة الملاحظة لسلوك وأداء الآخرين، فمن الملاحظة للآخر يصبح في مقدور الملاحظ أن يؤدي استجابات جديدة لم يسبق له أدائها ولم يسبق أن تعرضت للتعزيز من عنده من قبل، فالتفاعل بين المعرفة الملاحظة أو المرئية وبين السلوك المتوقع أمر حتمي يكون نتيجته استثارة الاهتمامات المعرفية وتكوين الاتجاهات الإيجابية عند المتدرب أو الملاحظ أو المحاكي، وذلك شريطة امتلاك المدرب المهارات المعرفية والأخلاقية المطلوبة للتدريب. (عايش، ٢٠٠٨، ٢٠)

ويشهد عصرنا الحالي تقدما ملموسا في التعلم البصري الذي هو الأساس في التلمذة المهنية وذلك نتيجة للتقدم التقني والتكنولوجي وانتشاره في كل دول العالم، هذا ومع ما أحدثه هذا التقدم من تغييرات إيجابية في حياة الأفراد، إلا أنه حمل معه الكثير من التبعات والسيئات حول معارفهم التقريرية والتقديرية والإجرائية، ولعل لأي فرد ملاحظ لواقعا الذي نعيشه يمكن أن يرصد كم الانحرافات والجرائم في معظم دول العالم المختلفة والتي تبثها وسائل الإعلام الغربية والعربية عن الأولاد والشباب في مختلف مراحل نموهم.

وكما تري الباحثة فإن مستقبل الأوطان ومستقبل الطلاب إنما يظل مرهونا بكيفية ونوعية عيش المراهق فترة مراهقته وكيفية المرور منها بسلام، وقد تمر هذه الفترة على المراهقين في مجراها ونموها الطبيعي، وقد يعاني البعض من الأزمات الصحية والنفسية والروحية، مما يصيبهم بالكثير من الأذى على أنفسهم وعلى الآخرين.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

هذا وفترة المراهقة هي فترة التدرج نحو الاقتراب من النضج بكل أنواعه، وهي فترة التحضير لإعداد المراهقين للقيام بأدوار البالغين والانتقال من مرحلة الاعتمادية المتكاملة إلى مرحلة الاستقلالية وتحمل المسؤولية وتأدية الأدوار، وتعد أيضا فترة المراهقة أصعب مرحلة في حياة المراهق حيث يسودها الإحباط والتوتر والصراع بسبب التغيرات التي تحدث في الجسم، وبسبب التقلبات الوجدانية والمزاجية الحادة والتي قد تصل بالمراهق إلى حالة التمرد على الأعراف والتقاليد والقوانين الأسرية والمدرسية والمجتمعية، وقد يصل الحال ببعضهم إلى مرحلة التمرد والتتمر والاعتداء على الآخرين، أو إلى حالة الانعزال والانسحاب عن الأسرة والأصدقاء مفضلين التأمل الذاتي لأجسادهم ومشكلاتهم وأعبائهم الأسرية أو الدراسية. (واطسون وجرين، ٢٠٠٤، ٥٧٥)

هذا وقد ترجع صعوبات مرحلة المراهقة إلى ما يجده المراهق وأسرته من المعاناة مع الحالة الاقتصادية التي تعيشها البلاد الآن، حيث أشارت نتائج مؤتمر حكاية وطن المنعقد في أكتوبر ٢٠٢٣ م إلى أن معدلات ضبط الانحرافات والجرائم قد ارتفع إلى معدلات غير مسبوقه من قبل.

ونظرا لأن التلمذة المهنية تقوم في أساسها على الملاحظة البصرية والمحاكاة، فإن وسائل الإعلام المحلية والعالمية تعد المسؤول الأول عن ارتفاع معدلات الضبط للانحرافات وللجرائم، فكثير من المراهقين في عصر التقدم الرقمي الالكتروني قاموا باستبدال كل ما هو أدني بالذي هو خير، فاستبدلوا بالقراءة النظر إلى كل ما يعرض أمامهم على شاشات العرض الالكترونية سواء كان غثا أو ثميئا، الأمر الذي يحمل في طياته تهديدا للغة والثقافة العربية.

هذا وإذا كانت المحاكاة والتقليد هما نواتج التلمذة المهنية، فهما أيضا النواتج المتوقعة من دوام النظر والتأثر بما تعرضه الأجهزة الالكترونية، فأصبح لاعبوا الكرة وغيرهم من الفنانين يمثلون القدوة المثلي والأولى للاقتداء عند كثير من المراهقين، فمن يجد منهم سهولة الحصول على تكلفة التقليد والمحاكاة، بات فرحا فخورا بذاته مظهرا سلوك التتمر والسخرية من رفاقه، ومن لم يجد هذه التكلفة يصبح متطلعا إلى كيفية تحقيقها سواء كانت بطريقة مشروعة أم غير مشروعة، وفي كلتا الحالتين فإن الخواء النفسي هو النتيجة المتوقعة من كلاهما، ومن ثم فلا عجب أن نجد اليوم من يشكك في المعارف التقديرية إن لم يكن ينبذها علنا على الشاشات الالكترونية، ولا عجب أيضا أن نجد من يعزف عن دراسة العلوم الطبيعية والرياضية، ولعل في كل ما سبق توضيح لأسباب ارتفاع معدلات الضبط للجرائم.

وتُعد مادة علم النفس واحدة من المواد الاجتماعية التي يتم تدريسها في المرحلة الثانوية، والتي من أهدافها أن تُؤدى دوراً مهماً في الحياة المعاصرة، من خلال إكساب الطلاب المعرفة العلمية بدوافع السلوك التي تُساعدهم على فهم سلوكياتهم، ومعرفة انفعالاتهم وميولهم وقدراتهم ليتم توجيههم نحو التخصص أو

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

المهنة المناسبة لهم، فمن عرف نفسه كان أقدر على إصلاحها، وأحسن توجيه دوافعها وسلوكياتها، وتكوين علاقات شخصية واجتماعية سوية. (وزارة التربية والتعليم، ٢٠٠١، ٣٥٦)

وعلى الرغم من أهمية تدريس مادة علم النفس في حياة طلاب المرحلة الثانوية، إلا أن واقع تدريسها لا يحقق الأهداف المرجوة منه، وهناك العديد من الدراسات التي أكدت على هذا مثل دراسة كل من (محمد، ٢٠١٩؛ حسن وإبراهيم، ٢٠١٩؛ زيان، ٢٠٢٠؛ السيد، ٢٠٢٠؛ سيد، ٢٠٢٠؛ محمد، ٢٠٢٠؛ عبد الجواد، ٢٠٢١)، والتي نادى جميعها بضرورة الخروج من هذا الواقع، وإعادة النظر في منهج علم النفس، وضرورة استخدام نماذج واستراتيجيات تدريس جديدة وحديثة، تُساعد في تحقيق هذه الأهداف المرجوة منها، وتركز على الدور الإيجابي للمتعلم في عملية التعلم، ومن هذه النماذج التدريسية أنموذج التلمذة المعرفية.

ولقد عرف الفيل (٢٠١٦، ١٢٥) التلمذة المعرفية بأنها استراتيجية تدريس قائمة على النظرية البنائية، يتعلم الطلاب فيها من خلال عدة إجراءات متتابعة وخطوات متسلسلة وهي (النمذجة- التدريب- السقالات- التعبير- التفسير- التأمل- الاستكشاف)

وقد نسب (Collins et al , 1992,353) التلمذة المعرفية إلى النظرية البنائية الاجتماعية، وقد قام بتطبيقها داخل الصفوف الدراسية في أمريكا منذ عام ١٩٩١م، وذلك للتغلب على مشكلات اكتساب المعرفة من خلال استثارة المهارات العقلية للمتعلم والربط بين ما يتعلمه نظرياً وما يقوم به عملياً، مما يستدعي الانتقال بدور المتعلم إلى المبادر والباحث عن الحلول للمشكلات التي يواجهها، وتحول دور المعلم إلى المرشد والموجه داخل الصف الدراسي وخارجه.

وأضافت بن شاعي (٢٠٢٠، ١٨-١٩) أن التلمذة المعرفية قد جاءت لمعالجة مشكلة جمود المعرفة في المدارس وعدم توظيفها في الحياة، وذلك من خلال الانتقال بعمليات التفكير النظرية لتصبح عمليات مرئية لكل من الطلاب والمعلمين مما يسهم في تكامل التعليم الأكاديمي والتعليم المهني.

ولعل في هذا التكامل المتوقع من التلمذة المعرفية ما يعين على تشكيل الإدراك المعرفي للطلاب وتفعيل عمليات التفكير لديهم بما يساعدهم على توظيفها في سياقات تعليمية حياتية وواقعية. هذا ولعل من أهم المفاهيم التي يحتاجها الطالب في المرحلة الثانوية والتي يمكن أن تساعده في اكتساب المعرفة وتطبيقها في المواقف الحياتية مفهوم المرونة العقلية.

ولقد عرف سبيرو وآخرون (Spiro et al.,2007,40) المرونة العقلية بأنها عملية إعادة التمثيل والبناء للمعرفة وتوظيفها، بغرض التكيف مع المواقف الجديدة وإنتاج البدائل حسب التغيرات ومتطلبات الموقف، وبالتالي تعد المرونة العقلية عملية مضافة للجمود المعرفي.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

كما عرف عبد الوهاب (٢٠١١، ٢٥) المرونة العقلية بأنها تغيير الوجهة الذهنية أو التنوع في الأفكار غير المتوقعة وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها، بما يتناسب مع المثير أو متطلبات الموقف مع سلاسة التفكير وعدم الجمود الفكري.

وتتضح أهمية المرونة العقلية في أنها تساعد الطالب على تكوين بدائل وخيارات في أسلوب الحياة لديه، والإلمام بمختلف جوانب موضوع التعلم، فعندما يحاكي الطالب موقفا ما، فإنه يراه بشكل إيجابي فعال، كما أنه يكون أكثر قابلية لتفهم وجهات نظر الآخرين، علاوة على مساعدته على الملاحظة والفهم والاستفسار، والذي ينعكس على النجاح في تحقيق أهدافه، وتُمكنه من التكيف مع المهام الأكاديمية المختلفة.

لذا ذكر (Anderson, ٢٠٠٢) أن المرونة العقلية تمثل أحد المتغيرات المهمة في الدراسة والحياة، فمن يمتلك مستوى مرتفعا من المرونة العقلية يكون أكثر قدرة على النجاح، والتوصل لحلول للمشكلات الاجتماعية والأكاديمية والسلوكية.

كما أضاف (Kosten Schrod & Ford, ٢٠٠٩) أن المرونة العقلية تؤثر في قدرة الطالب على التكيف مع مصادر الضغوط الداخلية والخارجية، وتؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية والجسدية لديه. ويتضح بذلك أن المرونة العقلية كما لها دور في عقل الطالب وتوعيته بكيفية تفكيره، فهي أيضاً لها دور في مساعدته في الارتقاء بوجدانياته وانفعالاته.

ويُقصد بالوجدان لغويا "مجموعة الانفعالات والعواطف والمشاعر والاتجاهات والميول التي يشعر بها الفرد مثل (الحب، الكراهية، التعاطف، الغضب، الحزن، القلق.. إلى آخره من أحاسيس إنسانية مختلفة). (مجمع اللغة العربية، ١٩٩٤، ٦٦١؛ معجم المعاني الجامع)، ويقصد بالتنظيم الوجداني القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والتفوق، وصنع أفضل القرارات. (علوان، ٢٠٠٣، ١١)

هذا وقد عرف (Chandler, 2010) التنظيم الوجداني بأنه مجموعة العمليات والاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد من أجل التحكم في مشاعره الإيجابية وانفعالاته السلبية، وتتسم المرونة بمنح صاحبها القدرة على إظهار انفعالاته بطريقة مناسبة ووضعها في الاتجاه الصحيح المقبول اجتماعيا وأخلاقيا.

ومن ثم يعتبر التنظيم الوجدان من المفاهيم الجوهرية والمهمة لتفسير الاستجابات الانفعالية المعقدة.

فذكر (Schutz, Distefano, Benson and Davis (2002, 253) أن الطلاب بحاجة إلى التنظيم الوجداني في مختلف جوانب حياتهم وخاصة خلال فترة الامتحانات؛ وأن التنظيم الوجداني يمكن المتعلم من التحكم في بعض سلوكياته مما يجعله مشاركاً نشطاً خلال عملية التعليم، كما يتيح له أيضا التحكم في الكثير من الانفعالات السلبية التي تُضعف الأداء مثل القلق والتوتر، وقد أضاف (Al-

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

(Badareen, 2016,680) أن الانفعالات السلبية لها دور في تشتيت الانتباه وإبعاد الطلاب عن المهمات التعليمية التي يطلبها المعلم مما يقلل من الدافعية للتعلم.

ومن العرض السابق يتضح مدى أهمية اكتساب الأفراد للمرونة العقلية في مختلف مراحل حياتهم وخاصة طلاب المرحلة الثانوية، كما يتضح أيضا أهمية ضرورة ارتباط التنظيم الوجداني بالمرونة العقلية، وهذا ما يسعى البحث الحالي إلى التحقق منه، وذلك من خلال إعداد وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني.

وقد نبع شعور الباحثة بمشكلة البحث من خلال الآتي:

١- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة: التي أثبتت ضعف فاعلية استخدام الطرق التقليدية في التدريس وقصورها عن تحقيق أهداف علم النفس، وأوصت تلك الدراسات بضرورة استخدام استراتيجيات وطرق تدريسية حديثة، وتضمن مفاهيم جديدة في مقرر علم النفس تساعد في تحقيق تلك الأهداف، وتنمية قدرة المتعلم على التفاعل والمشاركة وفهم ذاته وكيفية مواجهة تقلبات العصر ومشكلاته من خلال مواقف تعليمية يكون فيها أكثر فاعلية وإيجابية، ومن هذه الدراسات دراسة كل من: (إسماعيل وآخرون، ٢٠١٦، عمار، ٢٠١٧؛ حسن، ٢٠١٨؛ عبد الفتاح، ٢٠١٨؛ حسن، ٢٠١٩؛ محمد، ٢٠١٩؛ زيان، ٢٠٢٠؛ السيد، ٢٠٢٠؛ سيد، ٢٠٢٠؛ محمد، ٢٠٢٠؛ حسن، ٢٠٢٢).

٢- توصيات العديد من البحوث والدراسات السابقة التي نادى بأهمية ضرورة استخدام أنموذج التلمذة المعرفية في المراحل التعليمية المختلفة، ومن هذه الدراسات ((Bieniek, 2008؛ أمين، ٢٠١٤؛ Mathew Joseph, 2016؛ Joseph, 2016؛ البلوي والصمادي، ٢٠١٧؛ الشمري والمشهداني، ٢٠١٧؛ العجيلي واللامى، ٢٠١٨؛ العصيمي، ٢٠١٩؛ خضر، ٢٠٢١).

٣- توصيات العديد من البحوث والدراسات السابقة التي نادى بأهمية ضرورة تنمية المرونة العقلية في المراحل التعليمية المختلفة، ومن هذه الدراسات (Mahdion & Kiani, 2017؛ Patel, Nivethitha & Mooventhan, 2018؛ Yasfard, Azar & Almadani, 2019؛ فريد؛ ٢٠١٩؛ Tasneem & Panwar, 2020؛ أحمد، ٢٠٢٠؛ على، ٢٠٢٠؛ عليوة، ٢٠٢٣؛ شريف، ٢٠٢٢).

٤- توصيات العديد من البحوث والدراسات السابقة التي نادى بأهمية ضرورة تنمية مهارات التنظيم الوجداني في المراحل التعليمية المختلفة، ومن هذه الدراسات (الرفاعي، ٢٠١١؛ Enríquez, et al., 2017؛ عبد الحميد، ٢٠٢١؛ Chiodelli, et al., 2018؛ عيسى، ٢٠١٩؛ الجراح، ٢٠٢٠؛ إبراهيم، ٢٠٢١؛ الجبيلي، ٢٠٢١؛ خطيب، ٢٠٢٢).

ولتدعيم الشعور بمشكلة البحث قامت الباحثة بدراسة استكشافية تم فيها ما يلي:

✓ الإطلاع على محتوى كتاب علم النفس والاجتماع بالمرحلة الثانوية للعام الدراسي (٢٠٢٢م-٢٠٢٣م)، حيث لاحظت الباحثة الآتي:

١- تركيز المحتوى على تقديم المعلومات النظرية لموضوعات المقرر مثل (الدوافع والانفعالات والعمليات

المعرفية) دون أي وضع لأسئلة أو أنشطة تعين الطالب على تنظيم دوافعه وتنظيم انفعالاته.<sup>١</sup>

٢- ما ورد في الإحساس بالمشكلة فيما يتعلق بطرائق التدريس المستخدمة في هذا المقرر والتي أثبتت الأبحاث أنها لا تعين الطالب إلا على الحفظ والتلقي.

✓ إجراء مقابلة مع عدد (٣) من مدرسي علم النفس بإحدى مدارس مدينة القاهرة، وكان الهدف منها

التعرف على أهم طرق التدريس المستخدمة في مادة علم النفس، وأكدت نتيجة المقابلة الاقتصار على استخدام طريقة الإلقاء والمحاضرة في تدريس المادة وذلك بما يتناسب مع النظام الحالي للامتحانات.

✓ تطبيق مقياس المرونة العقلية من إعداد الهزيل (٢٠١٥):<sup>٢</sup> قامت الباحثة بإعادة صياغة عبارات المقياس

وتعديله بما يتناسب مع البيئة المصرية وتم تطبيقه على عينة مكونة من (١٥) طالبة بالصف الثاني

الثانوي بمدرسة الزهراء الثانوية بنات بعين شمس بمحافظة القاهرة، والذي استهدف تحديد مستوى ونسبة

المرونة العقلية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي، وتكون المقياس من (٣٢) عبارة موزعة على (3)

أبعاد، وأوضحت النتائج أن النسبة الكلية للمقياس كانت ٤٨ %، مما يشير إلى ضعف مستوى الطالبات

في المرونة العقلية التي شملها المقياس.

✓ تطبيق مقياس التنظيم الوجداني من إعداد سلوم (٢٠١٥):<sup>٣</sup> ولقد قامت الباحثة بإعادة صياغة عبارات

المقياس وتعديله بما يتناسب مع البيئة المصرية وطالبات المرحلة الثانوية بالعينة المختارة، وتم تطبيقه على

عينة مكونة من (١٥) طالبة بالصف الثاني الثانوي بمدرسة الزهراء الثانوية بنات بعين شمس بمحافظة

القاهرة، والذي استهدف تحديد مستوى ونسبة التنظيم الوجداني لدى الطالبات، وتكون المقياس من (٢٨)

عبارة موزعة على (٨) أبعاد، وأوضحت النتائج أن نسبة التنظيم الوجداني الكلية كانت ٤٥ %، مما يشير

إلى ضعف مستوى الطالبات في مهارات التنظيم الوجداني التي شملها المقياس.

ويتضح مما سبق مدى ضعف مستوى الطالبات في المرحلة الثانوية في كل من المرونة العقلية ومهارات

التنظيم الوجداني، كما يتضح أيضا قلة اهتمام الدراسات والبحوث المعدة في التلمذة المعرفية في مجال تدريس

مادة علم النفس.

<sup>١</sup> ملحق (١) نماذج لبعض الأسئلة والأنشطة الواردة في كتاب علم النفس والاجتماع المقرر للعام الدراسي (٢٠٢٢م-٢٠٢٣م).

<sup>٢</sup> ملحق (٢) مقياس المرونة العقلية المستخدم في الدراسة الاستطلاعية.

<sup>٣</sup> ملحق (٣) مقياس التنظيم الوجداني المستخدم في الدراسة الاستطلاعية.

### مشكلة البحث:

تمثلت مشكلة البحث الحالي في وجود فجوة كبيرة بين ما تدرسه الطالبات بالصف الثاني الثانوي في منهج علم النفس والاجتماع وبين التطبيق العملي في الحياة اليومية، وحلا لهذه المشكلة يقترح البحث الحالي وحدة في علم النفس قائمة على التلمذة المعرفية وبيان مدى فاعليتها في تنمية أو عدم تنمية المرونة العقلية والتنظيم الوجداني باعتبارهما أحد مجالات التطبيقات المهمة في مجال تدريس مادة علم النفس وهذا ما ستكشفه نتائج البحث الحالي.

لذا يحاول البحث الحالي الإجابة عن السؤال التالي:

ما فاعلية وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني؟  
ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة التالية:

١. ما أسس وضع الوحدة المقترحة في علم النفس في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية؟
  ٢. ما صورة الوحدة المقترحة في علم النفس في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية من حيث (الأهداف- المحتوي- طرائق التدريس- الأنشطة- أساليب التقويم)؟
  ٣. ما فاعلية وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية في تنمية المرونة العقلية؟
  ٤. ما فاعلية وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية في تنمية مهارات التنظيم الوجداني؟
- فروض البحث:

حاول البحث الحالي التحقق من صحة الفروض التالية:

- ١- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات بالمرحلة الثانوية في مقياس المرونة العقلية ككل وفي أبعاده الفرعية قبل تطبيق الوحدة المقترحة وبعدها لصالح التطبيق البعدي.
- ٢- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات بالمرحلة الثانوية في مقياس التنظيم الوجداني ككل وفي أبعاده الفرعية قبل تطبيق الوحدة المقترحة وبعدها لصالح التطبيق البعدي.
- ٣- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات بالمرحلة الثانوية في اختبار مواقف التنظيم الوجداني ككل وفي أبعاده الفرعية قبل تطبيق الوحدة المقترحة وبعدها لصالح التطبيق البعدي.
- ٤- تتسم الوحدة المقترحة والقائمة على أنموذج التلمذة المعرفية بالفاعلية في تنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني لدى الطالبات بالمرحلة الثانوية.

### حدود البحث:

تمثلت حدود البحث الحالي في التالي:

- ١- الحد البشري: اشتمل البحث الحالي على مجموعة من طالبات الصف الثاني الثانوي، حيث بلغ عددهن (٢٥) طالبة.
  - ٢- الحد الزمني: تم تطبيق البحث الحالي في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م.
  - ٣- الحد المكاني: تم تطبيق البحث الحالي في مدرسة الزهراء الثانوية بنات بعين شمس بمحافظة القاهرة.
  - ٤- تضمنت الوحدة المقترحة في البحث الحالي ثلاث موضوعات رئيسة وهي: (الغضب- التمرد- التتمر).  
٥- قبل إجراء البحث تم عمل استبانة بالموضوعات
  - ٦- قياس الأبعاد التالية للمرونة العقلية (المرونة العقلية الذاتية- المرونة العقلية الاجتماعية).
  - ٧- قياس المهارات التالية للتنظيم الوجداني: (الوعي الانفعالي- إعادة التقييم المعرفي للانفعالات- إدارة الانفعالات وضبطها- المشاركة الاجتماعية).
- وقد تم اختيار هذه الأبعاد وهذه المهارات السابقة في ضوء طبيعة البحث وعينته.

### منهج البحث:

تم إجراء البحث الحالي وخطواته وفقاً لمنهجين:

- ١- **المنهج الوصفي:** وذلك فيما يتعلق بتحليل الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي، وإعداد الإطار النظري للبحث، وإعداد مواد وأدوات البحث.
- ٢- **المنهج التجريبي:** وذلك فيما يتصل بتجربة البحث وضبط متغيراته، وتم الاستعانة بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة والذي يعتمد على التطبيق القبلي والبعدي لأدوات البحث.

### أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث الحالي في:

#### ١- مواد التجريب وشملت:

أ- كتاب الطالبة.

إعداد الباحثة

ب- دليل المعلم.

إعداد الباحثة

ج- كراسة الأنشطة وأوراق العمل. إعداد الباحثة

#### ٢- أدوات القياس وشملت:

- مقياس المرونة العقلية.

إعداد الباحثة

- مقياس التنظيم الوجداني.

إعداد الباحثة

- اختبار مواقف للتنظيم الوجداني. إعداد الباحثة

#### هدف البحث:

هدف البحث الحالي إلى الآتي:

١. إعداد وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية.

٢. الكشف عن فاعلية الوحدة المقترحة في تنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني.

#### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في:

أولاً: الأهمية النظرية والتي تمثلت فيما يلي:

- ❖ يُعد البحث الحالي استجابة للاتجاهات الحديثة وتوصيات الدراسات السابقة التي نادى بأهمية استخدام التلمذة المعرفية في التدريس في مختلف المواد الدراسية وفي مختلف مراحل التعليم مثل دراسة (سعد، ٢٠٢٢، القحطاني، ٢٠٢١، الشافعي، ٢٠٢٠... وغيرها) مما ورد في الدراسات السابقة.
- ❖ يقدم البحث الحالي نموذجاً تطبيقياً لكيفية توظيف أنموذج التلمذة المعرفية في تدريس مادة علم النفس، بما قد يساعد المعلمين في تطوير وتحسين أساليبهم في التدريس، وبما أيضاً قد يعود بالنفع على طلاب عينة البحث فيعينهم على كيفية التفكير بمرونة وكيفية الوعي بانفعالاتهم.
- ❖ قد يفتح هذا البحث المجال لوضعي ومخططي المناهج بمراعاة الجانبين المعرفي والوجداني عند التخطيط لمقررات علم النفس، وضرورة الاهتمام بالمرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني.
- ❖ قد يفتح هذا البحث المجال للقائمين على برامج إعداد المعلم في أهمية تضمين التلمذة المعرفية والمرونة العقلية والتنظيم الوجداني ضمن موضوعات برامج إعداد المعلم، كما قد يفتح هذا البحث المجال أيضاً أمام الدارسين والباحثين في مرحلة الدراسات العليا إلى إجراء المزيد من البحوث حول أنموذج التلمذة المعرفية والمرونة العقلية والتنظيم الوجداني في مجالات وتخصصات أخرى.

ثانياً: الأهمية التطبيقية والتي تمثلت فيما يلي:

- تقديم وحدة مقترحة بما تتضمنها موضوعات وطرائق وأنشطة وأدوات تقويم.
- إثراء مكتبة المناهج وطرق التدريس بأدوات التقويم المستخدمة في هذا البحث.

### إجراءات البحث:

للإجابة عن السؤال الأول من أسئلة البحث "ما أسس وضع الوحدة المقترحة في علم النفس في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية؟" تم القيام بالآتي:

١. الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت أنموذج التلمذة المعرفية وإعداد وحدات تعليمية من منطلقه.

٢. تحديد أسس بناء الوحدة المقترحة في ضوء (طبيعة مادة علم النفس وأهداف تدريسها - خصائص نمو الطلاب في المرحلة الثانوية - طبيعة المجتمع المصري في الفترة الحالية).

وللإجابة عن السؤال الثاني للبحث "ما صورة الوحدة المقترحة في علم النفس في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية من حيث (الأهداف - المحتوي - طرائق التدريس - الأنشطة - أساليب التقويم)؟" تم القيام بالآتي:

أ. تم إعداد استبانة تضم عشرة موضوعات من الموضوعات التي أثارت الاهتمام في الفترة الحالية على وسائل الإعلام، وقد تم عرضها على الطالبات للقيام بترتيبها في الأهمية والأولية في دراستها من وجهة نظرهن.

ب. اختيار وتحديد ما يلي (عنوان للوحدة - وتحديد الموضوعات والدروس المتضمنة بها - تحديد الأهداف العامة والأهداف الإجرائية لدروس الوحدة والتوزيع الزمني لها - تحديد طرق التدريس - والأنشطة والوسائل التعليمية - تحديد أساليب التقويم المناسبة).

ج. إعداد دليل المعلم الخاص بإجراءات تدريس الوحدة المقترحة.

د. إعداد كتاب الطالبة في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية من حيث الأهداف والمحتوى.

هـ. إعداد كراسة الأنشطة وأوراق العمل في الوحدة المقترحة من حيث الأهداف والمحتوى والأنشطة.

للإجابة عن السؤال الثالث والرابع من أسئلة البحث "ما فاعلية وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية في تنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني؟"

- إعداد مقياس للمرونة العقلية وعرضه على المحكمين والتأكد من صدقه وثباته.
- إعداد مقياس لمهارات التنظيم الوجداني وعرضه على المحكمين والتأكد من صدقه وثباته.
- إعداد اختبار مواقف في مهارات التنظيم الوجداني وعرضه على المحكمين والتأكد من صدقه وثباته.
- تطبيق أدوات القياس قبلياً على مجموعة البحث ورصد النتائج.
- تدريس الوحدة المقترحة للطالبات مجموعة البحث في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية.
- تطبيق أدوات القياس تطبيقاً بعدياً على الطالبات مجموعة البحث.
- رصد النتائج، ومعالجتها إحصائياً، ومناقشتها، وتفسيرها.

➤ تقديم التوصيات والمقترحات بُناءً على نتائج البحث.

### مصطلحات البحث:

لقد تم تعريف مصطلحات البحث الحالي إجرائياً كما يلي:

١- **أنموذج التلمذة المعرفية:** هوعبارة عن أنموذج تدريسي يتضمن مجموعة من المراحل والإجراءات التدريسية المتتابعة (النمذجة-التدريب- التسقيـل- التأمل- التعبير- الاستكشاف)، والتي تسمح بتوفير بيئة تعلم غنية بالمواقف والمهام والأنشطة المتنوعة والعمل الجماعي لطالبات الصف الثاني الثانوي، مما يساعدهن على تطبيق ما تعلمنه ضمن مواقف فعلية مرتبطة بالواقع.

٢- **المرونة العقلية:** قدرة الطالبة على تغيير طريقة تفكيرها لتتكيف مع الظروف المتغيرة أو الطارئة، والانتقال من فكرة أو مهمة لأخرى بسهولة، وقدرتها على توليد حلول وبدائل متنوعة للمواقف والمشكلات التي تواجهها في حياتها، وتعرف المرونة العقلية إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على مقياس المرونة العقلية المستخدم في البحث الحالي.

٣- **التنظيم الوجداني:** القدرة على الوعي بالانفعالات وتقييمها لمعرفة مسبباتها وآثارها وتقبلها ومحاولة ضبطها وتنظيمها والتعبير عنها وتوجيهها بشكل مقبول اجتماعياً، مما يساعد على تحقيق الإنجاز الأكاديمي، ويعرف التنظيم الوجداني إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها عن فقرات مقياس واختبار التنظيم الوجداني المستخدمين في البحث الحالي.

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

تضمنت الخلفية النظرية للبحث الحالي ثلاث متغيرات أساسية وهي كالتالي:

المحور الأول: أنموذج التلمذة المعرفية.

المحور الثاني: المرونة العقلية.

المحور الثالث: مهارات التنظيم الوجداني.

وفيما يلي توضيح لهذه المحاور الثلاثة:

### المحور الأول: أنموذج التلمذة المعرفية Cognitive Apprenticeship Model

#### تعريف التلمذة المعرفية:

عرفت (ياركندي، ٢٠١٠، ١٤٠) التلمذة المعرفية بأنها استراتيجية تربوية في صميم التعلم الواقعي، شبيهة بالتلمذة الصناعية، فتساعد المتعلم على اكتساب واستخدام المعرفة من خلال الأنشطة والمهام الحقيقية عوضاً عن مجرد تلقينها بالتدريس، ومن ثم يكون فيها المتعلم هو محور عملية التعلم، بينما يؤدي المعلم دور الميسر والمشرف على عملية التعلم.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

كما عرفت ربيع والسلامي (٢٠١٠، ٦) التلمذة المعرفية بأنها واحدة من الاستراتيجيات التي تقوم على التعلم البنائي، والتي تبنى على مهام حقيقية للمتعلمين في سياق اجتماعي، وذلك لحل المشكلات التعليمية التي تواجههم.

وعرفتها الشوبكي (٢٠١٥، ٨) بأنها مجموعة فعاليات تعليمية تعليمية بنائية توظف (السقالات التعليمية والنمذجة والتدريب والتأمل) من خلال تعاون الطالبات مع بعضهن البعض في مجموعات، والعمل ضمن مهام حقيقية لتطبيق ما تعلموه ضمن مواقف فعلية مرتبطة بالواقع.

وذكر عبد العزيز والهندال (٢٠١٥، ١٨١) أن التلمذة المعرفية تعتبر أنموذج لتصميم التعلم النشط، بما يساعد المتعلم على توليد المعرفة وبناء المعاني والتعبير عنها بشكل فردي أو جماعي، من خلال نماذج وأدلة عقلية وعملية ويتم ذلك عبر عملية من التلمذة قائمة على التدريب المكثف والنمذجة العقلية، والتأمل والتعبير والاستطلاع والاكتشاف، وتحتاج لعملية من الدعم والمساندة المعرفية، القائمة على التوجيهات والتلميحات والأمثلة النظرية والعملية.

وأشارت إسماعيل (٢٠١٦، ٧٠) إلى أن التلمذة المعرفية هي أحد المداخل التعليمية القائمة على التعلم الموقفي والتعلم النشط، وتركز على اكتساب المهارات المعرفية وفوق المعرفية والتفكير التأملي.

وذكر البلوي والصمادي (٢٠١٧) أن التلمذة المعرفية هي بناء محكم لتصميم المادة التعليمية على شكل مواقف تعليمية حقيقية يتم فيها مساعدة الطلاب في بناء تفكيرهم من خلال معلم، أو من خلال الزملاء؛ بحيث يكون العمل ضمن مهام حقيقية تحقق الهدف المرغوب تحقيقه، ويتم تنفيذ المهمات في سياق اجتماعي تعاوني؛ وتكون محفزة للطلاب من خلال قيمتها المرتبطة باهتماماتهم المجتمعية لتحقيق المحتوى بلغة التواصل والترابط والاستدلال.

وعرفها خير الله ودرعي (٢٠١٩) بأنها مجموعة من المراحل التعليمية التعليمية التي من خلالها يمكن نمذجة المواقف الفعلية والعملية والتدريب عليها والتأمل عن طريق المقارنة والتوضيح والتفسير والاستكشاف من خلال عمل الطلاب الجماعي في مجموعات ضمن مهام حقيقية لتطبيق ما تعلموه في مواقف فعلية مرتبطة بواقع الحياة.

وبينت (الجندي، ٢٠٢٠، ٨٩) أن التلمذة المعرفية هي أنموذج تدريسي قائم على النظرية البنائية يتيح نمذجة الموقف المشكل، ثم يقدم مسائل مشابهة للصف بأكملها، ويعقد حلقات نقاش لمجموعات صغيرة يؤدي فيها دور الخبير، طارحا تساؤلات تشجع المتعلمين على التأمل والتعبير، مقدما دعما لسد فجوات المعرفة المرتبطة بالموقف المشكل، ثم يطلب من التلاميذ طرح أسئلة بأنفسهم تكسبهم السيطرة على عملياتهم التأملية وفوق المعرفية في حل مشكلاتهم، وحينما يشعر بتمكنهم يبدأ دوره في التلاشي.

وعرفتها بن شاعي (٢٠٢٠، ١٨ - ١٩) بأنها نظرية تعليم وتعلم تسعى لوصول الطالب لمرحلة الإلتقان، تقوم على ملاحظة السلوك المشاهد ومن ثم محاكاته، تسعى للاهتمام ببيئة التعلم وتحقيق الظروف المثلى لعملية التعلم، وتنفيذ مهام مرتبطة بواقع حياة الطالب وبيئته، وتتم في سياق اجتماعي تعاوني في وجود المعلم الخبير.

وعرفتها إبراهيم (٢٠٢١، ١٨٤) بأنها استراتيجية تدريس قائمة على النظرية البنائية تتضمن مجموعة من المراحل التعليمية المتتابعة والمتسلسلة، كالنمذجة والسقالات التعليمية، التأمل، التوضيح والتدريب على يد خبير والأمثلة النظرية والعملية، لمساعدة الطلاب على فهم أعمق للمادة.

يتضح مما سبق اختلاف وجهات النظر في طبيعة التلمذة المعرفية واستخدامها، فالبعض يري أنها (نظرية تعليم وتعلم، أو مدخل تعليمي، أو أنموذج تدريسي، أو استراتيجية تربوية)، والبعض الآخر يري أنها مجرد مجموعة من الفعاليات التعليمية أو مجموعة من المراحل التدريسية التي تضم خطوات متسلسلة. وعلى ضوء ما سبق يمكن تعريف التلمذة المعرفية إجرائياً بأنها أنموذج تدريسي يتضمن مجموعة من المراحل والإجراءات التدريسية المتتابعة (النمذجة-التدريب- التأمل-الاستكشاف)، والتي تسمح بتوفير بيئة تعلم غنية بالمواقف والمهام الحقيقية والأنشطة المتنوعة والعمل الجماعي لطالبات الصف الثاني الثانوي، مما يساعدهن على تطبيق ما تعلمنه ضمن مواقف فعلية مرتبطة بالواقع.

#### المبادئ والأسس التي يقوم عليها أنموذج التلمذة المعرفية:

لقد حدد كل من (Collins, 1992؛ Stewart, K, K.& Lagowski, J.z, 2003) مجموعة من

المبادئ والأسس التي يقوم عليها أنموذج التلمذة المعرفية وهي كالاتي:

١. التعلم يتم في ضوء مجموعة من المعارف والخبرات التي يجب أن يكتسبها الطالب.
  ٢. التعلم عملية بناء واكتشاف تحت إشراف المعلم.
  ٣. التعلم يحدث عبر مساعدة الطلاب على تنظيم معرفتهم.
  ٤. التعلم الجيد يعمل على تسهيل التفكير العميق.
  ٥. التعلم من خلال جعل عمليات التفكير ظاهرة وتوظيف عمليات ما وراء المعرفة.
  ٦. التعلم يحدث في سياق اجتماعي. (نقلا بن شاعي، ٢٠٢٠، ١٩)
- بينما أكد (Farzaneh, 2015) أن التلمذة المعرفية تستند على عدد من الأسس يمكن تلخيصها بالآتي:
١. الوعي بالعمليات المعرفية والأنشطة الذهنية للطلاب قبل بدء العملية التعليمية.
  ٢. التأكيد على اشتراك الطلاب بشكل فعال في الموقف التعليمي.
  ٣. إثارة المشكلات التعليمية التي يعمل الطلاب على إيجاد الحلول لها.

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

٤. إثارة تفكير الطلاب عن طريق قيامهم بمهام حقيقية وأنشطة متنوعة في التعلم.
  ٥. التأكيد على المعلومات والخبرات السابقة للطلاب.
  ٦. العمل بشكل تعاوني ضمن مجموعات في سياق تفاعلي اجتماعي.
  ٧. توزيع الأدوار بين المعلم والطلاب، والطلاب فيما بينهم.
  ٨. البحث عن مصادر تعلم مختلفة، بتوجيه، وإرشاد من قبل المعلم.
  ٩. تقديم جميع وسائل المساعدة والدعم من قبل المعلم (النمذجة، التسهيل، والمساعدة والتدريب)
  ١٠. تقويم عملية التعلم وتحقيق نواتج التعلم المستهدفة، وذلك من خلال اختيار المتعلمين والوقوف على مستوى التمكن من المفاهيم لديهم، وملاحظة أداءاتهم.
- في حين أشارت محمود (٢٠١٦، ٣١) أن أنموذج التلمذة المعرفية يقوم على مجموعة من الافتراضات وهي:
١. يعد التعلم عملية نشطة وحيوية، فالفرد مستعد دائما لتعديل عملياته المعرفية لكي تصبح أكثر مناسبة من خلال مشاركته الفعالة التي تؤدي إلى بناء المعرفة والخبرات المتنوعة.
  ٢. تنهياً للفرد أفضل ظروف التعلم عندما يواجه مشكلات ومهام حقيقية.
  ٣. سلوك الفرد الظاهر أو تقريره الذاتي عما يدور بداخله هو أساس تعلمه.
  ٤. يحتاج المتعلم إلى مساعدات يقدمها المعلم بهدف استثمار طاقاته وقدراته وخبراته لممارسة إجراءات التعلم، ثم تنتقل مسؤولية التعلم من المعلم إلى المتعلم.
  ٥. إن عملية التفاعل مع الآخرين تجعل المتعلم يعيد بناء معرفته في أثناء عملية التعلم عملية معرفية اجتماعية ذهنية.
- وتلك المبادئ والأسس السابقة للتلمذة المعرفية سوف تستفيد منها الباحثة عند وضع الوحدة المقترحة في البحث الحالي وتحديد أسسها وإجراءاتها.
- مراحل أنموذج التلمذة المعرفية:**

حددت الأدبيات التربوية مجموعة من المراحل والخطوات لأنموذج التلمذة المعرفية وهي:

١- **النمذجة:** يبدأ المعلم بعرض العمليات والاستراتيجيات اللازمة لتنفيذ المهمات التعليمية، وأسباب استعمالها وعمليات التفكير المتضمنة في الأداء المثالي، من خلال التفكير بصوت عال، مما يسمح للطلاب ببناء أنموذج مفاهيمي، واكتساب مجموعة من المهارات المعرفية بالملاحظة لأداء المهارة بشكلها الصحيح، ويعمل الطلاب المؤهلون كنماذج للمعرفة. (Collins,1992,38)

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

وعلى المتعلم ملاحظة التطبيق العملي كما يقوم المعلم بتسمية الأدوات والمواد المستخدمة وسبب اختيارها ودور كل منها، إذ يمثل دور المتعلم هنا رصد ومشاهدة واستماع، فيعرض المعلم أهم الخطوات ويطلب من المتعلمين الاستماع إليه وملاحظته، وبعد ذلك ينفذ الدرس أمامهم. (أبو هدره، ٢٠١١، ١٦٣٨) ويتم نمذجة أداء المعلم، وتزويد التلاميذ بالمنظم المتقدم لممارسة مهارة معقدة، مما يسمح لهم بالتركيز على التنفيذ، كما تساعد التلمذة المعرفية التلاميذ على طرح مشكلة لحلها، ونمذجة الأداء ضمن سياقات مختلفة ليسهل نقل التعلم. (العصيمي، ٢٠١٩)

٢-التدريب: يقوم المعلم في هذه المرحلة بتدريب الطلاب على كيفية التعامل مع مواد النمذجة، ويراقب مجاميعهم وهم يؤدون تحت إشرافه ويحثهم على تسجيل الملاحظات، ويساعدهم على أداء عملهم التعاوني بالشكل المطلوب، مع ترك مساحة لهم بالاستكشاف، كما يساعد تدريب المعلم أيضا على لفت انتباه الطلاب إلى جوانب سابقة من المهمات التعليمية، قد يكونوا غفلوا عنها، أو لم يلتفتوا إليها. وبالتالي فإن مرحلة التدريب يتم فيها توفر المساعدة الفورية وفق احتياجات المتعلمين، وترقية سلوك حل المشكلة، وتوفير تغذية راجعة بناءة حول الأداء. (راشد وآخرون، ٢٠١٨)

٢- التسقيط: يبدأ المعلم بتقديم المساعدة التي يحتاجها الطلاب بشكل وقتي من خلال التلميحات للتوصل للإجابات الصحيحة، ويتم تقليل مستوى المساعدة وفقا لمستوى التقدم وذلك بقصد إكسابهم بعض القدرات، والمهارات التي تمكنهم، وتوهمهم لمواصلة بقية تعلمهم بشكل تعاوني، أو فردي حسب ما يقتضي الموقف التعليمي، هذا كما أن التسقيط يزود المتعلمين بالدعم المناسب في الوقت المناسب، ويكون هذا الدعم بشكل مباشر من قبل المعلم، أو على شكل مقترحات وتوجيهات، وعندما يتمكن الطلاب من العمل بمفردهم، فإن الدعم يخفف، أو يقوم المعلم بإعطاء الطلاب مهمات أكثر صعوبة.

٣-التأمل: في هذه المرحلة يقوم المعلم بتشجيع الطلاب على مراجعة وتقييم جهودهم، وتحليل أدائهم بمقارنته بأداء المعلم لهذا الدور، ورؤية كيفية تحسن وتطور عملهم والتعمق في الفهم. Scardamali & (Bereiter,1989,77)

٤- التوضيح والتلفظ أو التعبير: في هذه المرحلة يطلب المعلم من الطلاب أن يعبروا عن طريقة تفكيرهم في حل المشكلات التعليمية التي واجهتهم وما توصلوا إليه من نتائج تعلمهم بشكل شفهي أو تحريري وذلك بطرائق متعددة (كالتوضيح والعرض، والمناقشة، والتساؤل الذاتي، وكتابة التقارير، وتقديم النتائج، والدفاع عن الأفكار التي اكتسبوها في بيئة التعلم)، كما يقدمون أيضا في هذه المرحلة أسباب ومبررات اتخاذهم القرارات حول الاستراتيجيات التي استخدموها، وبذلك يستطيعون تعميم وتطبيق ما تعلموه وما فهموه في مواقف

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

جديدة، وبالتالي فإن تعبير الطالب عما تعلمه يجعل التعلم واضحاً لدى أعضاء المجموعة في جو اجتماعي-تفاعلي لتعميق الفهم وتثبيت التعبير في خبرة التعلم.

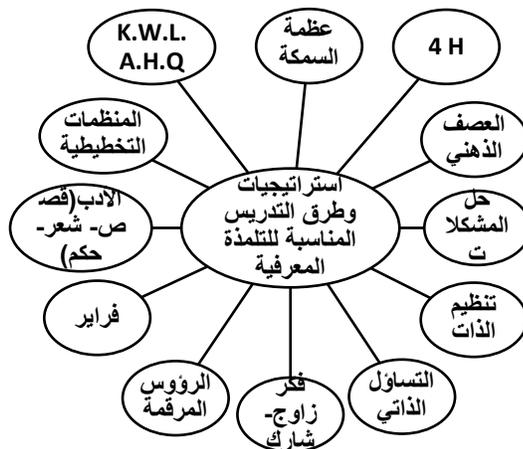
٥-التفسير: يساعد المعلم الطلاب في معالجة وتنظيم المعلومات التي عرضوها في المرحلة السابقة، وفي نهاية المرحلة يصل المتعلمون إلى نوع من الاتفاق حول التفسيرات والحلول من خلال التفاوض والمناقشة فيما بينهم والتحاور مع المعلم، مما يؤدي إلى تعميق الأساليب المستخدمة والنتائج المقترحة لديهم. (العفون، ٢٠١٢، ٤٠٩)

٦- الاستكشاف: وفيها يتم تشجيع الطلاب على القيام باستكشاف عمليات حل المشكلات، والبحث والتقصي، وتعلم كيفية صياغة الأسئلة، ووضع الفرضيات، وتنفيذ الحل، والتأكد من صحته والحكم على معقوليته، كما تهدف هذه المرحلة أن يتعلم الطلاب وضع مهام مختلفة عن المهام السابقة ويعملون على مواجهتها ويبحثون عن المعرفة باستقلالية، وينتهي المعلم هذه المرحلة باكتشاف العلاقة التي تربط بين المهام التعليمية.

ومن العرض السابق استطاعت الباحثة استخلاص مجموعة من المراحل والإجراءات التي يمكن السير بها أثناء تدريس الوحدة المقترحة في البحث الحالي باستخدام أنموذج التلمذة المعرفية وهي(النمذجة-التدريب والتسقيـل-التأمـل- التعبير والمناقشة-الاستكشاف).

استراتيجيات وطرق التدريس القائمة على مبادئ أنموذج التلمذة المعرفية:

لقد قامت الباحثة باستخلاص مجموعة من استراتيجيات وطرق التدريس المناسبة لأنموذج التلمذة المعرفية من خلال العرض السابق لمفهوم أنموذج التلمذة المعرفية ومبادئ ومراحله وهي:



شكل (١) طرق التدريس القائمة على مبادئ أنموذج التلمذة المعرفية

### أدوار المعلم أثناء التدريس بأنموذج التلمذة المعرفية:

لقد حدد (Kuhn, 2012,68) أدوار المعلم أثناء التدريس بأنموذج التلمذة المعرفية في الآتي:

- ✓ مدرب وموجه ومراقب للعملية التعليمية ومصمم للأنشطة والمهام.
  - ✓ يشرح خطوات نمذجة العمليات المعرفية وأسباب اختيارها.
  - ✓ يقدم الدعم للمتعلمين لزيادة مستوى الفهم واكتساب مهارات مواصلة التعلم.
  - ✓ يلاحظ أداء المتعلمين ومدى تمكنهم من العمليات المعرفية أثناء عملية التعلم.
  - ✓ يساعد المتعلمين على تقييم الأداء في ضوء عملية النمذجة.
- كما استخلصت العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة كل من (Cave, 2010؛ البلوي والصمادي، ٢٠١٧؛ المشهداني والشمري، ٢٠١٧؛ السيد، ٢٠١٩؛ الجندي، ٢٠٢٠) بعض الأدوار للمعلم أثناء تطبيق أنموذج التلمذة المعرفية ومنها:

- ✓ يعرض العمليات والاستراتيجيات اللازمة لإكمال المهمات التعليمية.
- ✓ يرشد ويوجه ويقدم الدعم بشكل مؤقت للطلاب.
- ✓ يصمم الاستراتيجيات والأنشطة الصفية.
- ✓ يراقب أداء الطلاب ويحثهم على التركيز في المهام المطلوبة.
- ✓ يتيح الفرص للطلاب لاستكشاف وحل المشكلات.
- ✓ يتأمل أداء الطلاب ويقارنه بأداء أقرانهم.
- ✓ يستخدم تدريبات لحل المشكلة وتقديم الدعم المستمر.
- ✓ يوظف استراتيجيات حل المشكلات المختلفة وفقا لطبيعة الموقف المشكل.
- ✓ يهيئ جوا تفاعليا اجتماعيا للتعلم.
- ✓ يشجع الطلاب على حب الاستطلاع والتقصي.

### أدوار المتعلم أثناء التدريس بأنموذج التلمذة المعرفية:

- هناك العديد من الأدوار التي يمكن للمتعلم القيام بها أثناء التدريس بالتلمذة المعرفية ومنها ما يلي:
- ينفذ ويتفاعل ويشارك في مسؤولية إدارة التعلم وتقييمه.
  - يدون الملاحظات والنتائج التي يحصل عليها.
  - يفسر العلاقات بين المفاهيم بناء على النتائج.
  - يطبق ويعمم للنتائج في مواقف أخرى جديدة.
  - يتحمل مسؤولية تعلمه من خلال تنفيذ أنشطة ومهام تعليمية حقيقية.

يتعاون مع أقرانه لتحقيق الأهداف والنواتج التعليمية المحددة. (Kuo & Chen, 2012,320)

وأضافت (إبراهيم، ٢٠٢١، ١٩٢) أن الطالب في التلمذة المعرفية يكون محورا لعملية التعلم، ويؤدي دورا مهما في الوصول إلى أهداف التعلم، عن طريق المشاركة والتفاعل الاجتماعي مع المعلم، أو مع زملائه، وقد يقوم بدور الخبير إذا كان مهياً لذلك، ويقوم بشرح ومناقشة معرفته في مرحلة التعبير والتلفظ، كما أنه يتوصل إلى الفهم بنفسه عن طريق الملاحظة، والتدريب، والبحث والتقصي عن المعلومات من مصادر التعلم المختلفة لتحقيق أهداف التعلم المنشودة.

كما يفكر الطالب أثناء التدريس بأنموذج التلمذة المعرفية في تصرفاته، وبيان الأسباب وراء قراراته واستراتيجياته، بحيث تصبح معرفته له أكثر وضوحا، ويحلل أدائه، ويتعلم آلية صياغة واختيار الفرضيات واختبارها. (Jarvela, 1995, Kang,2003)

#### الأهمية التربوية لاستخدام أنموذج التلمذة المعرفية:

تعتبر التلمذة المعرفية أنموذجا يتم من خلاله وضع الطالب بمواقف وخبرات وممارسات حقيقية وواقعية على شكل أنشطة تعليمية تسهم في ظهور التعلم الفعال، ومن خلاله يتم تمثيل المعرفة السابقة ذات العلاقة بالمهمة التي يقوم بها هذا الطالب، فالتركيز هنا على التأمل واستخدام الأدوات المعرفية التي تعكس حكمة وخبرات المشاركين وثقافتهم، من خلال التفاعل مع الآخرين، وربط العالم الداخلي للفرد مع العالم الخارجي، مما يدفع الأفراد لصنع المعاني بأنفسهم، وهذا يعني أن المعاني تكون دائما تحت البناء وإعادة البناء، والمعرفة تظهر في السياقات ذات العلاقة بالخبرة التي يتم اكتسابها. (Barab & Duffy,2000, Dunlap,2005)

كما يساعد أنموذج التلمذة المعرفية على تحقيق نواتج التعلم المتنوعة تحت مظلة المادة الدراسية المستهدفة وخصائصها، وهو أسلوب جديد يركز على فهم الطالب والتأكد من امتلاكه المعرفة المقصودة، وتدريبه على استخدامها وتطبيقها علاوة على تثبيت المادة في ذهن كل طالب من خلال التأمل والتوضيح والتدريب وتحفيز دافعيته نحو عملية التعلم وعملياته ومهاراته. (أمين، ٢٠١٤، ١١٩)، وكذلك تساعد التلمذة المعرفية المتعلمين في حل المشكلات من خلال النمذجة وكيفية تعامل المعلم مع الموقف التعليمي، مما يكسبهم القدرة على التعامل مع المواقف المشابهة من خلال الاستعانة بالخبرات الناتجة من عمليات الملاحظة. (Liu & Tzu, 2005,137)

وتستخدم التلمذة المعرفية كأداة تعليمية تساعد على اكتساب مهارات التفكير للمتعلمين وتنمية مهاراتهم المعرفية، وذلك بممارسة الأنشطة التعليمية التي تمكنهم من حل المشكلات المعقدة والغامضة، كما

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

أنها تمكن المتعلمين من ممارسة أنشطة اجتماعية تفاعلية، وتقليد سلوك الخبير، وتجعلهم يؤدون المهام التعليمية بشكل أفضل في بيئة تعلم مقبولة ومتوافقة. (Lee,2019,319)

وذكر (Sue Berrman, 2012) أن التلمذة المعرفية أثبتت فاعليتها في الآتي:

- ترسيخها لمبدأ محورية المتعلم في اكتساب المعرفة والمهارة وتصميم بيئات تعلم فعالة.
- الانتقال بالمتعلم من مرحلة الفهم إلى مرحلة التطبيق في مواقف الحياة المختلفة.
- التركيز على ممارسة المتعلم للعمل بيده والتدريب على الجوانب العملية والمهارية مما يؤدي إلى تطوير المهارات العقلية والمعرفية لديه.
- تصميم بيئات التعلم الفعالة.

وأشار (Dickey,2008,509) إلى أن أنموذج التلمذة المعرفية يتميز بمجموعة من المميزات منها ما يلي:

- ✓ توفر الفرصة للمتعلمين للملاحظة والمشاركة والابتكار بشكل تعاوني.
  - ✓ تشجع المتعلمين على التفكير النشط والتقييم الحقيقي في بيئة واقعية.
  - ✓ تساعد الطلاب على الاحتفاظ بمعرفتهم بشكل أفضل.
  - ✓ تعمل على تحسين مهارات التفاعل الاجتماعي لدى الطلاب.
  - ✓ تزيد ثقة الطلاب بأنفسهم ونقل الطالب إلى التعلم الواقعي الحقيقي.
  - ✓ تحفز الدافعية والرغبة لدى المتعلم وتنمي الإبداع والابتكار لديه.
  - ✓ تشجع حب الاستطلاع والبحث.
  - ✓ تزيد من معارف المتعلم وتصلق مهاراته خارج إطار التعلم من الكتب المدرسية.
  - ✓ تساعد على إقامة علاقة صداقة متينة ومثمرة بين المتعلم وبين ذوي الخبرة والاختصاص.
- يتضح مما سبق أن أنموذج التلمذة المعرفية يحقق العديد من الفوائد لدى الطالب في المرحلة الثانوية ومنها ما يلي:

١- يحدث تغيرات كثيرة ذات معنى في أفكار الطلاب ومفاهيمهم، مما يؤدي إلى زيادة دافعيتهم للتعلم بشكل أفضل.

٢- يوسع المفهوم الجديد لديهم عن طريق تطبيقه في مواقف جديدة من حياتهم اليومية.

٣- يزيد من مهاراتهم وقدراتهم على التعلم الذاتي وحل المشكلات والوصول إلى مرحلة يشعرون فيها أن التعلم أصبح ذو معنى وليس مجرد حفظ واستظهار للمعلومات.

٤- يشجع على تنمية مهارات التفكير المختلفة (التأملي-الجانبى- الاستدلالي)، وهذه المهارات مهمة في صقل شخصيته.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

٥- يهدف إلى جعل عمليات التفكير التي يقوم بها المعلم مرئية للطلاب.  
٦- يعمل على إعادة بناء فهمه للمعرفة والظواهر المختلفة بشكل مستمر؛ مما يضفي عمقا للمعنى.  
٧- يساعد على البحث والتقصي عن المعرفة الجديدة التي تجعل منه متعلما قادرا على حل مشكلاته العلمية والعملية.

٨- يوجه الطالب لكي يستخدم ما تعلمه في تعميم وتعميق فهم المعرفة التي يكتسبها.  
٩- يولد لدى المتعلم الدافعية الأقوى للتعلم، وبهذا تتحقق أهداف التربية بخلق جيل يتسلح بالعلم والمعرفة ويتسم بالإنتاجية والإبداع والبحث المستمر عن كل غامض لديه.

### الدراسات السابقة المتعلقة بأنموذج التلمذة المعرفية:

نظرا لأهمية استخدام التلمذة المعرفية في العملية التربوية والتعليمية قامت العديد من الدراسات السابقة بالبحث عن فاعليته ومنها:

دراسة عبد العزيز، والهندال (٢٠١٥). التي هدفت إلى تصميم التشارك الإلكتروني وفقا لأساليب التلمذة المعرفية، وقياس أثر ذلك على إنتاج المشروعات الإبداعية وتحسين المعتقدات التربوية نحو الإبداع لدى طلاب برنامج تربية الموهوبين بجامعة الخليج العربي، وتكونت العينة من (٢٦) طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج عن تحسن ملحوظ في شدة المعتقدات التربوية نحو الإبداع كمفهوم وكمارسة.  
دراسة (Tannous & Tannous, 2015). التي هدفت إلى الكشف عن دراسة تأثير استراتيجية التلمذة المعرفية في فهم المفاهيم العلمية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية في ضوء موضع السيطرة لديهم، وتكونت العينة من (٧٥) تلميذة في الصف التاسع، كما أظهرت تفوق التلميذات اللاتي لديهن مركز داخلي للتحكم على التلميذات اللاتي لديهن مركز خارجي للتحكم في فهم المفاهيم العلمية.

جحيح، حنان عبد الهادي (٢٠١٥). التي هدفت إلى معرفة أثر استراتيجية التلمذة المعرفية في تحصيل مادة قواعد اللغة العربية عند طالبات الرابع الإعدادي، وتكونت عينة البحث من (٥٠) تلميذة بالمرحلة الإعدادية، وتوصل النتائج إلى وجود أثر لتلمذة المعرفية ومساعدته في رفع مستوى تحصيل التلميذات عينة البحث.

دراسة (Mathew & Joseph, 2016). التي سعت إلى الكشف عن فاعلية استراتيجية التلمذة المعرفية في المهارات فوق المعرفية، وبلغت العينة (٧٦) طالبا من الصف الثامن الأساسي في ولاية كيرالا، وأسفرت النتائج عن فاعلية استراتيجية التلمذة المعرفية في تطوير المهارات فوق المعرفية لدى الطلاب أكثر من الطريقة الاعتيادية.

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

دراسة الفيل (٢٠١٦). التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على أنموذج التلمذة المعرفية في تحسين مهارات التفكير الاستراتيجي وكفاءة التعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (٦٤) طالبة بالصف الأول الثانوي، وتوصلت النتائج إلى وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج التدريبي القائم على أنموذج التلمذة المعرفية في تحسين مهارات التفكير الاستراتيجي وكفاءة التعلم لدى العينة.

دراسة راشد وآخرون (٢٠١٨). التي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إثرائي قائم على نظرية التلمذة المعرفية في تنمية التحصيل المعرفي والوعي بقضايا البيئة المعاصرة والاتجاه الدراسي لطالبات الشعبة التربوية بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان، وشملت العينة (٤٦) طالبة، وأثبتت النتائج مدى فاعلية برنامج إثرائي قائم على نظرية التلمذة المعرفية في تنمية التحصيل المعرفي والوعي بقضايا البيئة المعاصرة والاتجاه الدراسي.

دراسة أبو هدر (٢٠١٩): التي هدفت إلى معرفة أداء واتجاهات طلاب الدبلوم التربوي تخصص معلم العلوم نحو التخطيط للتدريس باستخدام أنموذج التلمذة المعرفية، وبلغت العينة (٢٢) معلما، وأظهرت النتائج أن التدريب الداخلي للتدريس لم يكن له تأثير كبير على معتقدات فعالية تدريس العلوم لدى معلمي العلوم.

دراسة خير الله وديع (٢٠١٩). التي هدفت إلى معرفة أثر استخدام استراتيجية التلمذة المعرفية في التفكير الاستدلالي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الرياضيات، وبلغت العينة (٨٠) طالبا، وأسفرت النتائج عن الأثر الإيجابي لاستراتيجية التلمذة المعرفية في التفكير الاستدلالي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الرياضيات.

دراسة الفندي (٢٠٢٠). التي هدفت إلى تعرف اتجاهات مدرسي التعليم الثانوي في مدينة حمص نحو استخدام استراتيجية التلمذة المعرفية في المرحلة الثانوية، بلغت العينة (٥٩٦) مدرسا ومدرسة، وأشارت النتائج إلى أن مدرسي مرحلة التعليم الثانوي لديهم اتجاهات إيجابية نحو استراتيجية التلمذة المعرفية، وأوصت الدراسة باعتماد مقاييس خاصة تكشف عن اتجاهات المدرسين نحو الاستراتيجيات والطرائق والأساليب التدريسية المراد التدريب عليها بوصفها خطوة تمهيدية وأساسية في بناء برامج تدريب وتأهيل المدرسين.

دراسة بن عمير (٢٠٢١). التي سعت إلى معرفة دور معلمات اللغة العربية في تنمية الاستطلاع المعرفي باستخدام استراتيجية التلمذة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية في منطقة الجوف، وقد طبقت على عينة قوامها (٢٧٨) معلمة و(٣٢٧) طالبة بالمرحلة الثانوية، وأوصت النتائج بتوظيف استراتيجيات التدريس الحديثة القائمة على إيجابية الطالبات، وأيضا توفير بيئة تعليمية مشوقة للطالبات تدفعهن إلى البحث والاكتشاف والانجذاب لكل مثير.

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

دراسة إبراهيم. (٢٠٢١). التي هدفت إلى التحقق من فاعلية استراتيجية التلمذة المعرفية في تدريس التاريخ لتنمية مهارات القرن الحادي والعشرون والدافعية للإنجاز لدى طلاب الصف الأول الثانوي، وتكونت العينة من (٧٢) طالباً، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير كبير لاستراتيجية التلمذة المعرفية في تدريس التاريخ لتنمية مهارات القرن الحادي والعشرون والدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة.

القحطاني(٢٠٢١). التي هدفت إلي تعرف أثر استخدام استراتيجية التلمذة المعرفية في تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية المفاهيم والتفكير البصري لدى طالبات الصف الأول الثانوي، وتكونت العينة من (٥٠) طالبة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار المفاهيم واختبار التفكير البصري لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد الأثر الفعال لاستراتيجية التلمذة المعرفية في تدريس مادة الدراسات الاجتماعية لدى العينة.

دراسة الشافعي (٢٠٢٠). التي هدفت إلى تحديد فاعلية نظرية التلمذة المعرفية في تنمية مهارات حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في مادة العلوم، وتكونت عينة البحث من (٣٥) تلميذة، وأشارت النتائج إلى أن التدريس وفق نظرية التلمذة المعرفية يؤدي إلى زيادة دافعية التلاميذ للتعلم، ويجعل التلميذ محور العملية التعليمية، ويتيح للتلاميذ الفرصة للنقاش حول الحلول الممكنة والقدرة على تنمية مهارات تفكيرهم العليا، ويجعلهم أكثر قدرة على توليد الأفكار والبدائل وصولاً إلى قرارات سليمة.

الفتاح (٢٠١٩). التي سعت إلى معرفة فاعلية التلمذة المعرفية في تنمية المسؤولية الاجتماعية نحو ذوي الاحتياجات الخاصة وارتفاع المعدل الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة قسم التربية الخاصة، وتكونت العينة من (٢٠) طالبة معلمة، وتوصلت النتائج إلى فاعلية التلمذة المعرفية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى العينة وارتفاع المعدل الأكاديمي لديهن.

يتضح من الدراسات السابقة مدى فاعلية التلمذة المعرفية في العملية التعليمية واستخدامها في المراحل التعليمية المختلفة (الابتدائية، الإعدادية، الثانوية، الجامعية)، وأيضاً في المواد الدراسية المختلفة مثل (اللغة العربية، العلوم، الاقتصاد المنزلي، الرياضيات، الدراسات الاجتماعية-التاريخ-علم النفس) ولدى عينات مختلفة مثل (الطلاب العاديين-الطلاب الموهوبين، المعلمين، طلاب الدبلوم التربوي)، وكذلك تتضح أهميتها في تنمية العديد من المتغيرات مثل (تحسين المعتقدات التربوية نحو الإبداع، المفاهيم العلمية، المهارات فوق المعرفية، مهارات التفكير الاستراتيجي وكفاءة التعلم، التحصيل المعرفي والوعي بقضايا البيئة المعاصرة والاتجاه الدراسي التفكير الاستدلالي، الاستطلاع المعرفي، مهارات القرن الحادي والعشرون والدافعية

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

للإنجاز، تنمية المفاهيم والتفكير البصري، مهارات حل المشكلات، المسؤولية الاجتماعية، المعدل الأكاديمي).

ويتفق البحث الحالي مع جميع الدراسات السابق عرضها في تناوله لأنموذج التلمذة المعرفية والتحقق من أهمية تطبيق مبادئه ومراحله في العملية التعليمية وبصفة خاصة مع دراسة (القحطاني، ٢٠٢١؛ إبراهيم، ٢٠٢١؛ بن عمير، ٢٠٢١؛ الفندي، ٢٠٢٠؛ الفيل، ٢٠١٦) في المرحلة التعليمية المتبناة وهي المرحلة الثانوية.

بينما يختلف البحث الحالي مع الدراسات السابقة في محاولة وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني.

### المحور الثاني: المرونة العقلية: Mental Flexibility

#### تعريف المرونة العقلية:

تعود الجذور التاريخية في البحث حول مفهوم المرونة العقلية إلى نظرية "الجشطلت"، حيث اعتبرت أن هذا المفهوم هو الرؤية داخل المشكلة، وفهم الجوانب المعرفية الموجودة بها، وإعادة هيكلتها بالشكل الذي يثمر عن الحل الأمثل للمشكلة، بينما رأت النظرية البنائية لـ "بياجيه" أن المرونة العقلية تظهر نتيجة للتغيرات التي تنشأ عن طريق النمو والنضج، وتزداد مع التقدم بالعمر. (Ken, 1998,20)

ولقد عرف "أندرسون" (Anderson, 2002,83) المرونة العقلية بأنها قدرة الفرد على التكيف مع موقف معين يتطلب منه العمل على حل المشكلات، والنظر لها من خلال عدة وجهات، وأيضاً القدرة على الانتقال من فكرة إلى فكرة أخرى بسهولة ويسر.

وعرف كونك وكراford (Konilk & Crawford,2004,10) المرونة العقلية بأنها: "وعي الفرد بأنه في أي موقف من المواقف يُوجد العديد من البدائل والخيارات، وأن يكون لديه الرغبة في أن يكون مرناً ويتكيف حسب الموقف، وأن يتمتع بمستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية أو المعتقدات بأنه يمتلك قدرات تتصف بالمرونة. والمرونة العقلية هي القدرة على الانتقال المرناً بين المهام المختلفة" وأيضاً القدرة على الانتقال بين الاستجابات والصور العقلية وتوليد استراتيجيات أخرى بديلة. (Bennett & Müller, ٢٠١٠, ٤٥٥)

وأشار (بقيعي، ٢٠١٣، ٣٣٥) إلى أن المرونة العقلية تمثل القدرة على تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة.

وعرفها كلا من (Deak & Wiseheart,2015,٣٥) بأنها قدرة الطالب على تغيير تفكيره من حالة إلى أخرى ومواجهة المتطلبات المختلفة للأحداث غير المتوقعة، لذا تعد المرونة العقلية أحد مظاهر

عملية تجهيز ومعالجة المعلومات، حيث تتضمن تفعيل وتعديل العمليات المعرفية استجابة للمتطلبات المتغيرة للمهام وعوامل السياق، وتشمل أيضا القدرة على تحويل الانتباه وانتقاء الاستجابات المناسبة. كما عرفها (الفيل، ٢٠١٥، ٢٨) بأنها القدرة على تطبيق المهارات لحل مشكلات جديدة تختلف عن المشكلات التي تم التدريب عليها، وكذلك قدرة الفرد على التغلب على استجاباته الروتينية والوصول إلى حلول متعددة للمشكلة التي تواجهه، وتتطلب من الفرد التغلب على استجابته التلقائية وجوهر المرونة هو التكيف مع المطالب المتغيرة لبيئة الفرد.

بينما عرفتها (رضوان، ٢٠٢١، ١١) بأنها قدرة عقلية تساعد الطالب على مواجهة متطلبات الحياة ومستجدياتها بكفاءة وفاعلية من خلال تغيير وتنويع طرق التعامل مع الأمور بحسب طبيعتها والاستجابة لها بشكل عقلاي ومنطقي وواقعي مع توليد وإنتاج الحلول والبدائل الجديدة والمتنوعة لتلك المواقف والمشكلات، حتى يستطيع التوافق مع الأحداث البيئية والمواقف الحياتية الجديدة.

وأشار المطيري (٢٠٢٠، ٢٦) إلى أن المرونة العقلية تمثل قدرة الفرد على الاستجابة للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة من أجل التكيف الشخصي والاجتماعي مع البيئة الجديدة ومع الظروف الطارئة. وهي قدرة الفرد على إصدار سلوكيات تكيفية عندما يواجه ظرفاً أو صعوبات غير متوقعة أو متطلبات جديدة أثناء أدائه لمهمة حل المشكلات الرياضية اللفظية وما يرتبط بها من متطلبات عقلية على نحو مرن مستخدماً في ذلك المشاعر الإيجابية التي تساعده على الرجوع إلى حالة التوافق التي كان عليها قبل التعرض للمهمة. (سرور وسليم، ٢٠١٠، ٥٠)

ومن التعريفات السابقة يمكن تعريف المرونة العقلية بأنها قدرة الطالبة على تغيير طريقة تفكيرها لتتكيف مع الظروف المتغيرة أو الطارئة، والانتقال من فكرة أو مهمة لأخرى بسهولة، وقدرتها على توليد حلول وبدائل متنوعة للمواقف والمشكلات التي تواجهها في حياتها، وتعرف المرونة العقلية إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها عن مقياس المرونة العقلية المستخدم في البحث الحالي.

#### أبعاد المرونة العقلية:

أشارت ديلون وفينيارد (Dillon & Vineyard, ١٩٩٩) إلى أن المرونة العقلية تتكون من ثلاث مكونات وهي:

١ الترميز المرن: وهو قدرة المتعلمين على ترميز كل مثير من المثيرات بأكثر من معنى، أي القيام بترميز المثير باستخدام مصطلحات وتعريفات مختلفة.

٢- التجميع المرن: حيث يساعد هذا المكون المتعلمين على توليد واستخراج تكتيكات واستراتيجيات متعددة للحل من خلال استخدام التفكير الاستقرائي بالبدء بالعناصر المتوفرة والانتهاء بالحل.

٣- المقارنة المرنة: التي تطور من قدرة المتعلمين على تغيير الحلول التكتيكية كلما حدث تغيير أو تعديل في المهمات، حيث يقوم الشخص باختيار عناصر محددة للحل، ويقوم بمقارنتها بأنماط مختلفة لتساعده على تغيير الحلول التكتيكية.

وافترض مارتين وروبين Martin & Rubin modele أن هناك ثلاث مكونات للمرونة العقلية وهي: (اعتراف الفرد بتوافر بدائل مختلفة اعتمادا على عمليات المعرفة الاجتماعية، واستعداد الفرد للتكيف استنادا إلى الدافعية الداخلية لديه، وحالة الشعور بالثقة التي تعين الفرد على التصرف لتوليد السلوك).

بينما حدد فاندر ودينيس (Dennis & Vander، ٢٠١٠) أن للمرونة العقلية عدة أبعاد وهي:

١. الميل إلى إدراك المواقف الصعبة على أنها قابلة للسيطرة.

٢. القدرة على إدراك تفسيرات بديلة متعددة لمواقف الحياة والسلوك الإنساني.

٣. القدرة على توليد حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة.

وحدد (بشارة، ٢٠٢٠، ص. ٣٢٢) أبعاد المرونة العقلية في بعدين، هما:

١ البدائل: "ويتضمن تقديم التفسيرات البديلة والمتعددة لأحداث الحياة والسلوك الإنساني، بالإضافة إلى إنتاج أو توليد الحلول البديلة والمتعددة للمواقف الصعبة".

٢. الضبط أو التحكم: "ويتضمن إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها".

وحددت أمين (٢٠١٦، ٢١) أبعاد المرونة العقلية في الآتي (المرونة الإدراكية- المرونة التكيفية -المرونة التلقائية)

وأوضحت دراسة (McNully etal، ٢٠١٢) أن هناك نوعين من المرونة العقلية وهما:

(١) المرونة التكيفية: وتشير إلى قدره الفرد على التغيير في أساليب تفكيره حينما تواجهه مشكلة معينة، وتتطلب حلاً وذلك من خلال التغيير في وجهته المعرفية، وتظهر من خلال مواجهه الفرد مواقف الحياة العملية والتي تكون له بمثابة مشكلات والوصول إلى حلول غير تقليدية لتلك المشكلات.

(٢) المرونة التلقائية: وتشير إلى قدرة الفرد على إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار المتنوعة حول موقف ما والانتقال من فكرة إلى أخرى حول مشكلة ما، ومدى تنوع الأفكار والحلول التي أنتجها دون التقيد بإطار معين حول الموقف أو المشكلة التي تواجهه.

وعند استعراض مفهومي المرونة التكيفية والمرونة التلقائية، يتبين أن المرونة التكيفية هي قدرة الفرد على تغيير الوجهة الذهنية وصياغة تصورات تسهم في حل المشكلة، بينما المرونة التلقائية فهي قدرة الفرد على السرعة والتنوع في إنتاج أفكار مختلفة لمواجهة الموقف أو المشكلة، مستخدماً الإمكانيات المعرفية والعقلية والانفعالية في وقت مناسب.

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

وفي ضوء تلك الأبعاد السابقة قامت الباحثة باستخلاص الأبعاد التالية للمرونة العقلية وذلك بما يتناسب مع طبيعة البحث الحالي وعينة البحث وهي (المرونة العقلية الذاتية- المرونة العقلية الاجتماعية).  
سمات الأفراد ذوي المرونة العقلية المرتفعة:

يتميز الأفراد ذوي المرونة العقلية المرتفعة بمجموعة من السمات، ومنها: الصبر، التسامح، الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، المبادرة، روح الدعابة، تشكيل العلاقات الاجتماعية، اتخاذ القرار المناسب، تحمل المسؤولية، تقبل النقد، التعلم من الأخطاء، التنظيم المعرفي، الوعي المعرفي، التوليد الذاتي المعرفي، والتحرك المعرفي في جوانب متعددة لأي موقف أو خبرة جديدة ( Schraws & Moshman, 1995, Cartwright, 2008 )

كما يتميز الأفراد الذين يتسمون بالمرونة العقلية بعدة سمات أخرى منها:

١. لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر الموقف.  
٢. يتسمون بالصحة النفسية والتوافق والسيطرة على تصرفاتهم والثقة بالنفس والشخصية المتحررة من التعصب.

٣. يتميزون بالذكاء والقدرات العقلية المتطورة والناضجة .

٤. يعترفون بأخطائهم ويتقبلون تصحيح الآخرين لأرائهم خاصة إذا جاء التصحيح ممن هم أكثر منهم خبرة وأكبر منهم عمرا.

٥. يتبعون وسائل حديثة في حل المشكلات التي تواجههم بدلاً من أن يعتمدوا على وسائل قديمة، ويرغبون في التعلم والتغيير وتجريب الجديد باستمرار.

٦. كما أنهم أقدر على التكيف ويستطيعون تعديل استجاباتهم بتغير ظروف البيئة وكذلك المواقف، وربما يلجئون في بعض الأحيان إلى التغيير في البيئة في حد ذاتها. (قاسم، ٢٠١٧، ٣٩)

٧. لديهم القدرة على توليد العديد من الفروض عن كيفية تطوير التفاعلات الاجتماعية .

٨. يمتلكون روح الدعابة: يعتبر روح الدعابة فهي الجانب المضيء من الحياة لدى مرتفعي المرونة، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس. (Devney & Dedlin, 2006:492)

إضافة إلى ما سبق فإن المتعلمين ذوي المرونة العقلية المرتفعة أكثر قدرة على تحقيق مستويات أعلى في التحصيل الأكاديمي نظراً لكونهم أكثر قدرة على تحمل المصاعب والضغوط المرتبطة بالحياة الأكاديمية، فيحافظ الطالب الذي يتمتع بمستوى عالٍ من المرونة العقلية باستمرار على حافز كبير للتعلم والإنجاز، مما يؤدي إلى بذل المزيد من الجهود في الحياة الأكاديمية.

وسوف يتم مراعاة تلك السمات السابقة عند وضع اختبار المرونة العقلية في البحث الحالي.

### أهمية المرونة العقلية:

يمكن تحديد أهمية المرونة العقلية في عدة نقاط كما يلي:

- ١- تجعل المتعلم أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فضلا عن أن النظرة الإيجابية تحدد مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة؛ لأنها سبب في العمل والحركة، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد ينبغي أن تتسم بالإيجابية والتطلع والاستفسار عن الأشياء الغامضة، أي يكون لديه حب الاستطلاع (سعادة، ٢٠١٧: ٣٠١)
  - ٢- تساعد المتعلم على أن يكون متوازناً في أمور حياته، فيبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور ويمكنه أن يتخذ قرارات إيجابية.
  - ٣- تجعل المتعلم أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعوقه سواء أكان ذلك في الجوانب الأكاديمية، أو الاجتماعية، أو الاقتصادية، أو غيرها. (العتوم وآخرون، ٢٠٠٩)
  - ٤- تجعل لدى الطالب قابلية لتفهم الطرف الآخر وتفتح باب الحوار وتوسع مجال الصراحة بين الأفراد، كما تهون الأمور، وتجعل الطالب يرى كل موقف يوضع فيه من جهة إيجابية فعالة، مما يساعده على التوازن المعرفي. (حسن، ٢٠١٥: ٣٨٩)
  - ٥- تعد المرونة العقلية وظيفية عقلية أدائية تساعد الفرد على تغيير وتنويع طرق التعامل العقلي مع الأمور بحسب طبيعتها، بتحليل صعوبتها إلى عوامل يمكن الإحاطة بها والاستفادة منها في إيجاد الحلول. (Dennis & Vanderwal, 2010: 243)
  - ٦- توفر لسلوك الفرد السيطرة الإرادية على استراتيجياته المعرفية وتشجعه على الاستمرار في مواجهة الصعوبات، كما أن لها دوراً إيجابياً في إدارة الوقت والاتصال الإيجابي بالآخرين. Bergamin (etal, 2012: 25)
- وتعد المرونة العقلية من أهم أبعاد الشخصية الإنسانية، حيث تجعل الفرد يتقبل تغيير المفاهيم والمثابرة في اكتساب أنماط جديدة من السلوك، والتخلي عن أنماط قديمة وثابتة. (نافر بقيعي، ٢٠١٣: ٣٣٤)
- كما تتمثل أهمية المرونة العقلية في تغيير مستوى انتباه الفرد، وفي تمثيل المهام التي تؤدي إلى تغيير الاستراتيجية التي يحملها، كما تساعده على الإلمام بالموضوع، وتمثيل المعرفة من عدة جوانب، هذا بالإضافة إلى تسهيل عملية اكتساب المعرفة، وحل المشكلات المعقدة. (Carvalho & Amorim, 2000)
- وتعتبر المرونة العقلية إحدى المهارات الإبداعية، حيث إن الإبداع لا يعتمد فقط على توليد الأفكار الجديدة، ولكن أيضا يعتمد على القدرة على كيفية مواجهة المشكلات الجديدة وطرق التعامل معها بأساليب مبتكرة.

لذا فإن المرونة العقلية تعد متطلبا مهما وضروريا لاتخاذ القرارات وحل المشكلات، لأن ذلك يساعد على التفكير، ووضع تفسيرات وحلول بديلة، وتقبل الأحداث والمواقف الصعبة بيسر. (Phillips، ٢٠١١) كما تعتبر المرونة بشكل عام سمة مميزة للإدراك الإنساني والسلوك الذكي، وهي تسمح للفرد بإدراك الخيارات المعرفية والسلوكية، والوجدانية للموقف المتاح، وتساعد على ايجاد حلول جديدة له. Celikkaleli (2014,348)

وتؤدى المرونة العقلية دوراً مهماً ومستمرًا في معظم نواحي التعلم الإنساني من معرفة ولغة وإدراك وتعليم، فهي تعمل على تعبئة الطاقة لدى المتعلم وتحفزه نحو الهدف، كذلك توجه سلوكه وتساعد على تغيير وتنويع طرق التعامل العقلي مع المشكلات بحسب طبيعتها وذلك بتحليل صعوبتها إلى عوامل يمكن الإحاطة بها والاستفادة منها في إيجاد الحلول، وبذلك فهي تعتبر نظرية بنائية للتعلم والتعليم لعلاج المشكلات المرتبطة باكتساب المعرفة المتقدمة حيث يتم تقديم المعرفة والمحتوى للمتعلم في المرحلة التمهيديّة بالشكل الذي يساعده على تذكرها، وفي المرحلة المتقدمة من اكتساب المعرفة لابد للمتعلم أن يفهم المحتوى بعمق وأن يكون قادرا على مناقشتها وتطبيقها بمرونة في مواقف أخرى. (جمعة، ٢٠٢٠، ٣٠٣)

**كيفية اكتساب مهارات المرونة العقلية:**

لقد أكدت العديد من الدعوات التربوية في السنوات العشر الأخيرة بضرورة التركيز على تنمية وتطوير المرونة العقلية لدى المتعلمين، وذلك توفير بيئة مرنة وآمنة للتعلم المعرفي لديهم، مما يساعدهم على فهم الموضوعات والخبرات المعرفية وتوظيفها في المواقف الجديدة، بالاعتماد على أبنيتهم المعرفية، وتحقيق التكيف النفسي وخفض التوتر. (بشارة، ٢٠٢٠)

وذكر (قاسم، ٢٠١٧، ٤١) أن هناك عدة طرق لممارسة المرونة العقلية والتدريب عليها وهي:

- حب الاستطلاع والبحث عن الإجابات للأسئلة المثارة.
- التفكير قبل الحكم واتخاذ القرار.
- وضع خطة للمشكلات المحيطة وتوضيح الأسلوب والإجراءات التي يتبعها الفرد في التعامل معها بالمقارنة مع الأساليب التي يتبعها الآخرون.
- تفهم أسباب المقاومة واستطلاع المخاوف التي قد تكون وراء مقاومة الناس لطباعك وتصرفاتك.
- التعرف على التغييرات القائمة بالبيئة.
- الالتزام بالتعلم المستمر فالتكيف يقتضى التعلم المستمر.
- التصرف بحسب عند مواجهة المواقف التي تتطلب قرارات بلا مراوغة ولا تجنب للواقع.
- تجنب إجبار الآخرين على التغيير من خلال تفهم مقاومتهم له والإنصات بصبر لمخاوفهم.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

-تعلم مهارات الاستماع الفعالة لاستيضاح ما لدى الآخرين من آراء، فيساعد ذلك على التغيير السهل والتكيف مع المشكلات.

- التعاون والتشاور مع الآخرين قبل اتخاذ القرار.

-تغيير الأسلوب وتعود استخدام نطاق واسع من الطرق، فالمرونة تمكن من تعديل أسلوب إدارة الأجواء البيئية المحيطة حسب المواقف المتغيرة.

- مواجهة الواقع والتكيف مع المواقف المتغيرة بواقعية وانفتاح وتفاؤل.

ومن النقاط السابقة يمكن استخلاص عدة أساليب لتنمية المرونة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية وهي:

- تجنب التبسيط الزائد للمعلومات، وتأكيد التشابك والترابط بين المفاهيم المختلفة.

- ضرورة تقديم تطبيقات للمعرفة أو أمثلة للطلاب من خلال خبراتهم التي يملكون بها ومن واقع حياتهم التي يعيشونها.

- الابتعاد عن اكتساب الأفراد معارف متجزأة بعيدة عن سياقها، إذ أنهم يحتاجون إلى تعرفهم على التناقضات من خلال تطبيق المعرفة في سياقات مختلفة وبالتالي عرضها من وجهات نظر مختلفة.

-تقديم المعرفة بطرق متعددة وإعطاء الفرصة للطلاب لكي يقدموا ما فهموه بطريقتهم الخاصة من خلال مساعدتهم على تكوين المخططات المعرفية.

- إعطاء الفرص المناسبة للطلاب للاطلاع على وجهات النظر المختلفة لدى الآخرين، وتغيير نمط تفكيرهم تبعاً لما يُعرض عليهم من مواقف عامة في الحياة أو مواقف أكاديمية بالمدرسة.

الدراسات السابقة التي أثبتت أهمية المرونة العقلية:

دراسة ريمير وبيفريسدروف (Remer & Beversdorf، ٢٠١٠): التي هدفت إلى معرفة أثر الضغوط النفسية الطبيعية على المرونة العقلية وأداء الذاكرة في حل المشكلات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً جامعياً، وقد أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية الطبيعية والمواقف الصعبة والغامضة تضعف المرونة العقلية بطريقة تعتمد على مدى صعوبة تلك المهام التي يواجهها الطلاب، كما أظهرت أن طلاب التخصصات العلمية كانوا أعلى من طلاب التخصصات الإنسانية في مستوى المرونة العقلية.

دراسة عبد الوهاب (٢٠١١): التي هدفت إلى الكشف عن المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٥) عضو هيئة تدريس في جامعة الزقازيق، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في المرونة العقلية لصالح أعضاء هيئة التدريس في الكليات العلمية، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين درجات أعضاء هيئة التدريس في مقياسي المرونة العقلية وأهداف الإنجاز.

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

دراسة فارانت وميبيري وفليتشر (Farrant, Maybery & Fletcher 2014) التي سعت إلى التعرف على مستوى المرونة العقلية وعلاقتها بتعلم اللغة والقدرة على تمييز المعتقدات الخاطئة، وتكونت عينة الدراسة من (٩١) طالباً وطالبة من طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية في استراليا، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من المرونة العقلية لدى الطلاب، كما تبين أن طلاب المرحلة الثانوية أعلى من طلاب المرحلة المتوسطة في مستوى المرونة العقلية.

دراسة الهزيل (٢٠١٥) : التي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء متغيري الجنس والصف المدرسي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من بئر السبع، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى كل من المرونة العقلية والتنظيم الذاتي كان متوسطاً، وتبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة العقلية والتنظيم الذاتي، كما تبين وجود فروق في مستوى كل من المرونة العقلية والتنظيم الذاتي تعزى للجنس ولصالح الذكور، ووجود فروق تعزى للصف، ولصالح طلبة الصف الثاني الثانوي.

دراسة بشارة (٢٠٢٠). التي سعت للتعرف على العلاقة بين المرونة العقلية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الحسين بن طلال، ومعرفة ما إذا كان التحصيل الأكاديمي يختلف عند الطلبة ذوي المستوى المرتفع من المرونة العقلية عنه عند الطلاب ذوي المستوى المنخفض من المرونة العقلية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة الحسين بن طلال، وقد توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مكوني المرونة العقلية تعزى إلى المستوى الدراسي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي بين فئة الطلاب مرتفعي المرونة العقلية وفئة الطلاب منخفضي المرونة العقلية لصالح الطلاب مرتفعي المرونة العقلية.

دراسة حبيب (٢٠٢١). التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى المرونة العقلية وبين التمر لدى التلاميذ المضطربين سلوكياً، وتكون العينة من (٩٠) تلميذاً، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة سالبة ودالة بين المرونة العقلية والتمر لدى التلاميذ المضطربين سلوكياً.

دراسة حسن (٢٠٢١). التي هدفت إلى التعرف على درجة كل من: المرونة المعرفية، وسعة الذاكرة العاملة، والفهم القرائي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتكونت العينة من (322) من تلاميذ وتلميذات الصف الثاني الإعدادي، وأشارت النتائج إلى إسهام كل من: سعة الذاكرة العاملة، والمرونة المعرفية في الفهم القرائي.

عليوة (٢٠٢٣). التعرف على مستوى كل من اتخاذ القرار الأكاديمي والذكاء الناجح والمرونة المعرفية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة سوهاج، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٣) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة سوهاج، وقد أوضحت النتائج أن مستوى اتخاذ القرار

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

الأكاديمي ومستوى المرونة المعرفية ومستوى الذكاء الناجح جاء متوسط لطلبة الدراسات العليا، كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية وأبعادها واتخاذ القرار الأكاديمي. يتضح من الدراسات السابق عرضها مدى أهمية تنمية المرونة العقلية في مختلف المراحل التعليمية (الإعدادية- الثانوية- الجامعية-الدراسات العليا)، ومدى أهميتها لدى المتعلمين(العاديين- المبدعين- المضطربين سلوكياً) ولدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، كما أوضحت علاقة المرونة العقلية بالعديد من المتغيرات مثل (الضغوط النفسية- أداء الذاكرة في حل المشكلات-منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز- تعلم اللغة والقدرة على تمييز المعتقدات الخاطئة- التنظيم الذاتي-والسعادة النفسية والثقة بالنفس-التحصيل الأكاديمي- التتم-سعة الذاكرة العامة-الفهم القرائي).

ويتفق البحث الحالي مع الدراسات السابق عرضها في التأكيد على أهمية المرونة العقلية، وخاصة دراسة (الهزيل، ٢٠١٥) في دراسة المرونة العقلية وفي تناول نفس المرحلة التعليمية وهي المرحلة الثانوية، ويلاحظ من العرض السابق تناول تلك الدراسات لمتغير المرونة العقلية من حيث علاقته بمتغيرات أخرى، ولكن لا توجد أي دراسة على حد علم الباحثة حاولت تنميتها باستخدام نماذج أو مداخل أو استراتيجيات تدريسية وهذا ما يجعل البحث الحالي مختلفاً عن تلك الدراسات حيث يحاول بناء وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني.

### المحور الثالث: مهارات التنظيم الوجداني Emotional Regulation Skills:

#### تعريف التنظيم الوجداني:

لقد حظي مفهوم الانفعالات باهتمام العديد من علماء النفس، حيث كانت اهتماماتهم في البداية تصف الانفعالات ومسببات حدوثها، ثم تطور هذا المفهوم وصولاً إلى كيفية تعبير الفرد عن انفعالاته، وكيف يدير هذا الجانب المهم والحيوي بطريقة تحافظ على صحته النفسية والجسمية، مما أدى إلى ظهور مصطلح التنظيم الوجداني. (الصمادي والجعبري، ٢٠١٨)

لذا يعتبر التنظيم الوجداني من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس، فظهر لأول مرة في المجال النفسي في عام (١٩٩٠م) على يد العالم Gross، والذي يعد من أوائل المنظرين والمهتمين بالتنظيم الوجداني، وذلك عندما قدمه من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي، مؤكداً على توظيف مهارات تنظيم الانفعال في تعديل الانفعالات المختلفة، وأيضاً من خلال ما قدمه من أبحاث ودراسات لتقديم الوصف الدقيق للمفهوم واكتشاف أبعاده والعوامل التي تتأثر به أو تؤثر فيه. (Gross,2002؛ محمود، ٢٠١٦) ، ثم قام الباحثون بعد ذلك

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني / د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

بدراسة مفهوم التنظيم الوجداني بتعمق، لمعرفة أبعاده وكيفية تأثيره على انفعالات الفرد وما يشعر به، والتعرف على طريقة الفرد في استخدامه لتنظيم انفعالاته وضبطها والتعبير عنها. (Gross,1999) هذا وقد عرف (Grandey,2000) التنظيم الوجداني بأنه العمليات التي بواسطتها يدير الشخص عواطفه التي يختبرها أو يعبر عنها ويسيطر عليها وعلى كيفية اختباره لها، فيمكنه أن يؤثر عليها في المراحل الأولى من ظهور الانفعال ويؤثر على تغيير المشاعر الأولية عن طريق تغيير الوضع أو تغيير البناء المعرفي. فالتنظيم الوجداني هو مجموعة الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لإعادة صياغة أفكاره وسلوكياته التي تؤثر على انفعالاته، وكيفية السيطرة عليها والتعبير عنها للمحافظة على مكونات الاستجابة الانفعالية، والبقاء في حالة توازن انفعالي تضمن للفرد القدرة على المواجهة، وتجنبه التأثيرات السلبية الناجمة عنها. (Gross,2002)

وعرفه رومر وكراترز. (Gratz & Roemer, 2004,41) بأنه عبارة عن مجموعة من القدرات التي تشتمل على: الوعي بالانفعالات وفهمها وتقييمها، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، والاستخدام الأمثل لاستراتيجيات التنظيم الوجداني والتصرف وفق الأهداف المرجوة عند حدوث الانفعالات السلبية. كما يشير التنظيم الوجداني إلى مجموعة العمليات والاستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها لإعادة توجيهه وضبط تدفق الانفعالات التي يخبرها، ويشمل ذلك خفض أو زيادة أو الحفاظ على الوجدانات الإيجابية والسلبية على حد سواء، والتأثير على مكونات الاستجابة الانفعالية. (Koole,2009)

إن تنظيم الوجدان هو مجموعة من العمليات المعرفية التي يستخدمها الأفراد لتؤثر في نوع الاستجابة الانفعالية والكيفية التي يعبرون بها عن انفعالاتهم، وبناء عليه يمكن القول إن تنظيم الانفعال يشير إلى العمليات الفسيولوجية، والاجتماعية والسلوكية والمعرفية التي يمكن بواسطتها إدارة الانفعالات الناشئة عن الأحداث الضاغطة. (Compar, Zapro, Shonin, Gordon & Marconi, 2014, 1-10)

هذا ويعبر التنظيم الوجداني عن مدى قدرة الفرد على إدراك واستنتاج ما يدور في عقول الآخرين من أفكار ومشاعر ومعتقدات وانفعالات من خلال القيام بعمليات التصوير العقلي لما يدور في عقولهم لمعرفة الحالات العقلية التي تقف وراءها من خلال الربط بين السلوك والخلفية الفكرية، فهو عملية واعية قصدية تتطلب مجهودا، ويجب تقييمها ضمن سياقات محددة في ضوء الهدف التنظيمي للفرد لتحديد ما إن كانت تكيفية أو غير تكيفية. (عبد الحميد، ٢٠١٢؛ وجازيري وآخرون، 2015، Jazaieri et al.)

وهو مفهوم يعني القدرة على مراقبة وتقويم وتعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف المرغوبة، فهو استراتيجية انفعالية معرفية تشتمل على قدرة الفرد على تغيير المعاني الانفعالية للمثير، وذلك بتحويل الخبرات

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

الانفعالية السلبية إلى خبرات إيجابية، ومن ثم تقديم الاستجابة المناسبة في السياق الاجتماعي والتي تنعكس على الصحة النفسية للفرد. (Babkirk,R& Dennis,2015)

وهو مجموعة العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة، وتقييم، وتعديل الاستجابات الانفعالية ذات الطبيعة القوية واللحظية سعياً من الفرد لتحقيق أهدافه الذاتية، فالانفعالات العامة تسعى لتحقيق عدة أهداف، أهمها: توجيه الوظائف السلوكية التكيفية، والتوافق مع المشكلات الاجتماعية، ونقل المعلومات حول أفكار ومشاعر وأهداف الأفراد الآخرين. (Perrone-McGovern, Simon-Dack, Beduna, Williams&Esche,2015)

وذكر (Kuo,et al.2016) أن التنظيم الوجداني هو عبارة عن مجموعة من المهارات الانفعالية والسلوكية التي تساهم في السيطرة على الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد، وأن العمليات الداخلية والخارجية للتنظيم الانفعالي ترتبط بانفعالات معينة ويمكن للفرد إدارتها مع مرور الزمن، حيث إنها تؤدي دوراً مهماً في تحديد السلوك وتؤثر على الوظائف السلوكية التي يسلكها الفرد، وتضمن مجموعة من العمليات التي تعمل على منع تطوير الاضطرابات السلوكية ذات الصلة بالانفعالات، فهو عملية تعديل وتأثير للفرد في نوع الانفعالات وشدتها واستمرارها والتعبير عنها وكيفية معاشتها.

وعرفه شهبازيراد وعزيزي (Shahbazirad& Aziz,2018: 204) بأنه هو أحد المهارات الاجتماعية المستندة إلى قدرة الفرد على تنظيم وإدارة الاستجابات الانفعالية من خلال مجموعة من الاستراتيجيات التي يتم من خلالها ضبط مستوى الانفعالات، وشدتها، ومدتها، واتجاهاتها، مما يمنح الفرد المرونة في التعامل مع المواقف المختلفة.

وهو مصطلح يصف قدرة المتعلم على المراقبة الواعية لانفعالاته وإدارتها من خلال الاستجابة لها بفعالية أو تعزيزها أو تقليلها حسب الحاجة من خلال تحويل الانتباه للتفكير في شيء آخر ليظهر الانفعال بطريقة مقبولة اجتماعياً. (عيسى، ٢٠١٩، ١٥)

وهو قدرة المتعلم على التحكم في مشاعره وانفعالاته السلبية وتحويلها إلى مشاعر وانفعالات إيجابية تساعده على تحقيق الإنجاز الأكاديمي، وضبط وتعديل ردود الفعل الانفعالية عن طريق مجموعة من المهارات والاستراتيجيات التي تساعده على فهم المواقف الانفعالية، والتعبير عن انفعالاته، وتعديل الاستجابة الانفعالية. (عليوة، ٢٠٢٠، ٣٢٤)

وهو قدرة الفرد على الانتباه واليقظة بالانفعالات وفهمها بوضوح ووعيه بها، وكذلك القدرة على التحدث حول مشاعره والتعبير عنها بسهولة ووضوح وإظهار المشاعر الإيجابية بطريقة ملائمة، مع مراجعة الفرد لأفكاره ومعتقداته عن طريق إعادة التقييم المعرفي للانفعالات والنظر للمواقف التي يمر بها الفرد بطرق مختلفة

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

تساعده في التفكير بشكل ملائم في المواقف الضاغطة مع القدرة على ضبط الذات أثناء المواقف الضاغطة والتحكم والسيطرة على الذات. (أحمد، ٢٠٢٠، ١١١)

ومن التعريفات السابقة يمكن تعريف التنظيم الوجداني بأنه القدرة على الوعي بالانفعالات وتقييمها لمعرفة مسبباتها وآثارها وتقبلها ومحاولة ضبطها وتنظيمها والتعبير عنها وتوجيهها بشكل مقبول اجتماعياً، مما يساعد على تحقيق الإنجاز الأكاديمي، ويعرف التنظيم الوجداني إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها عن فقرات مقياس واختبار التنظيم الوجداني المستخدمين في البحث الحالي.

### مهارات التنظيم الوجداني:

لقد حدد (Gross & John, 2003) مهارات التنظيم الوجداني في:

- إعادة التقييم المعرفي: ويعني تغيير الفرد الطريقة التي يفكر بها حول الأحداث التي تواجهه، وإعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفياً لتقليل من الآثار السلبية الناتجة عنها.
  - الكبت أو القمع التعبيري للانفعالات: ويشمل تغيير الطريقة التي يستجيب بها الأفراد بشكل سلوكي للأحداث والتحكم في المشاعر الإيجابية والانفعالات السلبية وعدم التعبير عنها.
- وأشار "جرانز ورومير" (Gratz & Roemer, 2004, 49) إلى أن مهارات التنظيم الوجداني تشمل مجموعة من القدرات التي يجب أن يتسم بها الفرد، وهي:

- الوعي بالانفعالات: الانتباه للانفعالات وإدراكها لتوضيح المشاعر دون كبتها.
  - القبول الانفعالي: قبول الانفعالات السلبية والمشاعر الإيجابية، لاستخدامها وتوجيهها بالشكل الصحيح.
  - الأهداف: الاستمرار والمثابرة نحو تحقيق الهدف، وعلى الرغم من وجود الانفعالات السلبية فإنها لا تمثل عائقاً يحول دون تحقيق الهدف الأساسي.
  - المرونة التنظيمية: وتتضمن المعالجة واستخدام استراتيجيات التنظيم الوجداني بمرونة.
  - التسامح الانفعالي: ويتضمن التسامح ومنع السلوكيات المندفعة السيئة.
  - الوضوح الانفعالي: ويتضح في فهم الانفعالات وتحديداتها وتمييزها.
  - الاستراتيجيات: وتعني استخدام الاستراتيجيات الفعالة وبطريقة تتناسب مع الموقف الانفعالي لتنظيم الانفعال، وتطبيقها بصورة مناسبة.
  - الاندفاع: ويشمل ضبط الانفعالات وعدم التصرف بتهور في المواقف الانفعالية وفقدان السيطرة.
- ثم أضاف "جروس" (Gross, 2014) أن هناك ثلاث مهارات للتنظيم الانفعالي، والتي تشكل المراحل التي يمر بها الفرد أثناء قيامه بعملية التنظيم لانفعالاته، وهي:

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

أ. الوعي بالانفعالات: ويمثل مدى وعى الفرد ومعرفته بحالته الانفعالية، وقدرته على فهم العلاقة بين أفكاره ومشاعره والاحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها.

ب. التحكم في الانفعالات: ويعني قدرة الفرد على إدارة انفعالاته، والسيطرة عليها، وتوظيفها بما يخدم الموقف البيئي الذي يتفاعل معه، إذ تعمل هذه القدرة على التحكم في الخبرة الانفعالية والتعبير عن الانفعالات بشكل مناسب ومن دون أي ضغوطات، او استجابات انفعالية متطرفة.

ج. التعبير عن الانفعالات: ويعبر عن قدرة الفرد على التعبير عن حالته الانفعالية عما يشعر به من مشاعر إيجابية أو انفعالات سلبية، وكذلك القدرة على التواصل الانفعالي مع الآخرين من خلال التواصل اللفظي مثل استعمال اللغة، والتواصل غير اللفظي مثل تعابير الوجه والإيماءات.

وذكر كل من (Omran,2011, Campos et al.,2011, محمود، ٢٠١٦، سيد، ٢٠١٩؛ Gamefski& Kraaij,2004) أن هناك عدة مهارات للتنظيم الوجداني ومنها:

- القبول: ويقصد به درجة قبول الفرد وإذعانه لما حدث معه من أحداث ومواقف والتعايش معها، لأنه لا يمكنه التغيير، وتجنب الأحكام حول امتلاك نفس المشاعر والمشاعر المرتبطة بها.
- إعادة التركيز على الخطط: وتشير إلى التفكير في الأمور التي يجب القيام بها للتعامل مع مواقف وظروف الحياة، واتخاذ القرارات المناسبة والخطوات العملية لمواجهةها للتخفيف من حدتها والآثار السلبية المترتبة عليها.
- إعادة التركيز الإيجابي: ويشمل التركيز والاهتمام بالجوانب الإيجابية والخبرات السارة والمفرحة مع تجاهل التفكير بالأمور السلبية والضاغطة.
- لوم الآخرين: ويمثل اعتقاد الفرد أن جميع الخبرات السلبية والأحداث الحزينة التي مر بها تقع على عاتق الآخرين ويحملهم مسؤولية ما حدث له تجنباً للوم الذات.
- لوم الذات: يمثل اعتقاد الفرد أن جميع الأحداث والمواقف السلبية التي مر بها تقع تحت مسؤوليته التامة، كاللوم والتأنيب والتوبيخ.
- إعادة التقييم الإيجابي: وتشير إلى إعادة التفكير في المواقف السلبية وتقييمها مع محاولة تفسيرها تفسيراً إيجابياً والاستفادة منها لتحقيق التطور الشخصي.
- الاجترار: ويشير إلى كثرة التفكير والتركيز على الأفكار والمشاعر المرتبطة بالموقف الانفعالي.
- التهويل والتفكير الكارثي: ويمثل الأفكار التي ترتبط بتضخيم الأمور والمبالغة في خطورتها، واعتقاد الفرد أن ما حدث كارثة ولا يمكن تحملها.

- رؤية الموقف من منظور آخر: ويشير إلى جعل الأمور في صورة مبسطة ووضعها ضمن الإطار الطبيعي والمعقول، والتقليل من أهميتها وحجمها ووضعها في حجمها الطبيعي مقارنة مع خبرات أخرى سواء تعرض الفرد لها بنفسه أو حدثت مع الآخرين.

وحدد يعقوب (٢٠١١) خمس مهارات رئيسة لتنظيم الوجدان وهي:

١. اختيار الموقف: وهو أن يعمل الفرد على الانتقال بين موقفين أو أكثر من أجل أن ينظم انفعالاته، بحيث يختار الموقف الأفضل له الذي يجعله في حالة انفعالية جيدة.

٢. تعديل الموقف: حيث يعمل الفرد على إجراء تغييرات على الموقف الاجتماعي ليصبح أكثر إيجابية بالنسبة له.

٣. توزيع الانتباه: والذي يشير إلى أن الفرد يوجه انتباهه نحو المثيرات الموقفية الإيجابية متجاهلاً في نفس الوقت المثيرات السلبية.

٤. التغيير المعرفي: وهو عملية انتقاء المعاني الإيجابية للموقف بهدف تنظيم حدة الانفعالات.

٥. تغيير الاستجابة الانفعالية: إذا يعمل الفرد على اختيار الاستجابة المناسبة للموقف كالعامل على استخدام استراتيجيات اجتماعية فاعلة من قبيل المسaire الاجتماعية.

وأشار (مصطفى، ٢٠١٩، ٤٠٣) إلى أن مهارات التنظيم الوجداني تتمثل فيما يلي:

- عدم التقبل.
  - الأهداف: صعوبة الاندماج في السلوك الموجه للأهداف.
  - الاندفاعية: صعوبة تحكم الفرد في عملية الاندفاع.
  - الوعي: قصور الوعي الانفعالي.
  - الاستراتيجيات: الاعتقاد بتوظيف استراتيجيات تنظيم الانفعال بشكل فعال.
  - الوضوح: فقدان الوضوح الانفعالي.
- بينما حددت (أحمد، ٢٠٢٠، ١٣٣) مهارات التنظيم الوجداني فيما يلي: (الوعي الانفعالي - التعبير الانفعالي - إعادة التقييم المعرفي للانفعالات - الضبط الانفعالي).

وهناك مهارات أخرى للتنظيم الوجداني وتتمثل فيما يلي:

- الكبت: ويمثل تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً. (Dillon.et al., 2007, p.354)
- والكبت نوعان: إما كبت الأفكار، أو كبت الانفعال، تعد الأولى استراتيجية تنظيم انفعال معرفية، وتتضمن تجنب الأفكار التي تسبب الاضطراب الانفعالي، وتفشل هذه الاستراتيجية في حالات

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

الانفعال والتوتر الزائد، وتقود إلى زيادة الانفعال السلبي، في حين أنّ الثانية تركز على كبت الانفعال غير المرغوب به، وتجنب الانفعالات المؤلمة.

• الإلهاء: ويشمل أفعال يقوم بها الفرد ليشعر أنه على نحو أفضل، كأن يتلاعب بالبيئة أو ينخرط في نشاط يوفر له إلهاء أو عوناً انفعالياً. (ولهذه الاستراتيجية آثار إيجابية عند التعامل مع المواقف المثيرة انفعالياً، فنقل الانتباه بعيداً عن المثير المسبب للإجهاد، يرتبط مع انخفاض التوتر وتحسين الضبط النفسي) (Silk, et al., 2006pp.69-70)

• المشاركة الاجتماعية: وتشمل الحديث إلى شخص آخر حول ظروف أو ردود فعل تتعلق بحدث آثار انفعالات معينة، وتتميز بقدرتها على زيادة المشاعر الإيجابية، وإنقاص الانفعالات السلبية. Brans, (et al., 2013, p. 2)

• حل المشكلات: وهي عبارة عن استجابات يحاول الفرد بواسطتها تغيير المواقف الضاغطة أو احتواء آثارها، ولهذه الاستراتيجية آثار مفيدة على الانفعالات لكونها تعدل وتقضي على الضغوطات. وهي أيضاً استراتيجية الانسجام بشكل كامل مع الانفعالات، والأفكار، والأحاسيس الجسدية بدون أن يحاول الفرد أن يغيّرهما أو يسيطر عليهما أو يتجنبهما؛ كما أنها تتضمن الانفتاح على الخبرة. Gross, & (Glaser 2013, p.3)

ولقد أضاف عيسى (٢٠١٩، ١٦) أن هناك نوعين من مهارات واستراتيجيات التنظيم الوجداني، منها ما هو إيجابي مثل (النظر من منظور آخر، وإعادة التقييم الإيجابي، والتخطيط، وتوجيه الانتباه للمثيرات الإيجابية) والذي يساعد على خفض الانفعالات السلبية، ويتيح للمتعلم زيادة تقدير الذات وتحسين الاتجاه، والمزاج، ومنها ما هو سلبي مثل (لوم الذات ولوم الآخرين وإيذاء الذات والقبول) يؤدي إلى زيادة الانفعالات السلبية مثل القلق والغضب والإحباط.

وحدد (Lennarz,Hollenstein,Aschoff,Kuntsche& Granic,2019: 1) أن مهارات التنظيم الوجداني تتكون من (القدرة على التعبير عن المشاعر، وتعديل الخبرات المتعلقة بها، والتي تتم من خلال عدد من الاستراتيجيات، كالتجنب، والقمع، وحل المشكلات، وإعادة التقييم، والقبول، والدعم الاجتماعي).

وبالتالي فإن مهارات واستراتيجيات التنظيم الوجداني تتضمن إعادة صياغة الأفكار والمشاعر التي تؤثر على الحالة الانفعالية التي يتعرض لها الفرد والسيطرة عليها بطريقة تكون مقبولة اجتماعياً، ويمكن تقبلها من قبل الآخرين. (Richard&Gross,2000)

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

يُلاحظ مما سبق أن بعض الأدبيات والدراسات السابقة عندما صنفت مهارات التنظيم الوجداني فقد تناولتها من الجانب الإيجابي مثل (مهارات الوعي الانفعالي والنقل الانفعالي والتخطيط والمشاركة الاجتماعية.... إلخ)، في حين تناولها البعض من الجانب السلبي الذي يجب تجنبه والابتعاد عنه حتي يتمتع الفرد بالتنظيم الوجداني مثل (الكبت، الاندفاع، لوم الذات ولوم الآخرين، إيذاء الذات، التهويل والتفكير الكارثي.... إلخ).

ومما سبق استخلصت الباحثة عدة مهارات للتنظيم الوجداني بما يتناسب مع طبيعة البحث الحالي وعينته وهي:

- أ. الوعي بالانفعالات (تحديد الانفعالات وتسميتها بشكل صحيح- وتقييمها- قبول الانفعالات- وتحمل المشاعر غير المرغب فيها عندما لا يمكن تغييرها).
- ب. إعادة التقييم المعرفي للانفعال.
- ج. ضبط الانفعالات والسيطرة عليها.
- د. المشاركة الاجتماعية: الحديث إلى شخص آخر حول ظروف أو ردود فعل تتعلق بحدث أثار انفعالات معينة.

#### سمات الأفراد مرتفعي التنظيم الوجداني:

يتمتع الأفراد ذوي التنظيم الوجداني المرتفع بقدرة أكبر على تعويض الانفعالات السلبية من خلال الرفاهية النفسية والمشاركة في الأنشطة الممتعة والتخلص من الضغوط، ويؤثر التنظيم الوجداني على وظائف الدماغ بما في ذلك الانتباه والتركيز والذاكرة وسرعة المعالجة واسترجاع المعلومات والوظائف التنفيذية، وكذلك الأداء الأكاديمي. (Mirsamiei, Atashpour & Aghaei, 2021, 38-39)

ووضح (Cole et al., 2004) أن الفرد الذي يتمتع بالقدرة على تنظيم الانفعال يمكنه التحكم في سلوكه، وسيكون أكثر مرونة في السياقات المختلفة وفي التعامل مع الأحداث الضاغطة، وأن ذلك يكون له تأثير إيجابي على العمليات الأخرى مثل (الانتباه وحل المشكلات والسلوك).

هذا إضافة إلى ما سبق فقد ذكر (أحمد، ٢٠٢٠، ١١٥) أن الأشخاص ذوي التنظيم الوجداني المنخفض يتصفون بالوعي الانفعالي الضعيف، ولديهم رؤية ضبابية بخصوص مشاعرهم تجاه الآخرين، ولا يستطيعون تقييم مشاعر الآخرين بدقة، كما أن أفكارهم قد تكون غير عقلانية مما يؤدي إلى أن تكون ردود أفعالهم سلبية تجاه المواقف التي يتعرضون لها ولا يستطيعون التحكم في ذواتهم أو التعامل مع الآخرين بشكل جيد، مما يؤدي في النهاية إلى وقوعهم فريسة سهلة للأمراض والاضطرابات النفسية.

في حين وجد كل من (Garnefski & Kraij, 2004)، (Wallace et al.2014) أن سبب صعوبات التنظيم الوجداني للأفراد هو ارتفاع القلق لديهم، مما يؤدي إلى التجنب الانفعالي، لأنه يتضمن تقييمات للأفكار السلبية والمشاعر غير المرغوبة وعدم الرغبة في معايشة تلك الأحداث الخاصة وبذل الجهد للسيطرة عليها أو الهروب منها، فالأفراد ذوي صعوبات التنظيم الوجداني يعجزون عن إدراك وفهم وقبول انفعالاتهم، ويعجزون عن الاندماج في السلوكيات الموجهة الهادفة عند مرورهم بالانفعالات السلبية، وكذلك يعجزون عن تعديل كثافة الاستجابة الانفعالية.

### أهمية التنظيم الوجداني:

يسمح التنظيم الوجداني للفرد بالتعرف على الانفعالات والتعبير عنها والتعامل معها، كما يتضمن فهم انفعالات الآخرين وتفسير أعمالهم وتصرفاتهم والتنبؤ بها، والسيطرة على الحالة الانفعالية للفرد، والقيام بردود الأفعال المناسبة والفعالة تجاههم، ويتضمن ذلك سلوكيات مثل إعادة التفكير في موقف صعب لتقليل الغضب، أو القلق، أو إخفاء علامات الحزن، أو الخوف المرئية، أو التركيز على أسباب الشعور بالسعادة أو الهدوء. (Soltanifar et al.,2018)، مما يساعد على ضبط الانفعالات والسيطرة عليها، والمحافظة على سلامة الفرد الجسمية والعقلية في تفاعلاته المختلفة، كما يعد أحد المكونات الأساسية لأداء الوظائف الاجتماعية والانفعالية بشكل ناجح، (Danisman et al., 2016)

وذكر (Gross& John,2003) أن التنظيم الوجداني يحقق المحافظة على الرفاهية النفسية، وتحسين الأداء الدراسي، وتعزيز استمرارية المشاعر الإيجابية مثل الفرح والسرور، والتخفيف من الانفعالات السلبية، وتحسين العمليات المعرفية مثل الانتباه والإدراك والتذكر، والحد من ظهور الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى الفرد مثل القلق، والاكتئاب، والمحافظة على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

ووضح قطامي (٢٠٠٩) أن التنظيم الوجداني يسهم في تحديد شخصية الفرد، وطريقة تفاعله مع المواقف والأحداث والأشخاص، ويعمل على تحديد قيمة الفرد الاجتماعية، ويدفعه نحو الإنجاز والنشاط، ويساعده في التخلص من التوتر والقلق، ومواكبة أمور الحياة كافة وتقبلها والتعايش معها، لذلك لا بد للفرد من إدارة انفعالاته وتنظيمها حسب الموقف.

وأضاف (عبد الصاحب ومحمد، ٢٠١٩) أن التنظيم الوجداني يسهم في تنمية قدرات الفرد في تكوين شخصية سوية، فكلما كان الفرد منظماً لوجدانه، كان مسيطراً على ذاته ومتحكماً فيها، وتكون لديه القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في جميع ظروف الحياة المختلفة التي يواجهها، وأشارت (علام، ٢٠١٦) إلى أن التنظيم الوجداني يؤدي دوراً أساسياً في النمو السوي للأفراد سواء في الجانب الوجداني والجانب الاجتماعي والجانب الصحي؛ وعلى النقيض يؤدي ضعف مهارات التنظيم الوجداني إلى الإصابة بالأمراض

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

والاضطرابات النفسية واضطرابات المزاج والمشكلات النفسية مثل (الانطواء، العزلة، القلق، الاكتئاب، ضعف تقدير الذات، ضعف التفاعل الاجتماعي، انخفاض في الأداء الأكاديمي. Joormann & Stanton, 2016, Soltanifar et al., 2018)

وبالتالي فالتنظيم الوجداني يساعد في السيطرة على الانفعالات وتنظيم وتوجيه سلوك الفرد والتأثير على عمليات اتخاذ القرار وحل المشكلات، وتركيز الانتباه، والاستعداد للمدرسة، والكفاءة الاجتماعية، والانفعال، والنجاح الأكاديمي، والتكيف بنجاح مع المدرسة، والتحفيز والمثابرة، والتقليل من مستوى القلق، وإتاحة الفرصة للتنبؤ بأداء الفرد في الوظائف الاجتماعية المستقبلية، وأن الاقتران إلى التنظيم الوجداني يسهم في تصعيد واستمرار الحالة الانفعالية غير المرغوب فيها; Reavis, Keane, and Calkins, 2007; Beauchaine, Gatz-Kopp and Mead, 2007; Puveg, Jacob & Payne, 2010; Valle, Betegón & Iurrtia, 2018; Grant, Salsman and Berking, 201

وأضاف (مظلوم، ٢٠١٧) أن التنظيم الوجداني يتيح للفرد التحكم في انفعالاته تجاه الأحداث المختلفة والاستجابة بمرونة تجاه الأحداث المؤلمة أو الضاغطة، مما يؤدي إلى إحداث حالة من التوافق النفسي لديه، كما يسهم في تعديل نظرتة إلى الحياة وجعلها أكثر إيجابية؛ ويزيد من ثقته بنفسه. ويوفر التنظيم الوجداني استراتيجيات وقائية تعمل على تقليل الانفعالات غير المرغوبة وتزيد من المرونة الانفعالية، وتساعد على الإدارة الفعالة للانفعالات، وتغيير الاتجاهات، لذا فهي مهمة للصحة العقلية والتحصيل الدراسي وإقامة علاقات اجتماعية جيدة بين المتعلم والمحيطين به. (عيسى، ٢٠١٩، ١٥ - ١٦)، كما يساعد التنظيم الوجداني على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته من خلال التغلب على الانفعالات السلبية أو خفض آثارها وذلك أثناء صياغة خطة لحل المشكلة (Snyder, 2010, p.2)

وأشار عيسى (٢٠١٩، ١٧) إلى أن التنظيم الوجداني يمكن المتعلم من كبح الانفعالات السلبية مثل القلق والتوتر والغضب، والتي يمكن أن تؤثر سلبًا على الأداء في الاختبار، ويهدف للتركيز على المشاعر الإيجابية التي تنشط التفكير في محتوى الاختبار وكيفية التغلب على المشاكل التي تواجهه. فالطلاب الذين يمتلكون الاستراتيجيات الفاعلة التي تعمل على تنظيم انفعالاتهم المتنوعة هم أكثر قدرة على التواصل والتفاعل الاجتماعي، والوعي بانفعالاتهم والتعبير عنها وتوجيهها، مما يجعلهم أكثر قدرة على الحصول على درجات عالية في التحصيل الأكاديمي وإنجاز المهمات الأكاديمية. Ghasemi et al., 2016)

كما يؤدي التنظيم الوجداني دوراً رئيساً في زيادة قدرة الطلاب على التكيف مع المتطلبات الجديدة للبيئات التعليمية، والتوجيه المناسب في المسارات الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية، وتوفير دعماً إضافياً للطلاب

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

الذين يُعانون من عجز مُحدد في التنظيم الوجداني التكيفي والتخلص من المشكلات السلوكية لديهم وتعزيز النجاح الأكاديمي وزيادة كفاءتهم الاجتماعية والانفعالية أثناء التعلم. (Harrington, Trevino, Lopez & Giuliani, 2020, 48-51.)

ويساعد التنظيم الوجداني الفرد في تكوين الانطباعات الإيجابية، فكلما كان الفرد أكثر انسجاماً مع ذاته ومنظماً لانفعالاته، استطاع التغلب على الانفعالات السلبية أو خفض آثارها، وعندما ينظم الفرد انفعالاته معرفياً ينبغي القيام بإعادة التقييم الإيجابي للموقف، وإعادة تفسير مواقف الحياة الضاغطة على أنها مفيدة، ويدرك أن المواقف الصعبة يستطيع أن يكتسب منها خبرات جديدة (Katana, Rocke, Spain & Allemand, 2019)

ومما سبق يتضح أن التنظيم الوجداني يحتل أهمية كبيرة في حياة الطلاب خاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بطبيعة التغيرات الانفعالية التي يمر بها المراهقين، حيث أن تنظيمها يؤدي إلى الصحة النفسية، ويجعلهم أكثر قدرة على تنظيم وحل مشكلاتهم، مما يسهم في زيادة المشاعر الإيجابية وخفض الانفعالات السلبية، وأن استراتيجيات التنظيم الوجداني تؤثر بشكل كبير في تفاعل الطلاب مع ما يواجهونه من مشكلات وضغوط نفسية وأكاديمية والتكيف مع التغيرات البيئية والأحداث الضاغطة، كما تسهم بشكل إيجابي في تحسين الحالة الانفعالية للمراهق، لذا لابد من تدريب الطلاب عليها لزيادة المرونة النفسية واليقظة والرضا والتفؤل والسعادة والطمأنينة، وذلك حتى يكونوا قادرين على مواجهة أي موقف ضاغط أثناء الدراسة والتعامل معه بطريقة إيجابية فعالة، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، والتكيف مع المواقف اليومية الجديدة، والوقاية من المشكلات النفسية والاجتماعية كاضطرابات الشخصية الحدية والاكتئاب، واضطرابات القلق والحزن، والتفاعل الاجتماعي أو مشاكل التكيف، واضطراب شره الأكل العصبي، والإدمان، السلوك العنيف والتتمر، والسلوكيات التخريبية الأخرى وما يترتب عليها من مشكلات صحية مثل ارتفاع ضغط الدم.

كما يساعد التنظيم الوجداني الطالب على اتخاذ القرارات السليمة في جميع الظروف التي يمر بها، وتكوين شخصية سوية، فكلما كان الفرد متزناً انفعالياً، كانت لديه القدرة الكافية على اتخاذ القرارات الصائبة، ويعبر عن انفعالاته بطريقة مناسبة وليس (الصراخ، الشتم، الضرب) أو اتخاذ أحكام وقرارات خاطئة.

وتشير الباحثة أنه على الرغم من تلك الأهمية السابقة للتنظيم الوجداني في حياة كل فرد والمراهقين بشكل خاص، إلا أن كتاب علم النفس المقرر على الطلاب في الصف الثاني الثانوي قد عرض موضوع الانفعالات بشكل بسيط ومركزاً على الجانب النظري لها فقط من حيث (معنى الانفعالات وتصنيفها وجوانبها وأهميتها) دون التعمق في كيفية تنظيم الطلاب لوجدانهم والتحكم في انفعالاتهم والتدعيم بالأنشطة والأمثلة التطبيقية

الموضحة لكيفية الاستفادة منها في حياتهم اليومية ولقد سبق وأن أوضحت ذلك في الإحساس بمشكلة البحث.

#### الدراسات السابقة المتعلقة بالتنظيم الوجداني:

دراسة يعقوب (٢٠١١). التي هدفت إلى الكشف عن التنظيم الوجداني للطلبة المتميزين في محافظة ديالى، وتكونت العينة من (١٠٠) طالب وطالبة، وأسفرت النتائج عن أن الطلاب المتميزين يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الوجداني، وأنهم لديهم خصائص وإمكانات عدة للتعامل في مواقفهم الانفعالية المختلفة.

دراسة عبد الحميد (٢٠١٢). التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات نظرية العقل لدى أطفال الروضة في تحسين مستوى التنظيم الوجداني المعرفي لعينة مكونة من (٣٦) طفلاً وطفلة بمرحلة الروضة، وأثبتت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات نظرية العقل لدى أطفال الروضة في تحسين مستوى التنظيم الوجداني المعرفي لديهم.

دراسة سلوم (٢٠١٥). التي هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التنظيم الوجداني وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق"، وبلغت العينة (١٢٨٢) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الوجداني وحل المشكلات.

دراسة المطيري (٢٠١٧). التي هدفت إلى المقارنة بين تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت ذوي اضطراب قصور الانتباه وفرط النشاط وأقرانهم العاديين فيما يتعلق بالتنظيم الانفعالي، وتكونت العينة من (٧٢) تلميذا من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بدولة الكويت، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الوجداني لصالح التلاميذ العاديين، بينما كانت هناك فروق لصالح التلاميذ ذوي قصور الانتباه وفرط النشاط في بعد النقل/ السلبية.

دراسة على (٢٠١٩). التي هدفت إلى تعرف التفكير المستند للحكمة وعلاقته بالتنظيم الوجداني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وبلغت العينة (٣٠٠) تلميذا وتلميذة، وتوصلت النتائج إلى وجود تنظيم انفعالي لدى العينة ووجود علاقة بين التفكير المستند للحكمة والتنظيم الوجداني لديهم.

دراسة مصطفى (٢٠١٩). التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الوجداني وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وتكونت العينة من (١١) طالبا من المعاقين بصريا، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب العينة، مما كان له أثر في تحسين كل من التنظيم الوجداني وصورة الجسم لديهم.

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

دراسة (Yasfard, Azar & Almadani, 2019). التي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج سلوكي معرفي قائم على النقاش الجدلي على مستوى التنظيم الوجداني وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (٤٥) طالبة، وأبرزت النتائج التأثير الإيجابي للبرنامج السلوكي المعرفي على تحسين مهارات التنظيم الوجداني، وتقدير الذات لدى العينة.

دراسة فريد (٢٠١٩). التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين بعض الكفايات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي وعلاقتها بكل من الوعي بالذات والتنظيم الوجداني لديهم، وتكونت العينة من (٢٠) أستاذا من أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض الكفايات المهنية لدى العينة في التعليم الثانوي وعلاقتها بكل من الوعي بالذات والتنظيم الوجداني لديهم.

دراسة (Tasneem & Panwar, 2020). التي سعت إلى تقييم مستوى التنظيم الوجداني والرفاهية النفسية واليقظة العقلية بين طلبة الدراسات العليا، وبلغت العينة (١٠٤) طالبا من جامعة بنغالور في الهند، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط إيجابي بين التنظيم الوجداني واليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى العينة.

دراسة أحمد (٢٠٢٠). التي سعت إلى الكشف عن فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الوجداني لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) طالبة بالصف الثاني الثانوي بمدرسة بنها الثانوية بنات، وتوصلت النتائج إلى فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الوجداني لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن.

دراسة حماد (٢٠٢٠). التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على الوظائف التنفيذية في تحسين مستوى التنظيم الوجداني والمعرفي والاجتماعي لدى الأطفال المعاقين سمعيا، وتكونت العينة من (٦٣) طفلا من ذوي الإعاقة السمعية، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الوظائف التنفيذية في تحسين مستوى التنظيم الوجداني والمعرفي والاجتماعي لدى الأطفال المعاقين سمعيا.

دراسة عليوة (٢٠٢٠). التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي لتنظيم الانفعالات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية، وكانت العينة تتكون من (٣٠) تلميذا وتلميذة بالصف الخامس الابتدائي، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المعد في هذه الدراسة في تنظيم الانفعال لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة.

دراسة شريف (٢٠٢٢). التي هدفت إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر،

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

وتكونت العينة من (٢٥) طالبة بالفرقة الأولى، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج التدريبي المستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى العينة. يتضح من الدراسات السابق عرضها مدى أهمية وضرورة الاهتمام بتنمية مهارات التنظيم الوجداني لدى المتعلمين في المراحل التعليمية المختلفة (مرحلة الروضة، المرحلة الابتدائية، المرحلة الإعدادية، المرحلة الثانوية، المرحلة الجامعية، الدراسات العليا)، ولدى عينات مختلفة مثل (الطلاب العاديين، المكفوفين، المعاقين سمعياً، ذوي صعوبات التعلم، ذوي اضطراب قصور الانتباه وفرط النشاط، المتميزين، المعلمين)، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الوجداني والعديد من المتغيرات مثل (مهارات نظرية العقل، حل المشكلات، التفكير المستند للحكمة، اليقظة العقلية، وتحسين صورة الجسم، النقاش الجدلي، تقدير الذات، الكفايات المهنية، الوعي بالذات، الرفاهية النفسية، اضطراب شره الأكل العصبي، المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية).

ومن ثم يتفق البحث الحالي مع تلك الدراسات السابقة في التأكيد على ضرورة تنمية مهارات التنظيم الوجداني لدى المتعلمين وخاصة دراسة (سلوم، ٢٠١٥؛ Yasfard, Azar & Almadani, 2019؛ فريد، ٢٠١٩؛ أحمد، ٢٠٢٠) في المرحلة الثانوية، بينما اختلف البحث الحالي عن تلك الدراسات في إعداد وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية مهارات التنظيم الوجداني. وسوف يتم الاستفادة من تلك الدراسات في فروض البحث الحالي، وتحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث، وتحديد نوع وحجم وخصائص عينة البحث، وإعداد مقياس واختبار المواقف للتنظيم الوجداني بما يتناسب مع طبيعة العينة، وكذلك سوف يتم الاستفادة منها في تفسير النتائج.

### علاقة أنموذج التلمذة المعرفية بطبيعة مادة علم النفس وكلا من المرونة العقلية والتنظيم الوجداني:

يعتبر أنموذج التلمذة المعرفية أحد نماذج التدريس الحديثة التي تُركز على الدور الإيجابي للطالب، وينمي قدرته على التعلم الذاتي، كما يساعده على إعادة بناء المعرفة، مما ييسر له استيعاب وفهم المفاهيم المجردة في مادة علم النفس وتطبيقها والاستفادة منها في حياته، كما يساعده على مراقبة ذاته أثناء التعلم، لذلك فإن استخدام أنموذج التلمذة المعرفية قد يساعد في تحقيق أهداف مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية، وذلك من خلال زيادة قدرة الطالب على فهم ذاته وتكوين صورة شاملة عنها، ومعرفة دوافع سلوكه وانفعالاته، وتعديل طريقة تفكيره، وتغيير سلوكياته حسب المواقف، كما يساعده على فهم الآخرين، ومعرفة دوافع سلوكياتهم، وتقبل آرائهم المختلفة، وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة، والتواصل معهم بنجاح، ومحاولة البحث عن بدائل متعددة للصعوبات والمشكلات، وتقبل التغيير مما قد يترتب عليه زيادة المرونة العقلية وتنمية مهارات التنظيم الوجداني لديه.

### إجراءات البحث

لقد مرت إجراءات البحث وفق عدة خطوات يمكن توضيحها فيما يلي:

أولاً: بناء الوحدة المقترحة في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية.

ثانياً: بناء أدوات القياس، وتمثلت في الآتي:

١- مقياس المرونة العقلية.

٢- مقياس التنظيم الوجداني.

٣- اختبار مواقف التنظيم الوجداني.

ثالثاً: التصميم التجريبي وإجراءات تجربة البحث.

وفيما يلي تفصيل لكل نقطة من النقاط السابقة:

أولاً: بناء الوحدة المقترحة في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية:

للإجابة عن السؤال الأول من أسئلة البحث الحالي وهو: ما أسس ومكونات الوحدة المقترحة في علم النفس

في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية؟ تم ما يلي:

❖ تحديد أسس بناء الوحدة المقترحة:

استندت الوحدة المقترحة في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية إلى مجموعة من الأسس متمثلة في:

أ- طبيعة العصر وحاجات المجتمع المصري.

ب- الاتجاهات الحديثة في مجال التربية وطرق التدريس.

ج- أهداف تدريس مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية.

د- خصائص ومظاهر النمو لدى الطالبات بالمرحلة الثانوية.

هـ- أسس متعلقة بأنموذج التلمذة المعرفية.

للإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة البحث الحالي وهو "ما صورة الوحدة المقترحة في علم النفس في ضوء

أنموذج التلمذة المعرفية من حيث (الأهداف-المحتوي- طرائق التدريس-الأنشطة- أساليب التقويم)؟" تم ما

يلي:

(١) **تحديد أهداف الوحدة:** تمثل الهدف العام للوحدة في استخدام أنموذج التلمذة المعرفية في تدريس مادة علم

النفس وبيان مدى فاعليته في تنمية أو عدم تنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني لدى مجموعة

البحث.

(٢) **تحديد محتوى الوحدة المقترحة:** تم اتباع الخطوات التالية لتحديد محتوى الوحدة المقترحة:

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

➤ إعداد استبانة تضم عشرة موضوعات من القضايا التي أثارها الاهتمام في الفترة الحالية على وسائل الإعلام وهي (السعادة، التفكير الإيجابي، الشخصية، الحكمة، التمرد، الصمود، العصبية والغضب، التمر، الهوية، الاغتراب)، وقد تم عرضها على الطالبات للقيام بترتيبها في الأهمية والأولوية في دراستها من وجهة نظرهن.<sup>٤</sup>

➤ الاطلاع على عدد من الدراسات والكتب العربية والأجنبية القائمة على أنموذج التلمذة المعرفية.  
➤ الاطلاع على أهداف تدريس مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية وموضوعات منهج علم النفس والاجتماع بالصفين الثاني والثالث الثانوي التي تبين منها عدم احتواء المادة في أي من الصفين على أي موضوع من موضوعات الوحدة المقترحة.

➤ تحديد محتوى الوحدة المقترحة في ثلاث دروس رئيسة (الغضب والعصبية- التمرد- التمر)، ولقد تم تدريسها في عدة حصص.

➤ تحديد الأهداف الإجرائية لدروس الوحدة (المعرفية، والوجدانية، والمهارية) في بداية كل موضوع من الموضوعات انطلاقاً من الأهداف العامة للوحدة ووفقاً للمهارات المستهدفة من الموضوعات.

### ٣) استراتيجيات وطرائق التدريس المستخدمة في تدريس الوحدة المقترحة:

تم تدريس محتوى الوحدة باستخدام عدة استراتيجيات وطرائق تتوافق مع أسس ومبادئ التلمذة المعرفية وبما يتناسب مع طبيعة محتوى الوحدة، وبما قد يساعد في تنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني، وهي: (التساؤل الذاتي- تنظيم الذات- لعب الأدوار- حل المشكلات- القصص- الحوار والمناقشة- الرؤوس المرقمة- استراتيجيات 4H- عظمة السمكة- النمذجة- القبعات الست- خرائط العقل- خرائط التفكير- العصف الذهني- فكر. زوج. شارك- فراير).

٤) الوسائل التعليمية المستخدمة: تم استخدام وسائل تعليمية متنوعة في تدريس الوحدة المقترحة مثل: (عروض البوربوينت، اللوحات الورقية، والأشكال التوضيحية والرسوم، والصور المتعلقة بموضوعات الوحدة، والوقائع الحياتية المنشورة بالصحف والمجلات الالكترونية، والسبورة، والبطاقات التعليمية).

٥) الأنشطة التعليمية المستخدمة: تم تكليف الطالبات بعدة أنشطة تتفق مع مبادئ وأسس التلمذة المعرفية، وتضع الطالبات في مواقف حياتية مشجعة على المحاكاة والنمذجة، وتساعدن على تحمل مسؤولية ما يقمن به، كما روعي فيها إمكانية مساهمتها في تنمية المرونة العقلية وكذلك مهارات التنظيم الوجداني لديهن مثل (عمل ملخصات، وكتابة تقارير- تصميم رسوم توضيحية، وتجميع بعض الآيات القرآنية والأقوال المأثورة

<sup>٤</sup> ملحق (٤) استبانة بالموضوعات المعروضة على الطالبات مجموعة البحث لاختيار دروس الوحدة المقترحة منها.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

والحكم، وحل الأنشطة بكتيب أوراق العمل، والبحث على شبكة الانترنت عن مقالات وقصص متعلقة بالموضوعات المدروسة).

### ٦) الأساليب المستخدمة في تقويم الوحدة المقترحة:

تم استخدام أنواع التقويم الثلاثة التالية لتقويم الوحدة حسب طبيعة الموضوعات:

- التقويم القبلي: في بداية كل درس من دروس الوحدة للتعرف على الخبرات السابقة للطلاب.
- التقويم البنائي: أثناء السير والتدريس لدروس الوحدة المقترحة.
- التقويم الختامي: في نهاية كل درس، وكذلك في نهاية الوحدة ككل.

### ٧) إعداد دليل المعلم الخاص بالوحدة المقترحة. ٥

### ٨) إعداد كتاب الطالبة في موضوعات الوحدة المقترحة. ٦

٩) إعداد كراسة الأنشطة الخاصة بالطالبات: ٧ تم إعداد مجموعة من أوراق العمل والأنشطة الخاصة بتدريس موضوعات الوحدة، وقد تم عرضها في شكل منتظم ومتدرج ومرتبب بموضوعات الوحدة لتساعد الطالبة على إدراك كافة جوانب الموضوع وأهم المعلومات الرئيسية والفرعية التي يحتويها، كما قد تم إعدادها وفقاً للاستراتيجيات التدريسية المختارة، وذلك لإعطاء الطالبات مزيداً من التدريب على أبعاد المرونة العقلية والتنظيم الوجداني المستهدف تنميتها من الوحدة.

### ثانياً: بناء أدوات القياس: وتمثلت في الآتي:

١) مقياس المرونة العقلية. (إعداد الباحثة)

٢) مقياس التنظيم الوجداني. (إعداد الباحثة)

٣) اختبار مواقف التنظيم الوجداني. (إعداد الباحثة)

### ١) مقياس المرونة العقلية:

للإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة البحث وهو "ما فاعلية وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية في تنمية المرونة العقلية؟" تم إعداد مقياس للمرونة العقلية وفقاً للخطوات التالية:

■ الهدف من المقياس: استهدف المقياس قياس مستوى المرونة العقلية لدى الطالبات بالصف الثاني

الثانوي

٥- ملحق (٥). الصورة النهائية لدليل المعلم الخاص بالوحدة المقترحة.

٦- ملحق (٦). كتاب الطالبة للوحدة المقترحة في ضوء التلمذة المعرفية.

٧- ملحق (٧). الصورة النهائية لكراسة الأنشطة المعدة في ضوء التلمذة المعرفية.

- **أبعاد المقياس:** بعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات السابقة في المرونة العقلية قامت الباحثة بتحديد أبعاد المرونة العقلية في بعدين وهما (المرونة العقلية الذاتية- المرونة العقلية الاجتماعية)، وذلك بما يتناسب مع طبيعة البحث الحالي.
- **تحديد مفردات المقياس:** لقد تم إعداد المقياس في صورة عبارات تستجيب لها الطالبات استجابة واحدة من بين ثلاث استجابات (دائماً-أحياناً- أبداً)، وتقوم الطالبة بوضع علامة (√) أمام مستوى الاستجابة التي تعكس مستوى المرونة العقلية لديها.
- **صياغة مفردات المقياس:** رُوعي عند صياغة مفردات المقياس أن تكون وفقاً لأسس بناء الاختبارات والمقاييس، ولقد تم توزيع مفردات المقياس على الأبعاد التي يقيسها، حيث اشتمل المقياس على (٤٠) عبارة مقسمة على أبعاد المرونة العقلية كما يلي:
- **تعليمات المقياس:** لقد تم إعداد صفحة في مقدمة المقياس تتناول التعليمات الموجهة للطالبات، وتوضح طبيعة المقياس وكيفية الإجابة عنه، وتم فيها تحديد الزمن الكلي للمقياس، ولقد رُوعي أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة للطالبات.
- **الدراسة الاستطلاعية للاختبار:** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لمقياس المرونة العقلية على عينة من الطالبات بالصف الثاني الثانوي، وكان عددهن (١٥) طالبة، وكان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد ما يلي:
  - **زمن المقياس:** تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن مفردات المقياس من خلال استخدام طريقة التسجيل التتابعي للزمن الذي استغرقتة كل طالبة في الإجابة عن المقياس، ثم تم حساب متوسط الأزمنة الكلية لجميع الطالبات، وتوصلت الباحثة إلى أن زمن المقياس هو (٣٠) دقيقة.
  - **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (فؤاد البهي، ١٩٧٨)، وبلغت نسبة ثبات المقياس (٠,٧٣)، وهي نسبة تجعل المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية ويمكن الوثوق به واستخدامه كأداة للقياس في هذا البحث.
  - **صدق المقياس:** للتأكد من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من المحكمين، وقد أقرروا صلاحيته للتطبيق بعد إجراء بعض التعديلات عليه، كما تم حساب الصدق الذاتي للمقياس، وقد بلغ (٠,٩١) وتعد نسبة صدق مناسبة.
- **المقياس في صورته النهائية<sup>٨</sup>:** اشتمل المقياس في صورته النهائية على (٤٠) مفردة مقسمة على بعدي المرونة العقلية.

٨ ملحق (٨) الصورة النهائية لمقياس المرونة العقلية المعد في البحث الحالي.

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

▪ **تصحيح المقياس:** لقد بلغت الدرجة الكلية للمقياس (١٢٠) درجة، وأقل درجة تحصل عليها الطالبة (٤٠) درجة، ولقد تدرجت الدرجات كالتالي (٣، ٢، ١) مع العبارات الموجبة، ومع العبارات السالبة (١، ٢، ٣).

وللإجابة عن السؤال الرابع من أسئلة البحث وهو "ما فاعلية وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية في تنمية مهارات التنظيم الوجداني؟ تم إعداد أداتي قياس للتنظيم الوجداني وهما:

(١) مقياس التنظيم الوجداني: ولقد مر إعداده بالخطوات التالية:

• **تحديد الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى قياس مستوى التنظيم الوجداني لدى الطالبات بالصف الثاني الثانوي.

• **تحديد مصادر بناء المقياس:** اعتمدت الباحثة في بناء المقياس على المصادر التالية:

- الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية التي اهتمت بتنمية التنظيم الوجداني.

- الكتابات النظرية في التنظيم الوجداني.

- بعض المقاييس العربية والأجنبية التي صممت لقياس مهارات التنظيم الوجداني.

- الأدبيات التربوية المتعلقة بكيفية إعداد المقاييس.

• **تحديد أبعاد المقياس:** بعد الاطلاع على مقاييس التنظيم الوجداني في الدراسات السابقة العربية والأجنبية

تم تحديد ثلاثة أبعاد رئيسة للمقياس وهي (الوعي الانفعالي - إعادة التقييم المعرفي للانفعالات - إدارة

الانفعالات وضبطها - المشاركة الاجتماعية).

• **تحديد نوع مفردات المقياس:** تم إعداد المقياس في صورة عبارات تستجيب لها الطالبات استجابة واحدة

من بين ثلاث استجابات (دائماً - أحياناً - أبداً)، وتقوم الطالبة بوضع علامة (√) أمام مستوى الاستجابة

التي تعكس مستوى أبعاد التنظيم الوجداني لديها.

• **صياغة مفردات المقياس:** رُوعي عند صياغة مفردات المقياس أن تكون وفقاً لأسس بناء الاختبارات

والمقاييس، ولقد تم توزيع مفردات المقياس على الأبعاد التي يقيسها، حيث اشتمل المقياس على (٢٤)

عبارة.

• **تعليمات المقياس:** لقد تم إعداد صفحة في مقدمة المقياس تتناول التعليمات الموجهة للطالبات، وتوضيح

طبيعة المقياس وكيفية الإجابة عنه، وتم فيها تحديد الزمن الكلي للمقياس، ولقد رُوعي أن تكون هذه

التعليمات واضحة ودقيقة للطالبات.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني / د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

- **الدراسة الاستطلاعية للمقياس:** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لمقياس التنظيم الوجداني على عينة من الطالبات بالصف الثاني الثانوي وكان عددهن (١٥) طالبة، وكان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد ما يلي:
  - أ- **زمن المقياس:** تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن مفردات المقياس من خلال استخدام طريقة التسجيل المتتابع للزمن الذي استغرقتة كل طالبة في الإجابة عن المقياس، ثم تم حساب متوسط الأزمنة الكلية لجميع الطالبات، وتوصلت الباحثة إلى أن زمن المقياس هو (٢٠) دقيقة.
  - ب- **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية. (فؤاد البهي، ١٩٧٨)، وبلغت نسبة ثبات المقياس (٠,٦٢). أي أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية ويمكن الوثوق به واستخدامه كأداة للمقياس في هذا البحث.
  - ج- **صدق المقياس:** للتأكد من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من المحكمين، وقد أقروا صلاحية المقياس للتطبيق بعد إجراء بعض التعديلات، كما تم حساب الصدق الذاتي للمقياس، وقد بلغ (٠,٩١)، وهو معامل صدق مرتفع مما يشير إلى أن المقياس صادق بدرجة عالية.
  - د- **الصورة النهائية للمقياس ٩:** بعد إعداد المقياس وعرضه على السادة المحكمين وتعديله في ضوء آرائهم واقتراحاتهم وتجريبه استطلاعياً على العينة المختارة من الطالبات تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس.
  - هـ- **تصحيح المقياس:** لقد بلغت الدرجة الكلية للمقياس (٧٢) درجة، وأقل درجة يحصل عليها الطالب (٢٤) درجة، ولقد تدرجت الدرجات كالتالي (٣، ٢، ١) مع العبارات الموجبة، ومع العبارات السالبة (١، ٢، ٣) (٢) **اختبار التنظيم الوجداني:** ولقد تم إعداد الاختبار وفقاً للخطوات التالية:
    - **تحديد الهدف من الاختبار:** تمثل الهدف من الاختبار في قياس مستوى مهارات التنظيم الوجداني لدى طالبات المرحلة الثانوية مجموعة البحث.
    - **تحديد أبعاد الاختبار:** بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة تم تحديد أربع مهارات للاختبار بما يتناسب مع طبيعة البحث وعينته، وتم تحديد تعريف إجرائي لكل مهارة منها، وتحديد عدد الأسئلة في كل مهارة كالتالي: الوعي الانفعالي (٦)، إعادة التقييم المعرفي للانفعالات (٦)، إدارة الانفعالات وضبطها (٦)، المشاركة الاجتماعية (٦)، وبالتالي تضمن الاختبار (٢٤) سؤالاً.
    - **صياغة أسئلة الاختبار:** راعت الباحثة المعايير التالية عند صياغة أسئلة الاختبار:
      - الدقة والسلامة اللغوية لبنود الاختبار وبدائل إجاباته .

٩ ملحق (٩) الصورة النهائية لمقياس التنظيم الوجداني المعد في البحث الحالي.

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

- أن تكون محددة وواضحة وخالية من الغموض.
  - أن تكون مناسبة لمستوى طالبات الصف الثاني الثانوي.
  - أن تكون متنوعة.
  - أن تكون مرتبطة بمحتوى موضوعات الوحدة المقترحة.
  - **تعليمات الاختبار:** قامت الباحثة بعد تحديد أسئلة الاختبار وبدائل إجاباته وصياغتها بالشكل المناسب بوضع تعليمات الاختبار والتي تتضمن: تعليمات خاصة عن اسم الطالبة والمدرسة والصف، تعليمات خاصة بطريقة الإجابة عن الأسئلة.
  - **صدق الاختبار:** تم حساب صدق المحتوى من خلال عرضه على المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسم المناهج للوقوف على مدى مناسبة مفرداته الاختبارية لقياس ما أعدت لقياسه من عدمه، ومدى مناسبة المفردات للبعد الذي تدرج تحته ودقة الصياغة العلمية واللغوية، وقامت الباحثة بعمل ما تم التوصية به من تعديلات وملاحظات.
  - **الدراسة الاستطلاعية للاختبار:** بعد التأكد من صلاحية الصورة الأولية للاختبار تم تجريب الاختبار على عينة عشوائية من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدرسة الزهراء الثانوية بنات بعين شمس في الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م، وبلغ عددهن (١٥) طالبة وذلك بهدف حساب كل مما يلي:
  - **ثبات الاختبار:** لقد تم حساب ثبات الاختبار باستخدام التجزئة النصفية ومعادلة ألفا كرو نباخ على برنامج (SPSS) وكانت القيمة تساوى (٠,٧٥)، ونظراً لأن هذه القيمة تعتبر  $< 0.5$  فإن اختبار التنظيم الوجداني يتمتع بدرجة ثبات عالية ويمكن الوثوق به واستخدامه كأداة للقياس في هذا البحث.
  - **زمن الاختبار:** تم حساب زمن اختبار التنظيم الوجداني من خلال حساب المتوسط لجميع الأزمنة التي استغرقتها جميع الطالبات في الإجابة عن الاختبار، وبالتالي أصبح متوسط زمن الاختبار (٢٥) دقيقة، ولقد أضافت الباحثة إليه (٥) دقائق لقراءة تعليمات الاختبار ليصبح زمن الاختبار هو (٣٠) دقيقة.
  - **الصورة النهائية للاختبار:** تكوّن الاختبار في صورته الأولية من (٢٤) سؤالاً، موزعاً على الأربع مهارات، حيث أعطت الباحثة درجة لكل بند في الاختبار تجيب عنه الطالبة بشكل صحيح، ودرجة صفر للإجابة الخاطئة، وبالتالي فإن أعلى درجة على الاختبار يمكن أن تحصل عليها الطالبة (٢٤) درجة، ودرجة صفر عند عدم إجابة الطالبة على أي بند بشكل صحيح.
- وبعد التأكد من صدق وثبات اختبار التنظيم الوجداني أصبح الاختبار في صورته النهائية.<sup>١٠</sup>

<sup>١٠</sup> ملحق (١٠) الصورة النهائية لاختبار التنظيم الوجداني المعد في البحث الحالي.

### ثالثاً: التصميم التجريبي وإجراءات تجربة البحث:

**منهج البحث:** تم الاستعانة بالمنهج التجريبي من نوع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة الذي يعتمد على التطبيق القبلي والبعدي لأدوات البحث.

**متغيرات البحث:** شمل البحث الحالي المتغيرات التالية:

**المتغير المستقل:** الوحدة المقترحة القائمة على أنموذج التلمذة المعرفية.

**المتغيرات التابعة:** (المرونة العقلية- مهارات التنظيم الوجداني).

**عينة البحث:** تم اختيار مجموعة البحث عشوائياً من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدرسة الزهراء الثانوية بنات، وتكونت العينة من (٢٥) طالبة.

**التطبيق الميداني للبحث:** مر التطبيق الميداني للبحث بالمراحل التالية:

**التطبيق القبلي لأدوات القياس:** تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الأول على مجموعة البحث في تاريخ ٤/١٠/٢٠٢٣م، وتم تصحيح الإجابات ورصد الدرجات ثم معالجتها إحصائياً قبل إجراء التجربة.

**تدريس الوحدة المقترحة:**

بدأت تجربة البحث في الفترة من ١٩/١٠/٢٠٢٣م حتى ٣/١٢/٢٠٢٣م، حيث قامت الباحثة بالتدريس لمجموعة البحث بالوحدة المقترحة وفقاً للتلمذة المعرفية، بواقع ساعة ونصف أسبوعياً لاستكمال الشرح وكل الأمور والأنشطة المتطلبة للتلمذة المعرفية والمرونة العقلية والتنظيم الوجداني وحتى تتمكن الطالبات من أخذ الوقت الكافي للتدرب على المهارات المطلوبة وعمل تغذية راجعة مناسبة.

**ج- التطبيق البعدي لأدوات القياس:** بعد الانتهاء من تدريس الوحدة المقترحة لمجموعة البحث أُعيد تطبيق أدوات البحث على مجموعة البحث في تاريخ ١٣/١٢/٢٠٢٣م، وتم تصحيح أدوات البحث، ورصد النتائج ومعالجتها إحصائياً وتفسيرها.

### نتائج البحث:

**أولاً: لاختبار صحة الفرض الأول والذي ينص على** توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في مقياس المرونة العقلية ككل وفي أبعاده الفرعية قبل تطبيق الوحدة المقترحة وبعده لصالح التطبيق البعدي، تم حساب قيمة "ت" للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المرونة العقلية ككل، وفي أبعاده الفرعية، وتتضح النتائج في الجدول التالي:

\* تم استخدام برنامج معالجة البيانات بالحزمة الإحصائية (SPSS).

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

جدول (١) قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات الطالبات في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المرونة  
العقلية ككل وفي أبعاده الفرعية

الدلالة عند مستوى ٠,٠٥	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الطالبات	التطبيق	البعد
دالة إحصائياً	١,٧	18.5	٢٤	7.0	28.0	٢٥	قبلي	المرونة العقلية الذاتية
				3.3	54.9		بعدي	
دالة إحصائياً	في التوزيع ذو الطرف الواحد	22.4	٢٤	5.9	28.5	٢٥	قبلي	المرونة العقلية الاجتماعية
				3.5	55.8		بعدي	
دالة إحصائياً		26	٢٤	10.4	56.6	٢٥	قبلي	المقياس ككل
				4.6	110.7		بعدي	

يتضح من جدول (١) ارتفاع متوسطات درجات الطالبات في التطبيق البعدي لمقياس المرونة العقلية عن متوسطات درجاتهم في التطبيق القبلي، كما جاءت قيمة "ت" المحسوبة للأبعاد الفرعية للمقياس، والمقياس ككل على الترتيب كآآتي: المرونة العقلية الذاتية (18.5)، والمرونة العقلية الاجتماعية (22.4)، والمقياس ككل (٢٦)، بينما بلغت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في التوزيع ذو الطرف الواحد (١,٧)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في المقياس ككل، وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية، مما يثبت صحة الفرض الأول.

ثانياً: لاختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات

في مقياس التنظيم الوجداني ككل وفي أبعاده الفرعية قبل تطبيق الوحدة المقترحة وبعده لصالح التطبيق البعدي"، تم حساب قيمة "ت" للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التنظيم الوجداني ككل، وفي أبعاده الفرعية، وتوضح النتائج في الجدول التالي:

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم  
الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

جدول (٢) قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات الطالبات في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التنظيم الوجداني ككل

المهارة	التطبيق	عدد الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة عند مستوى ٠,٠٥
الوعي الانفعالي	قبلي	٢٥	7.4	1.4	٢٤	24	١,٧	دالة إحصائياً
	بعدي		16.2	1.1				
إعادة تقييم الانفعالات	قبلي	٢٥	7.6	1.3	٢٤	21.4	١,٧	دالة إحصائياً
	بعدي		16.7	1.3				
إدارة الوجدان	قبلي	٢٥	7.6	1.8	٢٤	22.5	١,٧	دالة إحصائياً
	بعدي		16.0	1.2				
المشاركة الاجتماعية	قبلي	٢٥	6.7	1.3	٢٤	32	١,٧	دالة إحصائياً
	بعدي		16.3	1.1				
المقياس ككل	قبلي	٢٥	29.4	2.8	٢٤	55.1	١,٧	دالة إحصائياً
	بعدي		65.4	2.3				

### وفي أبعاده الفرعية

يتضح من جدول (٢) ارتفاع متوسطات درجات عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس التنظيم الوجداني عن متوسطات درجاتهن في التطبيق القبلي، كما جاءت قيمة "ت" المحسوبة للأبعاد الفرعية للمقياس، والمقياس ككل على الترتيب كآتي: (24)، و(21.4)، و(22.5)، و(٣٢)، والمقياس ككل (55.1)، بينما بلغت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في التوزيع ذو الطرف الواحد (١,٧)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في المقياس ككل، وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية، مما يثبت صحة الفرض الثاني.

**ثالثاً: لاختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص على** "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات في اختبار التنظيم الوجداني ككل وفي أبعاده الفرعية قبل تطبيق الوحدة المقترحة وبعدها لصالح التطبيق البعدي"، تم حساب قيمة "ت" للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التنظيم الوجداني ككل، وفي أبعاده الفرعية، وتتضح النتائج في الجدول التالي:

وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

جدول (٣) قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات الطالبات في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التنظيم الوجداني ككل وفي أبعاده الفرعية

المهارة	التطبيق	عدد الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة عند مستوى ٠,٠٥				
الوعي الانفعالي	قبلي	٢٥	2.0	.79	٢٤	16.8	١,٧	دالة إحصائياً				
	بعدي		5.4	.57								
إعادة تقييم الانفعالات	قبلي	٢٥	2.0	.81	٢٤	16		١,٧	دالة إحصائياً			
	بعدي		5.3	.75								
إدارة الوجدان	قبلي	٢٥	1.7	.67	٢٤	25.2			١,٧	دالة إحصائياً		
	بعدي		5.4	.58								
المشاركة الاجتماعية	قبلي	٢٥	2.2	.72	٢٤	14.2				١,٧	دالة إحصائياً	
	بعدي		5.4	.70								
الاختبار ككل	قبلي	٢٥	8.0	1.38	٢٤	31.8					١,٧	دالة إحصائياً
	بعدي		21.6	1.38								

يتضح من جدول (٣) ارتفاع متوسطات درجات عينة البحث في التطبيق البعدي لاختبار التنظيم الوجداني عن متوسطات درجاتهن في التطبيق القبلي، كما جاءت قيمة "ت" المحسوبة للأبعاد الفرعية للاختبار، والاختبار ككل على الترتيب كالاتي: الوعي الانفعالي (16.8)، إعادة التقييم المعرفي للانفعالات (١٦)، إدارة الانفعالات وضبطها (25.2)، المشاركة الاجتماعية (14.2)، والمقياس ككل (31.8)، بينما بلغت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في التوزيع ذو الطرف الواحد (١,٧)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في الاختبار ككل، وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية، مما يثبت صحة الفرض الثالث.

رابعاً: لاختبار صحة الفرض الرابع والذي ينص على "تتسم الوحدة المقترحة القائمة على التلمذة المعرفية بالفاعلية في تنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني لدى الطالبات"، تم حساب معادلة الكسب المعدل "بلاك" Black، وتتضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٤) نسبة الكسب المعدل لبلاك ودلالته

المتغير	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الدرجة العظمى	نسبة الكسب المعدل	الدلالة
مقياس المرونة العقلية	٥٦,٦	١١٠,٧	١٢٠	1.3	دالة
مقياس التنظيم الوجداني	٢٩,٤٤	٦٥,٤٤	٧٢	1.3	دالة
اختبار التنظيم الوجداني	٨,٠٨	٢١,٦٠	٢٤	1.4	دالة

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

يتضح من جدول (٤) أن نسبة الكسب المعدل لمقياس المرونة العقلية بلغت (1.3)، كما بلغت نسبة الكسب المعدل لمقياس التنظيم الوجداني (1.3)، كما بلغت نسبة الكسب المعدل لاختبار التنظيم الوجداني (1.4)، وهي نسب مقبولة ودالة، حيث تقع في المدى الذي حدده العالم "بلاك" وهي من (١ - ٢)، وبالتالي تتسم الوحدة المقترحة القائمة على التلمذة المعرفية في تنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني لدى الطالبات، مما يُثبت صحة الفرض الرابع.

### تفسير نتائج البحث ودلالاتها التربوية:

يمكن تفسير نتائج البحث التي تم التوصل إليها على النحو التالي:

١- مناقشة النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال البحثي الثاني، والذي مفاده: ما فاعلية وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية؟

تشير دلالة الفروق في الفرض الأول بين التطبيقين القبلي والبعدي إلى الأثر الإيجابي الواضح والفعال للوحدة المقترحة القائمة على التلمذة المعرفية في تنمية بعدي المرونة العقلية (المرونة العقلية الذاتية- المرونة العقلية الاجتماعية)، وقد اتضح ذلك لدى الطالبات في التطبيق البعدي مقارنة بالتطبيق القبلي، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن استخدام الوحدة المقترحة بما تتضمنه من محتوى منظم ومرتبب باهتمامات ومشكلات الطالبات الحياتية، وتهيئة بيئة غنية بالمشيرات والأنشطة المحفزة، وطرائق التدريس المتنوعة وتفعيل النمذجة ولعب الأدوار، قد ساعدن على تقبل التغيير الذي يحدث في حياتهن، والبحث عن حلول متعددة وأفكار بديلة للمشكلات والصعوبات التي تواجههن ثم اختيار الأنسب منها، والتدريب على كيفية الانتقال من مفهوم أو موضوع لآخر بسهولة، والمثابرة والإصرار عند مواجهة أي مشكلة أو عقبة في حياتهن، ومحاولة التأقلم والتعايش مع ما لا يمكن تغييره، كما شجعن على ضرورة احترام وتقبل وجهات نظر الآخرين المختلفة، وتقبل مقاومتهم للتغيير، والعفو والتسامح معهم، ومحاولة وضع أنفسهم مكانهم ورؤية الأمور من منظورهم، والتوصل لحلول وسيطة ونقاط مشتركة معهم، وكذلك تقبل النصيحة والنقد منهم واستشارتهم في أمورهن وقت الحاجة وقبل اتخاذ القرار، وبالتالي ارتفع مستوي المرونة العقلية لدى الطالبات.

وتتفق هذه النتيجة السابقة مع نتائج دراسة كل من: (Maddoux, M., McNulty, C., & )

Davies, M.، ٢٠١٠، Lin، ٢٠١٤؛ عبد الكريم، ٢٠١٥؛ عمار، ٢٠١٧؛ اللوزي، ٢٠١٨؛ سريح، ٢٠٢٠؛ الشافعي، ٢٠٢٠؛ عبده، ٢٠٢٠؛ محمد، ٢٠٢٢).

٢- مناقشة النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال البحثي الثالث، ومفاد هذا السؤال: ما فاعلية وحدة مقترحة في علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية في تنمية مهارات التنظيم الوجداني؟

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

- تشير دلالة الفروق في الفرضين الثاني والثالث بين التطبيقين القبلي والبعدي إلى الأثر الإيجابي والفعال للوحدة القائمة على التلمذة المعرفية في تنمية مهارات التنظيم الوجداني والمتمثلة في (الوعي الانفعالي- إعادة التقييم المعرفي للانفعالات- إدارة الانفعالات وضبطها- المشاركة الاجتماعية)، مما يؤكد على أنه كان للوحدة المقترحة دوراً بارزاً وفعالاً في تنمية مهارات التنظيم الوجداني، وقد اتضح ذلك لدى الطالبات في التطبيق البعدي مقارنة بالتطبيق القبلي.

ويرجع ذلك إلى أن استخدام الوحدة المقترحة وما تضمنته من خبرات تعليمية، وطرائق تدريس متنوعة وتراعي جانبي المخ، وإتاحة الفرصة للطالبات في النمذجة للمشكلات والانفعالات ولعب الأدوار والمشاركة في عرض المعلومات والتعبير بحرية عن آرائهن ومشاعرهن، واستخدام الوسائل التعليمية الجاذبة، وتوفير وقت لممارسة تمارين الاسترخاء والتخيل والتأمل، والأنشطة والمواقف التي تضمنتها الوحدة، قد ساعدت الطالبات على الوعي بانفعالاتهن ومشاعرهن، ومراجعة أفكارهن ومعتقداتهن ومحاولة تغيير طريقة تفكيرهن، والنظر إلى المواقف بطرق مختلفة، والتحكم في الانفعالات السلبية والسيطرة عليها، ووضع خطة وأهداف واضحة مما يشعرهن بمعنى الحياة، كما ساعدت في تشجيعهن على التحدث حول مشاعرهن وانفعالاتهن مع الآخرين.

بالإضافة إلى أن الموضوعات المتضمنة بالوحدة القائمة على التلمذة المعرفية قد لاقت قبولاً كبيراً لدى الطالبات، وحل المهام المطلوبة منهن بكل إيجابية، واتضح ذلك من رغبتهن في الاستزادة حول الموضوعات المدروسة.

وتتفق النتيجة السابقة مع نتائج دراسة كل من: (Jaffe, M., Gullone, E., Hughes, E. K., 2010)، (Gratz, K.L. and Tull, M.T., 2011؛ عبد الحميد، ٢٠١٢؛ Gross, J.J., 2015؛ عيسى، ٢٠١٩؛ أحمد، ٢٠٢٠؛ الجبيلي، ٢٠٢١؛ عبد الحميد، ٢٠٢١؛ شريف، ٢٠٢٢).

### التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يمكن تقديم التوصيات التالية:
- عقد دورات تدريبية لمعلمي المرحلة الثانوية لتعريفهم بالتلمذة المعرفية والاستراتيجيات التدريسية المتوافقة معها حتى يمكنهم توظيفها في تدريسهم للطلاب.
  - عقد ورش عمل وندوات للطلاب عن كيفية توظيف استراتيجيات التنظيم الوجداني في حياتهم اليومية، بما يفسح لهم الفرصة للتعبير عن مشاكلهم وتوسيع أفقهم في الحياة وكيفية السيطرة على الانفعالات، وفهم ذواتهم، وكيفية مواجهة الضغوط وبخاصة التي تواجههم في المدرسة، والذي بدوره ينعكس بشكل إيجابي على الإنجاز والتوافق الأكاديمي في المدرسة.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

- توجيه اهتمام القائمين على برامج إعداد المعلمين إلى ضرورة تضمين محتوى الوحدة الحالية وأبعاد المرونة العقلية ضمن برامج إعدادهم لما له من أهمية كبرى في تخريج معلمين قادرين على مسايرة التطورات العلمية والتغيرات الفكرية في مجتمعهم لعيش حياة أكثر هدوءاً واستقراراً.
- تشجيع الموجهين والمعلمين على استخدام مداخل وطرائق تدريسية تنمي لدى المتعلمين المرونة العقلية وتنظيم الانفعالات لتمكينهم من مواكبة التطور والتغير المستمر في المعارف والمجتمعات.
- تدريب الطلاب المعلمين على كيفية التدريس بالتلمذة المعرفية من خلال اطلاعهم على العديد من الدروس المعدة باستخدامها، وإقامة دورات تدريبية وورش عمل لتدريبهم على استخدامها.
- إثراء المناهج الدراسية في مختلف المراحل والمستويات التعليمية بالأنشطة التربوية المناسبة التي تسهم في تنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني لدى الطلاب، لما لهذه المهارات من أهمية واضحة في النجاح في الحياة والتوافق والتكيف مع الآخرين، وذلك من خلال إتاحة الفرصة أمامهم للتعبير عن أنفسهم، واستغلال قدراتهم واستعداداتهم بصورة جيدة لتحقيق النمو الشامل في شخصياتهم.

### مقترحات البحث:

في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة الدراسات التالية:

١. فاعلية برنامج مقترح قائم على التلمذة المعرفية في تنمية الرغبة في التعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. بناء برنامج في ضوء المدخل الإنساني لتنمية التنظيم الوجداني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
٣. وحدة مقترحة في ضوء التلمذة المعرفية لتنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٤. برنامج قائم على التلمذة المعرفية لتنمية المسؤولية الأخلاقية والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٥. برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الوجداني في خفض التجول العقلي وتنمية التفكير الحكيم لدى الطلاب معلمي علم النفس.
٦. فاعلية برنامج قائم على التعلم السريع في تنمية المرونة العقلية وخفض التحيز المعرفي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٧. فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الوجداني في تنمية مهارات جودة الحياة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٨. فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية التنظيم الذاتي الوجداني لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.
٩. تصميم منهج مقترح في علم النفس في ضوء أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية الوعي بالعمليات المعرفية وبقاء أثر التعلم.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم إسماعيل (٢٠٢١). كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقتها بقلق التحدث أمام الآخرين لدى طالبات كلية التربية. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ٢٢(٣)، ٢٦١-٣٢٠.
- إبراهيم، فاطمة عبد الفتاح أحمد (٢٠٢١). استخدام التلمذة المعرفية في تدريس التاريخ لتنمية مهارات القرن الحادي والعشرون والدافعية للإنجاز لدى طلاب الصف الأول الثانوي، *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*، ١٣١، ١٧٥-٢٣٥.
- أبو هدرة، سوزان محمود سعيد (٢٠١١). أثر أسلوب تدريسي قائم على التلمذة المعرفية في تدريس العلوم لطلبة الصف الخامس الأساسي في تنمية القدرة على حل المشكلات، *مجلة دراسات العلوم التربوية -الأردن*، ٣٨، ١٦٣-١٦٤.
- أبو هدرة، سوزان محمود سعيد (٢٠١٩). تعزيز أداء واتجاهات طلاب الدبلوم التربوي تخصص معلم العلوم نحو التخطيط للتدريس باستخدام أنموذج التلمذة المعرفية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٣(٢٠)، ١٤١-١٦٣.
- البلوي، عبد الله بن سليمان عايد، الصمادي، محارب علي محمد (٢٠١٧). استخدام استراتيجية التلمذة المعرفية على تنمية مهارات التفكير الرياضي لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة تبوك، *مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ*، ٣(٤)، ٣٥٧-٤٢٢.
- أحمد، رحاب يحيي (٢٠٢٠). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن، *مجلة كلية التربية ببنها*، (١٢١)، ٣، ١٠٥-١٦٤.
- إسماعيل، سارة محمد أمين (٢٠١٦). فاعلية استخدام الخبر البشري في نموذج التلمذة المعرفية عبر الويب على بعض مهارات البرمجة والتفكير التأملي لدى طالبات تكنولوجيا التعليم والمعلومات. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٧٤، ١، ٦٥-٨٦.
- إسماعيل، هبه حسين؛ وعبد الفتاح، سعدية شكري؛ وعثمان، وليد إسماعيل حسين (٢٠١٦). وحدة مقترحة بمقرر علم النفس قائمة على النظرية البنائية الاجتماعية لفيجوتسكي في تنمية المفاهيم والاتجاهات البيئية لطلاب الصف الثاني الثانوي، *مجلة العلوم البيئية*. معهد الدراسات والبحوث البيئية- جامعة عين شمس. مج ٣٥، ج ٢، ٥١٧-٥٤٩.
- أمين، زينب محمد (٢٠١٦). تقنين مقياس المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة، *مجلة العلوم التربوية*، كلية التربية بقنا، ١٤٧ (٢٧) أبريل، ١٤٧.
- أمين، عبد الرحيم عباس (٢٠١٤): التي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على التلمذة المعرفية لتنمية مهارات القراءة الناقدة لدى طلاب شعبة اللغة العربية، *مجلة كلية التربية*، ع ٥٥، ١١٦-١٩٠.
- بشارة، موفق سليم (٢٠٢٠). العلاقة بين المرونة المعرفية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الحسين بن طلال. *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث*، ٢، (٦)، ٣١٣-٣٣٣.
- بقيعي، نافز أحمد عبد (٢٠١٣). ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية الأولى. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، جامعة البحرين، ٣(١٤)، سبتمبر، ٣٥٨-٣٢٩.
- البلوي، عبد الله سليمان؛ والصمادي، محارب علي (٢٠١٧). فاعلية استخدام استراتيجية التلمذة المعرفية في تنمية مهارات التفكير الرياضي لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة تبوك. *مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ*، ٤(٣)، ٣٥٩-٤٢٢.
- بن شاعي، ريم بنت طلال (٢٠٢٠). برنامج تدريسي قائم على التلمذة المعرفية وفاعليته في تنمية مهارات التفكير الجانبي والتواصل الرياضي لدى طالبات الصف الأول الثانوي بمدينة الرياض، *رسالة دكتوراه*، جامعة الإمام بن سعود الإسلامية.
- بن عمير، حنان بنت ونيس (٢٠٢١). دور معلمات اللغة العربية في تنمية الاستطلاع المعرفي باستخدام استراتيجية التلمذة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية في منطقة الجوف، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، مج ٥، ع ٢٤، ٤٧.
- الجبيلي، محمد بن عبد الله (٢٠٢١). تنظيم الانفعال وعلاقته بالشعور بالتماسك في المدرسة لدى طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية*، ٥(١٩)، ٢١-٥٠.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرج

- جحيح، حنان عبد الهادي (٢٠١٥). أثر استراتيجيات التلمذة المعرفية في تحصيل مادة قواعد اللغة العربية عند طالبات الرابع الإعدادي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- الجراح، منار سامي (٢٠٢٠). التحيزات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- جمعة، محمد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية الحل الابتكاري للمشكلات TRIZ في تنمية المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية النوعية بالمنيا. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١٢٣)، 299-340.
- الجندي، حسن عوض حسن (٢٠٢٠). التي هدفت إلى استخدام نموذج التلمذة المعرفية لتنمية حل المسألة الرياضية اللفظية والنزعة الرياضياتية المنتجة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة تربويات الرياضيات، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، ٢٣(٧)، ١٥٨-٨٢.
- حبيب، سالي حسن حسن (٢٠٢١). مستوى المرونة المعرفية وعلاقتها بالتنمر لدى التلاميذ المضطربين سلوكيا، مجلة التربية الخاصة. مج. ١٠، ع ٣٥، ١-٤٦.
- حسن، رمضان على (٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي قائم على عمل الدماغ في تنمية المرونة المعرفية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. مجلة كلية التربية- جامعة الأزهر. ع (١٦٣)، ج ٤، ٣٦٧-٤١٨.
- حسن، سيد محمدي صميده (٢٠٢١). سعة الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية والفهم القرائي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية: دراسة في إطار متغيرات النموذج المعرفي المعلوماتي لأبي حطب. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، مج ٩١، ٢٤٢٣-٢٥٢٨.
- حسن، محمد حسن عمران (٢٠١٨). التفاعل بين استراتيجيات التعلم المتمركز حول المشكلات وأنماط التعلم والتفكير في تدريس مقرر علم النفس لتنمية عمليات العلم والاتجاه لدى طلاب المرحلة الثانوية التجارية. مجلة كلية التربية. جامعة أسيوط. مج ٣٤، ع ١٢، ١-٥٠.
- حسن، محمد حسن عمران (٢٠١٩). استخدام استراتيجيات التعلم التوليدي لتنمية بعض مهارات التفكير التقويمي والميل نحو مقرر علم النفس لدى طلاب الصف الثالث الثانوي. المجلة العلمية لكلية التربية. جامعة الوادي الجديد. ع ٢٨، ٣٦٦-٤٢١.
- حسن، محمد حسن عمران (٢٠٢٢). برنامج مبني على مدخل التعلم القائم على السياق في تدريس علم النفس لتنمية الرشاقة المعرفية وخفض الضجر الأكاديمي لدى طالب المرحلة الثانوية، المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة الوادي الجديد، العدد ٤١، ٢-١٨.
- حسن، محمد حسن عمران، إبراهيم، ابتسام علي أحمد (٢٠١٩). وحدة مقترحة في القضايا البيولوجية المعاصرة لتنمية الوعي البيولوجي والكفاءة الذاتية بمقرر علم النفس لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط. مج ٣٥، ع ٢، ص ١-٣٢.
- خطيب، هناء فلاح (٢٠٢٢). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي، رسالة دكتوراة بكلية التربية بجامعة اليرموك، الأردن.
- خير الله، حامد شيباع؛ ودرع عاطف عبد علي (٢٠١٩). أثر استخدام استراتيجيات التلمذة المعرفية في التفكير الاستدلالي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الرياضيات، مجلة كلية التربية، ٣٥، ٤٦٣-٤٩٨.
- راشد، علي محي الدين عبد الرحمن؛ وعرفة، منى عبد الوهاب؛ وأحمد، منى إبراهيم (٢٠١٨). فاعلية برنامج إثرائي قائم على نظرية التلمذة المعرفية في تنمية الوعي بقضايا البيئة المعاصرة والاتجاه الدراسي لطالبات الشعبة التربوية كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ١٠٣، ٢١٩-٢٧٤.
- ربيع، أنهار على الإمام؛ والسلامي، زينب حسن محمد (٢٠١٠). تصميم نموذج للتلمذة المعرفية قائم على تطبيقات الويب ٢٠ في بيئة التعلم الكترونية وأثره على التحصيل المعرفي ومهارات مناقشة وتفسير النتائج الاحصائية لدى طالبات الدراسات العليا وأرائهن نحوه تكنولوجيا التعليم، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، ٢٠(٢) ١١-١٢٩.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

- رضوان، بدوية محمد سعد (٢٠٢١). المرونة المعرفية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية البحثية ودافعية الاتقان لدى طلبة الدراسات العليا، *مجلة الإرشاد النفسي*، ع (٦٥)، ج ١، ١-٨٩.
- الرفاعي، نعيمة جمال شمس (٢٠١١). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على انعكاس الذات في تنظيم الانفعالات وخفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من طالبات الجامعة، *المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي: الإرشاد النفسي وإرادة التغيير*. مصر بعد ثورة ٢٥ يناير، مج، ٧٩-١٥٢.
- زيان، مروة ربيع زيدان (٢٠٢٠). استخدام استراتيجية الأبعاد السادسة PDEODE في تدريس علم النفس لتنمية بعض مهارات التفكير عالي الرتبة لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العلمية لكلية التربية*. جامعة الوادي الجديد. ع ٣، ١-٣٢.
- سرور، سعيد عبد الغني، سليم، عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٠). التنبؤ بالحل الإبداعي للمشكلات في ضوء المرونة المعرفية والفاعلية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً، *مجلة كلية التربية بدمنهور - جامعة الإسكندرية*، مج ٢(٢)، ٨٠-٢٠.
- سريح، نشوان زيدان (٢٠٢٠). فاعلية أنموذج شوارتز في التحصيل والمرونة العقلية لدى طلاب المرحلة المتوسطة في مادة الاجتماعيات، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. مج ٢٨، ع (٥)، ٣٩٥-٤٢٠.
- سعادة، مروة صلاح إبراهيم (٢٠١٧). عادات العقل المنبئة وعلاقتها بدافعية الاتقان والمرونة المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. ع (٨٧)، ج ٢، ٢٧٩-٣٥٢.
- سعد، هبة محمد إبراهيم (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج التلمذة المعرفية في تنمية مهارات التفكير العليا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج (٣٢)، ع ١١٥، ج ١، ٤٦٨-٤٢١.
- سلموم، هناء عباس (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة م٣٣ صسئقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق"، *رسالة ماجستير*، بكلية التربية بجامعة دمشق، ١-١٤٦.
- سيد، الحسين حسن محمد (٢٠١٩). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ١١، ٧١-١١٧.
- سيد، شعبان عبد العظيم أحمد (٢٠٢٠). فاعلية تدريس وحدة مقترحة في ضوء الإعجاز النفسي للقرآن الكريم لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، مج ٣٦، ع ٢، ١٠٤-٥٣.
- السيد، منال محمد رضا (٢٠٢٠). استراتيجية مقترحة قائمة على التعلم النشط في تدريس علم النفس لتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي، *مجلة كلية التربية بينها*، ع ١٢٢، أبريل ج ١، ٦٤٩-٦٨٤.
- السيد، هويدا سعيد عبد الحميد (٢٠١٩). التفاعل بين نمط تصميم التشارك موجه / حر" عبر مجتمع افتراضي وفقاً لأساليب التلمذة المعرفية والأسلوب المعرفي "معتمد مستقل" وأثره في تنمية الأداء المهاري والدافع المعرفي لدى طلاب تكنولوجيا التعليم. *مجلة كلية التربية في العلوم التربوية*. جامعة عين شمس، ع (٤)٤٣، ١١٤٣-١٢٣١.
- الشافعي، ندى مرزوق عبد المنعم (٢٠٢٠). فاعلية نظرية التلمذة المعرفية في تنمية مهارات حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في مادة العلوم، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، مج ٢٦، ع ٩، ١٩٥-٢٣٤.
- شريف، سهيلة عبد البديع سعيد (٢٠٢٢). برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر. *المجلة التربوية بكلية التربية، جامعة سوهاج*، ج ١(٩٦)، ٤٢٠-٥٠٢.
- الشمري، إخلاص صباح عبد الأمير؛ والمشهداني عباس ناجي عبد الأمير (٢٠١٧). أثر استخدام استراتيجية التلمذة المعرفية في تحصيل مادة الرياضيات لدى طالبات الصف الأول المتوسط وتفكيرهن الجانبي، *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، ع ١٤، ٧٠-٩٦.
- الشوبكي، ناهد محمد يوسف (٢٠١٥). أثر توظيف استراتيجية التلمذة المعرفية في تنمية المفاهيم الكيميائية وحب الاستطلاع العلمي في العلوم لدى طالبات الصف الثامن الأساسية بغزة"، *رسالة ماجستير غير منشورة*، قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني /د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

- الصمادي، جميل محمود؛ والجعبري، رندة طلال (٢٠١٨). الممارسات الوجدانية الملائمة وعلاقتها بالتنظيم الانفعالات لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم. *مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات*، ٨، (٣)، عايش، أحمد جميل (٢٠٠٨). *التربية المهنية ماهيتها وأساليب تدريسها*، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عبد الجواد، سامية سالم عبد الفضيل (٢٠٢١). تدريس مادة علم النفس في ضوء نموذج مارزانو لتنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*. مج ٢٧، ٧٧-١١١.
- عبد الحميد، إيمان عبد الرؤوف عبد الحليم (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية، *مجلة البحث العلمي في التربية*، مج ٢٢ (٣)، ٤٥٥-٤٠٣.
- عبد الحميد، سعيد كمال (٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات نظرية العقل لدى أطفال الروضة وأثره في تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لديهم. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس- السعودية*، ٣٨ (٢)، ١٦١-٢١٤.
- عبد الحميد، هدى إبراهيم (٢٠١٩). الرحمة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين إدراك الإساءة في الطفولة وصعوبة التنظيم الانفعالي لدي الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسي. *المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والإرشادي*، ٧ (٢)، ٢٦٥٢٢٠.
- عبد الصاحب، منتهي؛ ومحمد، وسن (٢٠١٩). التصلب الفكري وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. *المؤتمر العلمي الدولي الثامن "التحديات الجيوفيزيائية والاجتماعية والإنسانية والطبيعية في بيئة متغيرة"*، العراق، ٥.
- عبد العزيز، حمدي أحمد، الهندال، هدى سعود عبد العزيز (٢٠١٥). تصميم التشارك الإلكتروني في ضوء أساليب التلمذة المعرفية وأثره على إنتاج المشروعات الإبداعية وتحسين المعتقدات التربوية نحو الإبداع. *مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل*، ع ١٠، ١٠٢-١٦٢.
- عبد الفتاح، يسرا محمد سيد (٢٠١٨). وحدة مقترحة لتنمية مهارات التعايش والاتجاه نحو تقبل الاختلاف لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس. *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*. ع ١٠٢، ١٦٠-١٩١.
- عبد الفتاح، يسرا محمد سيد. (٢٠١٩). فاعلية التلمذة المعرفية في تنمية المسؤولية الاجتماعية نحو ذوي الاحتياجات الخاصة وارتفاع المعدل الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة قسم التربية الخاصة. *مجلة دراسات في التعليم الجامعي*، ٤٤، ٤١٨-٤٥٢.
- عبد الكريم، سحر محمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية المرونة المعرفية في تنمية مهارات التدريس الإبداعي ورفع مستوى الدافعية العقلية لدى الطالبات المعلمات ذوي الدافعية العقلية المنخفضة، *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*. مج ٤، ع ١٠، ٤٠-٧٢.
- عبد الوهاب، صلاح شريف (٢٠١١). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. *مجلة بحوث التربية النوعية*. (٢٠)، ٧٧-٢٠.
- عبد، ولاء محمد صلاح الدين محمد (٢٠٢٠). استخدام استراتيجية المحاكمة العقلية في تدريس الفلسفة لتنمية التفكير التحليلي والمرونة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة العلوم التربوية*. مج ٢٨، ع (٤)، ٦٠-١.
- العنوم، عدنان، والجراح، عبد الناصر، وبشارة، موفق (٢٠٠٩). تنمية مهارات التفكير: نماذج نظرية وتطبيقات عملية ط (٢). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- العجيلي، رضا طعمه؛ واللامي، صلاح خليفة. (٢٠١٨). أثر استراتيجية التلمذة المعرفية في تحصيل مادة التاريخ العربي الإسلامي وحب الاستطلاع لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*. جامعة بابل، ٣٨، ١٠٧٢-١١٥.
- العصيمي، حميد هلال (٢٠١٩). أثر استخدام استراتيجية التلمذة المعرفية في تدريس الأحياء على تنمية المفاهيم البيولوجية والحس العلمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *المجلة التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج*، ٦٨، ٦٩-١٠٨.
- العفون، نادية حسين يونس (٢٠١٢): *الاتجاهات الحديثة في التدريس وتنمية التفكير*، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- علوان، فادية (٢٠٠٣). *مقدمة في علم النفس الارتقائي*، القاهرة، مكتبة الدار العربية للكتاب.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

- على، ميار محمد محمد (٢٠٢٠). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية واتخاذ القرار لدى معلمة الروضة. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية- جامعة أسيوط*. ع (١٤)، ٣٧٦-٣٣١.
- علي، طلعت أحمد حسن (٢٠١١). فعالية برنامج إرشادي في تنمية القدرة على التمييز الانفعالي لدى المعاقين بصرياً في ضوء نظرية العقل. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، مج ١٨، (١٨)، ٧٣-١٠٨.
- عليوة، سهام على عبد الغفار (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي معرفي لتنظيم الانفعالات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية، *مجلة جامعة كفر الشيخ - كلية التربية*، مج ٢٠، ع ٣، 334 - 309.
- عليوة، هناء رفعت عبد اللطيف (٢٠٢٣). الذكاء الناجح والمرونة المعرفية كمتنبئات لاتخاذ القرار الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة سوهاج، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*. مج ٢٩، الجزء ٢، ٩٩-١٤٨.
- عمار، أسامة عربي محمد محمد (٢٠١٧). فاعلية نموذج جالين للتخيل العلمي في ضوء نظرية معالجة المعلومات في تدريس علم النفس لتنمية الوعي بالعمليات الإبداعية والمرونة المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العلمية لكلية التربية*. ٢٦، ٧٢-٤٧.
- عيسى، ماجد محمد عثمان (٢٠١٩). فعالية التدريب على بعض استراتيجيات تناول الاختبار في التنظيم الانفعالي المعرفي والضجر الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف، *المجلة التربوية*، ع ٦٢، ص ١-٥٠.
- فريد، كريم عبد الملك (٢٠١٩). بعض الكفايات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي وعلاقتها بكل من الوعي بالذات والتنظيم الانفعالي لديهم، *مجلة الإبداع الرياضي*، ١٠ (١)، ٤١-٧٢.
- الفندي، ريم (٢٠٢٠). اتجاهات مدرسي التعليم الثانوي نحو توظيف استراتيجيات التلمذة المعرفية في التدريس: دراسة ميدانية في مدينة حمص، *مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية*، ٤٢ (٣٤)، 168 - 129.
- الفيل، حلمي محمد حلمي (٢٠١٥). الإسهام النسبي لاستراتيجيات التعلم العميق والسطحي في التنبؤ بالمرونة المعرفية والاندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج ٢٤، ع ٨٣٤، ٢٥٧-٣٣٤.
- الفيل، حلمي محمد حلمي (٢٠١٦). فعالية برنامج تدريبي قائم على أنموذج التلمذة المعرفية في تحسين مهارات التفكير الاستراتيجي وكفاءة التعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج ٢٦، ع ٩١، ٥٩-١٢٣.
- القحطاني، شاهرة بنت سعيد محي (٢٠٢١). أثر استخدام استراتيجيات التلمذة المعرفية في تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية المفاهيم والتفكير البصري لدى طالبات الصف الأول الثانوي، *مجلة العلوم التربوية*، ٢٨، ج ١، ٧٩-١٥٤.
- قطامي، يوسف (٢٠٠٩). *مدخل إلى علم النفس*. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- اللوزي، أرزاق محمد عطية (٢٠١٨). أثر توظيف نظرية الذكاء الناجح في تدريس الاقتصاد المنزلي على تنمية التفكير الإيجابي والمرونة العقلية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية المهنية، *مجلة العلوم التربوية*. مج (٢٦)، ع ٣، ج (١)، ١٤٤-٢١٦.
- مجمع اللغة العربية. (١٩٩٤). *المعجم الوجيز*. القاهرة: الهيئة العامة للطباعة الأميرية.
- محمد، إيمان أحمد (٢٠١٩). تطوير مقرر علم النفس في المرحلة الثانوية في ضوء مهارات جودة الحياة وأثره على اكتساب الطلاب لها، *المجلة العلمية لكلية التربية*، جامعة الوادي الجديد. ع ٣٠، ٦٥-٨٣.
- محمد، مروة جمال عبد الوهاب (٢٠٢٠). وحدة مقترحة قائمة على المدخل الجدلي التجريبي في تدريس علم النفس لخفض التحيز المعرفي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العلمية لكلية التربية*. جامعة الوادي الجديد. ع ٣٣، ٢٠٦-٢٣١.
- محمد، نادية يسر رجب (٢٠٢٢). فاعلية برنامج قائم على استخدام القصص مفتوحة النهاية في تنمية المرونة العقلية لدى طفل الروضة، *مجلة دراسات في الطفولة والتربية*، جامعة أسيوط - كلية التربية للطفولة المبكرة. ع (٢١)، ٢٤٤-٣١٠.
- محمود، إيمان عصمت (٢٠١٦). فاعلية تصميم نموذجين لتدريس الرياضيات في ضوء نظريتي التلمذة المعرفية والبرمجة اللغوية العصبية NLP ونموذج توليفي منهما في تنمية التفكير الجانبي ومهارات التفاوض لتلاميذ المرحلة الإعدادية وأثرها على معتقداتهم الرياضية، *رسالة دكتوراه غير منشورة*. بكلية التربية - جامعة حلوان.
- محمود، حنان حسين (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. *مجلة العلوم التربوية- جامعة القاهرة*، ٤٢ (٤)، ٦٩-١١٧.

## وحدة مقترحة في مادة علم النفس لطلاب المرحلة الثانوية قائمة على أنموذج التلمذة المعرفية لتنمية المرونة العقلية ومهارات التنظيم الوجداني د/ نشوة محمد عبد المجيد فرح

مصطفى، محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، *المجلة التربوية*، كلية التربية بسوهاج. ٦٢، ٣٦٤-٤٦٤.

المطيري، أحمد سلطان السهيل علي (٢٠٢٠). المعتقدات المعرفية والمرونة المعرفية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الجهاد بدولة الكويت. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا. جامعة مؤتة. المطيري، شيماء نايف عيد سهيل (٢٠١٧). التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الابتدائية ذوي اضطراب قصور الانتباه وفرط النشاط وأقرانهم العاديين بدولة الكويت: دراسة مقارنة. *مجلة كلية التربية*، ٦٧(٣)، ٦٧٢-٧١١. مظلوم، مصطفى علي (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة سيكو مترية كينيكية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٨٢، ١٤٣-٢١٢.

معجم المعاني الجامع. متاح في <https://www.almaany.com/ar/dict/ar> الهزيل، عيسى سلطان سلامة (٢٠١٥). المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع وعلاقتها بالتنظيم الذاتي (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن. وزارة التربية والتعليم (٢٠٠١): *مناهج المرحلة الثانوية (التعليم العام)*. الإدارة العامة للتعليم الثانوي، القاهرة، مطبعة المدينة. واطسون، روبرت؛ جرين، هنري كلاي ليند (٢٠٠٤). *سيكولوجية الطفل والمراهق*، ترجمة داليا عزت مؤمن، القاهرة، مكتبة مدبولي.

ياركندي، آسيا حامد محمد (٢٠١٠). أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام استراتيجيات التعلم النشط والتدريب المباشر في تنمية القدرة على توظيف نموذج التلمذة المعرفية في التدريس لدى الطالبة المعلمة. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، ٧٤(٢)، ١٧٨-١٣٨.

يعقوب، حيدر مزهر (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين- الموهبة والإبداع منعطفات مهمة في حياة الشعوب- المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين- الأردن، ج ٢، عمان: جامعة ديالى. العراق. ص: ٤٥١-٤٦٧.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

Al-Badareen, H. (2016). Cognitive emotion regulation strategies as predictors of academic achievement among university students. *Journal of Educational and Psychological Studies - Sultan Qaboos University*, 10(4), 680-686.

Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 5(2), 71-82.

Babkirk, S. Rios, V., & Dennis, T. (2015). The late positive Potential predicts emotion regulation strategy use in school-aged children concurrently and two years later. *Developmental Science*, 18(5), pp: 832-841.

Barab, S. A., & Duffy, T. M. (٢٠٠٠). From practice fields to communities of practice. In D. H. Jonassen & S. M. Land (Eds.), *Theoretical foundations of learning environments* (pp. 40-00). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Beauchaine, T. P. (2015). Future directions in emotion dysregulation and youth psychopathology. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 44, 875-896.

Bennett, J., & Muller (2010). "The development of flexibility and abstraction in preschool children". *Merrill-Palmer Quarterly*. Vol. 56. PP. 455-473.

- Bergamin, B., Werlen, E., & Siegenthaler, E. (2012). "The relationship between flexible and self-regulated learning". **Open and distance universities**. Vol. 13. No. 2. PP. 25-53. DOI: 10.19173/irrodl.v13i2.1124.
- Besharat, M. & Shahidi, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. **Europe's Journal of Psychology**, 10(2), 352–362.
- Bieniek, V. (2008). Implementation of a Cognitive Apprenticeship Model on student programming and perception of problem-solving ability: An exploratory study. Thesis (Ph.D.), Capella University.
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. **American Psychological Association**. Emotion, 13(5), 926-939.
- Campos, J., Frankel, C., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. **Child Development**, 75, 377–394.
- Campos, J., Walle, E., Dahl, A. & Main, A. (2011). recon ceptulizing emotion regulation. emotion review, 3 (1), 26-35.
- Cartwright, K. (2008). **Cognitive flexibility and reading comprehension: Relevance to the future**. In C. C. Block & S. R. Parris (Eds.), Comprehension instruction: Research-based best practices (2nd ed., pp.50-64). New York: Guilford publishing.scientific construct: Methodological challenges and directions for child
- Carvalho, A. & Amorim, A. (2000). How to Develop Cognitive Flexibility in A www Coursew in Annual Proceeding of Selected Research and Development, Papers presented at **the National Convention of the Association for Education Communication**. 23rd, Denver, Co, October (25-28).
- Cave, A (2010). Learning math in second grade: an application of Cognitive Apprenticeship. National Forum of Applied **Educational Research**. Journal, 23(3), 1-6.
- Celikkaleli, O. (2014). The relationship between cognitive flexibility and the beliefs of academic, social, and emotional self-efficacy in adolescents. **Education and science**, 39(176), 347- 354.
- Chandler, J. (2010). The cognitive and emotional consequences of anthropomorphic thought. **Thesis Doctor of Philosophy**. The University of Michigan.
- Cole, P.M.; Martin, S.E., and Dennis, T.A. (2004): Emotion regulation as a.
- Collins, A., Brown, J., & Holum (1992). Apprenticeship Making Thinking Visible, American Educator, p (11).
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and emotion coherence: Evidence for strategy-specific effect, **US National library of medicine national in stitutes of health**, 13(5), p832-842.
- Danisman, S., Iman, E., Demircan, Z., & Yaya, D. (2016). Examining the psychometric properties of the Emotional regulation checklist in 4- and 5 years old preschoolers. **Electronic Journal of research in education alpsychology**, 14(3), 534-556.
-

- Deak, G. & Wiseheart, M. (2015):" Cognitive Flexibility in Young children: General or task-specific capacity", **Journal of Experimental Child Psychology**, 138, 31-53.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. **Cognitive therapy and research**, 34(3), 241-253.
- development research, **Child development** 75, 317-333.
- Deveney, C., & Deldin, P. (2006). **A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls**. *Emotion*, 6(3), 429-437.
- Dickey, M.D. (2008). Integrating cognitive apprenticeship methods in a Web – based education technology course for p-12 **teacher education computers & Education**, 51 (2), 508-518.
- Dillon D. G., Ritchey M., Johnson B. D., Labra K. S., (2007). **Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory**. *Emotion*, 7(2), 354-365.
- Dillon, R F.& Vineyard, G M (1999). **Cognitive Flexibility: Further Validation of Flexible Combination**. **ED435727**.
- Dunlap, J. (٢٠٠٥). Problem-based learning and self-efficacy: How a capstone course prepares students for a profession. **Educational Technology Research and Development**, 0. (1), 40-40.
- Enríquez, H., Ramos, N. & Esparza, O. (2017). Impact of the mindful emotional intelligence program on emotional regulation in college students. **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**, 17 (1), 39-48.
- Farrant, B.M.; Fletcher, J. & Maybery, M.T. (2014). Cognitive flexibility theory of mind, and hyperactivity/inattention, *Child Development Research*, Article ID 741543, 10 Pages.
- Farzaneh, et al (2015). Effect of Internet – Based Cognitive Apprenticeship Model
- Garnefski, N, teerds, J, Kraaij, v, legerstee, J, van den kommer, t. (2004) .cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. **Personality and Individual Differences** .36, 267-276.
- Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. **Journal of Occupational Health Psychology**, 5(1), 95–110. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.95>
- Grant, M., Salsman, N. L., & Berking, M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills uses: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PloS one*, 13(10), 1-18.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (2014). **Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations**. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.

- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 85, 348-362.
- Gross, J.J. (2002). **Emotion regulation: Affective, cognitive, and social, consequences** Stanford University, Stanford, California USA.
- Gross, J.J. (2015). **Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects** Department of Psychology, Stanford University, Stanford, California- *Psychological Inquiry*, 26:1-26
- Harrington, E., Trevino, S., Lopez, S., & Giuliani, N., (2020). Emotion regulation in early childhood: implications for socioemotional and academic components of school readiness. **Emotion**, 20 (1), 48-53.
- Jaffe, M., Gullone, E., Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviors in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. **Journal of Applied Developmental Psychology** 31: 47–59.
- Jarvela, S. (1995). The cognitive apprenticeship model in a technologically rich learning environment: Interpreting the learning interaction. **Learning and Instruction**, 0, 4.5-401.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. **Behavior Research and Therapy**, 86, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>.
- Kang, G. (2003). Conceptual and Empirical Evidence for a Model of Applied Music Instruction Based on Cognitive Apprenticeship. URL, Retrieved in 20 May 2019 from: <http://proquest.umi.com.ezlibrary.ju.edu.jo/pqdweb>.
- Koesten, J., Schrod, P., & Ford, J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being, **Health Communication**, 24(1), 82-94.
- Konilk, J., Crawford. (2004) Exploring normative creativity testing the relationship between cognitive flexibility and sexual identity . **Sex roles**, 51(3), pp249-254.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: **An integrative review. Cognition and Emotion**, 23(1), 4-41.
- Kuo, H & Chen, S.Y (2012). A Cognitive Apprenticeship Approach to Facilitating, web-based Collaborative Problem-Solving Educational Technology & Society (319-331).
- Lennarz, H., Hollenstein, T., Aschoff, A., Kuntsche, E. & Granic, I. (2019). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. **International Journal of Behavioral Development**, 43(1), 1-11.
- Lin, W. L., Tsai, P. H., Lin, H. Y., & Chen, H. C. (2014). How does emotion influence different creative performances? The mediating role of cognitive flexibility. **Cognition & emotion**, 28(5), 834-844.
- Liu, Tzu chine (2005). Web based Cognitive Apprenticeship for improving Pre-service Teacher Performance and Attitudes Towards Instruction Planning Design and Field Experiment, **Educational Technology and Society**, p (136).
-

- Maddoux, M., McNulty, C., & Davies, M. (2010). Living in the global village: Strategies for teaching mental flexibility. **Social studies and the Young Learner**, 23(2), 21-24.
- Mathew, P., & Joseph. (2016). Cognitive Apprenticeship Model: Effect on Metacognitive Skills. **International Journal of Humanities and Social Sciences (IJHSS)**, 0(.), -84.
- Mayer J. D., & Salovey, p. (1997). What is emotional competence? In P. salovey & D. J. sluyter(edu). **emotional development and competence: Educational implications** New York: basic books.
- Mc Nulty, Maryann., M., (2010). Living In the Global village: strategies for Teaching Mental flexibility, **Social Studies and they young learner**, 23., (2).
- Mirsamiei, M., Atashpour, H., & Aghaei, A., (2021). Research paper: effect of achievement emotion regulation training package on negative emotions and learning strategies among female high school students. **Journal of Research & Health**, 11(1), 37-44.
- Omran, M. (2011) Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. **Open Journal of Psychiatry**, 1(3), 106-109.
- Perrone-McGovern, K. M., Simon-Dack, S.L., Beduna, K.N., Williams., & Esche, A.M. (2015). Emotions, cognitions, and well-being: The role of perfectionism, emotional overexcitability, and emotion regulation. **Journal for the Education of the Gifted**, 38(4) 343–357. DOI: 10.1177/0162353215607326.
- Philips. E. (2011). Resilience. Mental Flexibility. and Cortical Response to the Montreal Imaging Stress Task in Unemployed Men. Practice. (Doctoral dissertation). Retrieved from pro Quest Dissertations and these. Accession Order No. (3459041).
- Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2006) The role of emotion regulation in children's early academic success. **Journal of School Psychology**, 45, 3- 19. doi: 10.1016/j.jsp.2006.09.002.\
- Remer, K. & Beversdorf, F. D. (2010). Effects of naturalistic stressors on cognitive flexibility and working memory task performance. **Neurocase Psychology Press**, 16 (4), 293-300.
- Scardamali & Bereiter (1989). Fostering The Development of Self-Regulation in Children Knowledge Processing in S.F Chip man, J.W Segal and Glaser, Thinking and Learning Skills Research and Open Questions, p (563).
- Schraw, G. & Moshman, D. (1995). Metacognitive theories. **Educational psychology review**, 7, 351-373.
- Schutz, P., Distefano, C., Benson, J. & Davis, H. (2002). The emotional regulation during test-taking scale. **Anxiety, Stress, & Coping**, 17(3), 253-269.
- Shahbazirad, A. & Azizi, M. (2018). Effectiveness of teaching emotion regulation strategies in improving cognitive-emotional regulation among female students in addiction-stricken areas of Kermanshah city. **Journal of Family and Reproductive Health**, 12(4), 204-209.
- Silk, Jennifer & S., Shaw, Daniel S., Skuban, Emily M., Oland, Alyssa A., and Kovacs, Maria. (2006). Emotion regulation strategies in offspring of childhood onset depressed mothers. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**. 47(1). Pp: 69-78.

- Snyder, M. Courtney (2010). the effect of task difficulty on problem-solving and emotional regulation strategy use, Tennessee State University.
- Snyder, M. Courtney. (2010). **the effect of task difficulty on problem-solving and emotional-regulation strategy use**. Tennessee State University.
- Soltanifar, A., Kamrani, M., & Erfanian, N. (2018). The Effectiveness of Emotion Regulation on Quality of Life and Social Adjustment of the Deaf. **International Journal of Pharmaceutical Research**, 10(4).
- Spiro, R. J., Collins, B. P & Ramchandran, A. R. (2007) Modes of Openness and Flexibility in Cognitive Flexibility Hypertext Learning, Idea Group Inc.
- Stewart ,K. K. ،& Lagowski ،J. J. (2003). Cognitive apprenticeship theory and graduate chemistry education. **Journal of Chemical Education**, ٨٠ ، (12)١٣٦٢ .
- Sue, Berrman (2012). Designing Effect Learning Environments Apprenticeship, Institute on Education Economy, Teacher College, Columbia University.
- Tannous, I. & Tannous, F. (2015). The effect of using cognitive discipleship strategy in the understanding of basic stage students to scientific concepts in light of their locus of control concept, 3(3), 175-182.
- Tasneem, S., & Panwar, N., (2020). Emotion regulation and psychological well-being as contributors towards mindfulness among under-graduate students. *Human Arenas*, 1-19.
- Wallace, N., (2014). The evaluation of emotion regulation in caregivers referred to a parent – training program, **Master of science in psychology**. the Eberly college of arts and sciences at west Virginia university.
- Yasfard, G., Azar, Z. & Almadani, S. (2019). Comparing the effectiveness of group dialectical behavior therapy and solution- focused brief therapy on self-esteem, cognitive-emotional regulation, and non-suicidal self-injury in daughters. **Iranian Journal of Health Education & Promotion**, 7(4), 343-358.