

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير ومادات العقل لديهم

د/ سليمان عبد الواحد يوسف

دكتوراه علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة قناة السويس

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتحديد بروفيلات أساليب التفكير ومادات العقل التي يستخدمها طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، إضافة إلى التعرف على الفروق بين طلاب المرحلة الجامعية في المناعة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية في ضوء أساليب تفكيرهم وماداتهم العقلية.

وتكونت عينة الدراسة الأساسية من من (٢٠٠) من الطلاب والطالبات بالمرحلة الجامعية بالفرق الأربعة من الذكور والإناث ببعض الكليات النظرية والعملية بجامعة قناة السويس بالإسماعيلية، تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢١) عاماً بمتوسط قدره (٢٠,٥١) سنة وانحراف معياري قدره (٢,٧٣)، للعام الجامعي (٢٠١٥ - ٢٠١٦م)، منهم (٥١) مرتفعي المناعة النفسية، (٩٨) متوسطي المناعة النفسية، و(٥١) منخفضي المناعة النفسية. وتطبيق اختبار أساليب التفكير لهاريسون وبرامسون ترجمة/ مجدى حبيب (١٩٩٥)؛ ومقياسي عادات العقل في إطار نموذج كوستا وكاليك، والمناعة النفسية، وكذا برنامج تدريبي قائم على تنشيط المناعة النفسية وجميعها من إعداد/ الباحث، أشارت النتائج إلى ما يلي:

١- توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية منخفضة المناعة النفسية في

التطبيقين القبلي والبعدي في أبعاد المناعة النفسية (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية -

التحكم الذاتي - الحث الذاتي ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية لصالح

التطبيق البعدي.

٢- لا تختلف أساليب التفكير وفق نموذج هاريسون وبرامسون لدى الشباب الجامعي باختلاف

مستوى المناعة النفسية (مرتفع - منخفض)، حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين

مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من الشباب الجامعي في أساليب التفكير (التركيبى -

المثالي - البرجماتي "العملي" - التحليلي - الواقعي)، حيث كانت قيمة "ت" غير دالة عند

مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أنهم لا يختلفون عن بعضهم البعض في أساليب التفكير

الخمسية.

### فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

- ٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من الشباب الجامعي في عادات العقل وفق نموذج كوستا وكاليك المرتبطة بالنصف الأيمن وهي (الكفاح من أجل الدقة، تطبيق المعارف الماضية، والتفكير والتوصيل بوضوح ودقة)، وكذلك المرتبطة بالنصف الأيسر وهي (المثابرة، التحكم في التهور "التروى"، التفكير التبادلي "التشاركي"، وجمع البيانات باستخدام جميع الحواس)، حيث كانت قيمة "ت" دالة عند مستوى (٠,٠١) عدا عادة التساؤل وطرح المشكلات حيث كانت قيمة "ت" غير دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من الشباب الجامعي يختلفون عن بعضهم البعض في عادات العقل موضع الدراسة عدا عادة التساؤل وطرح المشكلات.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الجامعية في أبعاد المناعة النفسية (تكوين وإنتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتي - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية في ضوء تصنيفهم على أساليب التفكير. في حين توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وفقاً لمتغير أساليب التفكير في البعد الثالث للمناعة النفسية وهو (الحث الذاتي ومقاومة الفشل).
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الجامعية في أبعاد المناعة النفسية (تكوين وإنتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتي - الحث الذاتي ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية في ضوء تصنيفهم على عادات العقل.

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

### في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم

د/ سليمان عبد الواحد يوسف

دكتوراه علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة قناة السويس

### مقدمة ومشكلة الدراسة:

يمتلك المخ البشري القدرة على أن يوجه ويتحكم في أنظمة حياتنا المختلفة، فيستقبل ويرسل المعلومات التي تتعلق بالعالم المحيط بنا، وأيضاً يخزن ويبدع أفكاراً جديدة، وهو المسئول عن حدوث التعلم والتفكير واتخاذ القرارات وتوجيه سلوكنا، والمتحكم والموجه المباشر لعملياتنا العقلية المعرفية والانفعالية، فهو يمثل قمة التنظيم الهيدروليكي لأعضاء الجسم. ولكننا بالرغم من كل ذلك فإننا نهمل العديد من المعلومات حول الوظائف التي يستطيع المخ أداءها، ولأجل ذلك توالت بحوث علماء الأعصاب Neuroscientists من أجل الكشف عن خبايا المخ البشري وسبر أغواره، وشجع على ذلك الجهود المتكاملة مع فروع العلم الأخرى مثل علم النفس التجريبي وعلم النفس الإكلينيكي، وسعت هذه الفروع بتكاملها مع بعضها بعضاً إلى دراسة العلاقة بين المخ والسوك، ودراسة الميكانيزمات المسئولة عن الانفعالات Emotion، والذاكرة Memory، والتعلم Learning، والتفكير Thinking.

ويُعد التفكير Thinking إحدى العمليات العقلية المعرفية الكامنة خلف تطور الحياة الإنسانية واكتشاف الحلول الفعالة التي يتغلب بها الفرد على ما يواجهه من مشكلات حياتية، بل إن معظم الإنجازات العلمية التي حققتها البشرية مبنية على عملية التفكير.

وليس من شك أن لكل فرد أسلوبه الخاص في التفكير، والذي يتأثر بنمط تنشئته، ودافعيته، وقدراته، ومستواه التعليمي، وغيرها من الخصائص والسمات التي تميزه عن الآخرين. هذا فضلاً عن أن الأسلوب الذي يفكر به الفرد يُعد قوة كامنة تؤثر في جميع تفاعلاته ومعاملاته اليومية.

وتُعد أساليب التفكير Thinking Styles من المفاهيم الحديثة التي ظهرت في الثمانينات منذ القرن الماضي على يد هاريسون وبرامسون (Harrison & Bramson, 1982)، ونبع اهتمام الباحثين وعلماء النفس بأساليب التفكير من خلال اعتبارها من العوامل المؤثرة في العملية التعليمية نظراً لأن معرفتنا بأساليب التفكير التي يفضلها الأفراد تساعدنا في تحديد الطرائق المناسبة للتعامل

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٠ - المجلد السادس والعشرون - يناير ٢٠١٦ (٢٤٧)

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

معهم، وتحديد الوسائل الملائمة لتقييمهم، الأمر الذي يؤدي إلى إرتفاع أدائهم والإرتقاء بالعملية التعليمية. (He, 2001؛ Zhang, 2006؛ حسنى النجار، ٢٠١٠: ١٦١ - ١٦٢؛ غسان الرحيلي، ٢٠١٢: ١٦٩؛ ونجلاء الكلية، ٢٠١٤: ١٦)

ولقد اقترح هاريسون وبرانسون (Harrison & Bramson, 1982) نموذجاً لأساليب التفكير التي يفضلها أو يتعامل بها الأفراد مع المعلومات المتاحة حيال ما يواجهونه من مواقف أو مشكلات، ونتج عن ذلك خمسة أساليب للتفكير كما أوردها مجدى حبيب (١٩٩٥: ١١٣٦ - ١١٣٧) وهى: "التفكير التركيبى Synthetic، التفكير المثالى Idealistic، التفكير البرجماتى (العملى) Pragmatic، التفكير التحليلى Analytic، والتفكير الواقعى Realistic". ويشير مجدى حبيب (١٩٩٧: ٥٤) إلى أن هذا النموذج يكشف عن طبيعة الارتباطات بين أساليب التفكير التي يفضلها الفرد وبين سلوكه الفعلى، كما يوضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أو قابلة للتغيير، كما يشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد فى أساليب التفكير، وأكد هذا النموذج أيضاً على أن هذه الأساليب هى فئات أساسية للطرق المفيدة للإحساس بالآخرين وبالعالم.

وفي نهاية العقد الأخير من القرن الماضى ظهر اتجاه جديد في الفكر التربوي الحديث، يدعو المربين إلى التركيز على تحقيق عدد من النواتج التعليمية، وقد ظهر هذا الاتجاه في غمرة الاهتمام بتنمية التفكير، وبخاصة تنمية مهارات التفكير، وتطبيقات نواتج أبحاث المخ، وقد ركز أصحاب هذا الاتجاه على ضرورة تنمية عدد من الإستراتيجيات التي تنمى التفكير بأبعاده المختلفة، والتي أصبحت فيما بعد تُعرف باتجاهات العادات العقلية أو نظرية عادات العقل Habits of Mind. (سليمان عبدالواحد، ٢٠١٤ أ: ٥٩٥، ٢٠١٤ ب)

وفى هذا الصدد فقد حدد كوستا وكاليك (٢٠٠٣: ١٠ - ١١) ستة عشر عادة عقلية يرى ضرورة اكتسابها من قبل المتعلمين خلال العملية التعليمية أطلق عليها العادات العقلية وتتمثل فى: المثابرة؛ التحكم فى التهور؛ الإصغاء بفهم وتعاطف؛ التفكير بمرونة؛ التفكير فى التفكير؛ الكفاح من أجل الدقة؛ التساؤل وطرح المشكلات؛ تطبيق المعارف الماضيه؛ التفكير والتوصل بوضوح ودقة؛ جمع البيانات باستخدام جميع الحواس؛ التصور والابتكار والتجديد؛ الاستجابة بدهشة وتساؤل؛ الإقدام على مخاطر مسئولة؛ إيجاد الدعابة؛ التفكير التبادلى أو التشاركى؛ الاستعداد الدائم للتعلم المستمر.

وتُعتبر عادات العقل أنماطاً للسلوك الذكي التي تدير وتنظم العمليات العقلية التي يستخدمها الفرد فى بناء المعرفة وحل المشكلات. (سامية هلال، ٢٠١٣: ١٣٢)

ومن هنا يرى الباحث الحالى أن من الضروري الانتباه إلى مسألة مهمة وهى أساليب

التفكير وعادات العقل التي يستخدمها ويتبعها طلاب الجامعة، بحيث تراعى أساليب التفكير وعادات العقل لدى هؤلاء المتعلمين الأمر الذي سينعكس إيجاباً على حياتهم العلمية والعملية.

ومن ناحية أخرى تُعد المناعة النفسية Psycho immunology من النظريات العلمية التي ظهرت حديثاً، ولاقت قبولاً كبيراً في الأوساط العلمية، وكشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية.

وفي هذا الصدد يرى عبدالوهاب كامل (٢٠٠٢ أ: ٣١٧) أن الفرد أو المجتمع يمتلك جهازاً للمناعة النفسية فإذا فقد الفرد أو المجتمع جهاز المناعة فإن كلاهما يصبح مرتعاً وبيئة خصبة لمهاجمة الأمراض النفسية والاجتماعية: التطرف، الإرهاب .... إلخ.

وتستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، وأن المخ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد، وأن الذات الإنسانية معرضة دوماً للضعف والمرض النفسى والجسمى بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه، وأنه إذا استطاع الفرد ان يكون أكثر مرونة فى تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل، فإنه بذلك يمد جهازه المناعى بطاقة تسهم فى جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم فى حجمها الطبيعى، وتؤدى وظائفها على نحو صحيح، وتقوى عقله وقدراته. مما يستوجب على الفرد من أجل تنشيط مناعته النفسية، من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الازمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التى تؤدى به إلى طريق القلق واليأس والفشل. (Ferencz, 2012)

مما سبق تتضح أهمية المناعة النفسية إذ أنه فى حد ذاته يمثل موضوعاً خصباً ومن موضوعات الاهتمام الحديثة والمعاصرة نسبياً على المستويين النظرى والتطبيقي فى علم النفس، كما يُعد من الموضوعات الحديثة نوعاً ما فى الدراسات والبحوث العربية وخصوصاً فى علاقته بأساليب التفكير وعادات العقل لدى طلبة الجامعة وهذا ما حدا بالباحث إلى إجراء الدراسة الحالية والتي تتحدد مشكلتها في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

١- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية منخفضة المناعة النفسية فى التطبيقين القبلى والبعدى فى أبعاد المناعة النفسية (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتى - الحث الذاتى ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية؟.

٢- هل تختلف بروفيلات أساليب التفكير موضوع الدراسة باختلاف مستوى المناعة النفسية (مرتفع - منخفض) لدى الشباب الجامعى.

٣- هل تختلف بروفيلات عادات العقل موضوع الدراسة باختلاف مستوى المناعة النفسية

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

(مرتفع - منخفض) لدى الشباب الجامعي.

- ٤- هل توجد فروق بين طلاب المرحلة الجامعية في أبعاد المناعة النفسية (تكوين ونتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتي - الحث الذاتي ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية في ضوء تصنيفهم على أساليب التفكير؟.
- ٥- هل توجد فروق بين طلاب المرحلة الجامعية في أبعاد المناعة النفسية (تكوين او انتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتي - الحث الذاتي ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية في ضوء تصنيفهم على عادات العقل؟.

### أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في:

- ١- الكشف عن فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية.
- ٢- تحديد أساليب وبروفيلات التفكير وفقاً لنموذج هاريسون وبرامسون التي يستخدمها طلاب المرحلة الجامعية مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية.
- ٣- تحديد عادات العقل وفقاً لنموذج كوستا وكاليك التي يتبعها طلاب المرحلة الجامعية مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية.
- ٤- تحديد الفروق بين طلاب المرحلة الجامعية في المناعة النفسية بأبعادها ودرجاتها الكلية في ضوء أساليب تفكيرهم.
- ٥- التعرف على الفروق بين طلاب المرحلة الجامعية في المناعة النفسية بأبعادها ودرجاتها الكلية في ضوء عاداتهم العقلية.

### أهمية الدراسة:

تتحدد أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- ١- تتعلق الدراسة بظاهرة التفكير وأساليبه المختلفة التي زاد الاهتمام بها في العصر الحالي، حيث إن التفكير عملية متداخلة في كافة أشكال السلوك الإنساني، كما أنها تساعد في تنمية أسلوب الشخصية المتميزة في مواجهة المواقف واتخاذ القرارات وحل المشكلات، ومن هنا تكمن أهمية دراسة التفكير الإنساني وأساليبه المختلفة لفهم السلوك البشري، من أجل تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة دراسته كظاهرة مهمة.
- ٢- توجيه نظر القائمين على التعليم إلى ضرورة الاهتمام بمدخل عادات العقل بوصفه قاعدة

يرتكز عليها أساليب التفكير المختلفة.

٣- تشجيع طلاب الجامعة على المواجهة والصمود أمام التحديات والمشكلات الحياتية والأكاديمية، وعدم الاستسلام والخضوع في حالة الإخفاق.

٤- ندرة الدراسات العربية التي تناولت تنشيط المناعة النفسية في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لدى طلاب المرحلة الجامعية.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١- المناعة النفسية Psycho immunology:

هي منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد أو المجتمع، ومن خلالها يكتسب الفرد منهجاً فكرياً موضوعياً يستخدمه في توليد الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية والأفكار التدميرية. (عبدالوهاب كامل، ١٩٩٩: ٥١)

ويعرفها الباحث إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الفرد في الأداء على مقياس المناعة النفسية إعداد/ الباحث".

#### ٢- أساليب التفكير Thinking Styles:

يعرف هاريسون وبرامسون (Harrison & Bramson, 1983: 78) أساليب التفكير بأنها "الطرق والإستراتيجيات العقلية التي يعتاد الفرد على أن يتعامل بها مع المعلومات المتاحة له وصولاً لحل مشكلاته". وتقسّم إلى خمسة أساليب للتفكير هي: (أسلوب التفكير التركيبي، أسلوب التفكير المثالي، أسلوب التفكير البرجماتي (العملي)، أسلوب التفكير التحليلي، و أسلوب التفكير الواقعي).

ويعرف الباحث أساليب التفكير إجرائياً بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الفرد في الأداء على اختبار أساليب التفكير لهاريسون وبرامسون ترجمة/ مجدى حبيب (١٩٩٥) والمستخدم في الدراسة الحالية".

#### ٣- Habits of Mind: عادات العقل

يعرف كوستا وكالبيك (Costa & Kallick, 2005: 4) عادات العقل بأنها "تزعة الفرد إلى التصرف بطريقة ذكية عند مواجهة مشكلة ما، عندما تكون الإجابة أو الحل غير متوافر في بنيته المعرفية؛ إذ قد تكون المشكلة على هيئة موقف محير، أو لغز، ومن ثم فهي عادات تشير إلى توظيف السلوك الذكي عندما لا يعرف الفرد". وتقسّم هذه العادات إلى ستة عشرة عادة وهي: (المثابرة؛ التحكم في التهور؛ الإصغاء بتفهم وتعاطف؛ التفكير بمرونة؛ التفكير في التفكير؛ الكفاح من أجل

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

الدقة؛ التساؤل وطرح المشكلات؛ تطبيق المعارف الماضية؛ التفكير والتوصيل بوضوح ودقة؛ جمع البيانات باستخدام جميع الحواس؛ التصور والابتكار والتجديد؛ الاستجابة بدهشة وتساؤل؛ الإقدام على مخاطر مسئولة؛ إيجاد الدعابة؛ التفكير التبادلي أو التشاركي؛ والاستعداد الدائم للتعلم المستمر).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الفرد في الأداء على مقياس عادات العقل إعداد/ الباحث".

### ٤- طلاب الجامعة Students University:

يقصد بهم في الدراسة الحالية هم الطلاب والطالبات الذين يدرسون بالمرحلة الجامعية بالفرق من الأولى إلى الرابعة بالكليات النظرية والعملية بجامعة قناة السويس بالإسماعيلية.

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

#### أولاً: المناعة النفسية Psycho immunology:

شهدت العقود الأخيرة من القرن الماضي تقدماً في الدراسات التي أجريت حول العلاقة بين العقل والجسم، وظهرت فروع جديدة في مجال علم النفس لمحاولة الوصول لرؤية متكاملة حول الإنسان، فظهر مجال المناعة النفسية، والذي أشتق من ثلاثة روافد أساسية، وهي علم نفس الصحة، وعلم المناعة النفسى العصبى، والتفاعل بين المخ وجهاز المناعة.(إيمان عصفور، ٢٠١٣: ٢٣)

ويعرف محمد الحجار (٢٠٠٤) المناعة النفسية بأنها ميدان يسعى إلى تحرى التفاعلات القائمة بين المخ وجهاز مناعة البدن، وفهم كيفية تأثير السلوك على صحة الفرد البدنية.

وتشير ولاء حسان (٢٠٠٩: ٦٢) إلى أن البعض يرى أن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر مؤلمة يشوبها الغضب والعداوة واليأس والعجز والإنهزامية والتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه.

كما تعرف المناعة النفسية بأنها أحد فروع الدراسة التي تهتم بتأثيرات العوامل النفسية والاجتماعية على وظائف جهاز المناعة.(American Heritage Dictionary, 2012)

وتعرفها إيمان عصفور (٢٠١٣: ٢٧) بأنها رفع درجة وعى الفرد، وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيراتها على حالته النفسية والبدنية، وتنمية قدرته على تحمل الامور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الأفكار الإنهزامية وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق



أهدافه الحياتية والأكاديمية.

ويرى عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢ ب: ١٥٨ - ١٧٠) أن جهاز المناعة النفسية يكتسبه الفرد ويتشربه من خلال عملية التطبيع الاجتماعي وإشباع الحاجات الأولية والثانوية للطفل في مراحل العمر المختلفة وكذلك الشباب والفتيات، ويرى أنه ليس جهازاً مادياً وإنما هو منظومة معنوية سيكوفسيولوجية أبه ما تكون بالبرمجيات Software التي نمد بها الحاسب الآلى، ويفترض أن جهاز المناعة النفسية يتكون من أربع وحدات أساسية هي:

١- وحدة تكوين أو انتاج الأفكار المنطقية: وهي وحدة من يمتلكها، بالتعلم والتدريب في أى مرحلة عمرية يستطيع تكوين الافكار المنطقية المضادة للأفكار الوسواسية والمدمرة لنفسه أو للمجتمع.

٢- وحدة التحكم الذاتى: وهي وحدة تشير إلى استخدام عمليات: التقييم الذاتى والرؤية الذاتية والتدعيم الذاتى فى تعديل وتغيير احتمال ظهور استجابة ما.(عبد الوهاب كامل، ١٩٩٥: ١٢)

٣- وحدة الحث الذاتى ومقاومة الفشل: وهو مهارة الفرد فى استيعاب موقف الفشل ودراسته وتحليله منطقياً لى يقوم الفرد بإخراج نفسه من دوامة الدائرة الخبيثة التسيطرة عليه دون ان ينتظر مساعدة الآخرين له.

٤- وحدة التعبير عن الذات: وهي الوحدة التي تخرج من خلالها الطاقة النفسية فى أشكال وصور تختلف تماماً عن طبيعة تكوينها داخل الفرد.

ويشير عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢ أ: ٣٢٠ - ٣٢١) إلى أنه إذا فقد الفرد جهاز مناعة النفسية فإنه سوف يتعرض لاكتساب صفات سيئة وخبيثة والتي يطلق عليها أعراض فقدان المناعة النفسية وهي: (ارتفاع القابلية للإيحاء ومن ثم استقبال الفرد جميع الأفكار بما فيها غير الصحيحة، فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتى، الاستسلام للفشل، الانعزالية، فقدان الإحساس بالسعادة وجودة الحياة، حدوث خلل فى معايير الحكم على والمواقف، الإنغلاق والجمود الفكرى).

ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت المناعة النفسية منها دراسات: عبد الوهاب كامل (١٩٩٤ أ، ب، ج)، سامى عبدالقوى (٢٠٠٢)، محمد الحجار (٢٠٠٤)، أدمير (Admire, 2011)، وادلى (Wadley, 2011)، أحمد أبو العزائم (٢٠١٢)، وإيمان عصفور (٢٠١٣) حيث أشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين طريقة تفكير الفرد ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات، ورغبته فى تحقيق أهدافه، كما أكدت نتائج هذه الدراسات على أن وجود تفاعل متبادل

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

ومباشر بين الحالات العقلية والوظائف الجسمية والمناعية.

### ثانياً: أساليب التفكير Thinking Styles:

يلعب التفكير دوراً أساسياً في حياة الإنسان، حيث يتم من خلاله عملية تفاعل متبادل بين مخ الإنسان وبين ما يكتسبه من خبرات بهدف تطوير أبنيته المعرفية والوصول بها إلى توقعات وافتراسات جديدة تسمح بإتخاذ قرارات من شأنها حل المشكلات التي تواجهه في حياته اليومية.

والمتتبع لأدبيات علم النفس يجد أن هناك طرق متباينة يفضلها الأفراد أثناء تفاعلهم مع المواقف المختلفة وفي حل كثير من المشكلات التي يتعرضون لها سماها علماء النفس مصطلح "أساليب التفكير". وقد يفضل الفرد أكثر من أسلوب للتفكير عند اتخاذ قرارات مختلفة.

ولقد حظى مفهوم أساليب التفكير بقدر كبير من الاهتمام وذلك ليس لتأثيره البالغ في العملية التعليمية فحسب، بل لأنه له دور آخر لا يقل أهمية عن إسهاماته في العملية التعليمية، وهذا الدور يظهر في الحياة العامة، حيث إن معرفة أساليب التفكير المفضلة لدى الأفراد تساعد على انتقاء المهن التي تتلائم مع هذه الأساليب.

وبالرغم من أهمية أساليب التفكير لدى علماء النفس المعرفي، فإنه لا يوجد تعريف محدد لأساليب التفكير، ولقد تباينت وتعددت آراء علماء التربية وعلم النفس في تحديد مفهوم أساليب التفكير، فقد عرفها هاريسون وبرامسون (Harrison & Bramson, 1982: 45) بأنها "مجموعة من الطرق أو الإستراتيجيات الفكرية التي اعتاد الفرد أن يتعامل بها مع المعلومات المتاحة لديه عن بيئته أو ذاته، وذلك حيال ما يواجهه من مشكلات".

ويعرفها ستيرنبرج (Sternberg, 1997: 15) بأنها "مجموعة من الطرق المفضلة التي يستخدمها أو يوظف بها الفرد قدراته أو ذكائه، وتُعد طرق أو مفاتيح لفهم اداء المتعلمين".

ويضيف ستيرنبرج (٢٠٠٤: ١٩) أنها "طريقة الفرد في التفكير، وهي ليست بقدرة، وإنما هي تعبير عن طريقة الفرد المفضلة في استخدام القدرات التي يمتلكها".

ويشير يوسف جلال (٢٠٠٥: ٣٧٩) إلى أنه يوجد فرق جوهري بين أساليب التفكير وإستراتيجيات التفكير تتمثل في أن أساليب التفكير أكثر عمومية وملازمة واستقراراً لدى الفرد كطريقة مميزة له في معالجة المعلومات، وتتسحب على العديد من المواقف والمشكلات العقلية، بينما إستراتيجيات التفكير أقل عمومية فقد تنطبق على مشكلات عقلية معينة دون غيرها، وتتضمن عمليات عقلية معينة تحدث بشكل متتابع أو مترامن لإنجاز مهمة معينة.

**أساليب التفكير فى ضوء نموذج هاريسون وبرايمسون (Harrison & Bamson, 1982):**

لقد اقترح هاريسون وبرايمسون (Harrison & Bamson, 1982) نموذجاً وتصنيفاً لأساليب التفكير أثناء تناول ومعالجة المعلومات فى ضوء نوعية الأداء ومحتواه، ولقد اشتمل على خمسة أساليب كما أوردتها مجدى حبيب (١٩٩٥: ١٨ - ٢٥؛ ١٩٩٦: ١٥٧ - ١٧٥) وذلك على النحو التالى:

**١- أسلوب التفكير التركيبى Synthetic Thinking Style:**

هو أسلوب تفكير يعتمد على التحدى، البحث عن الأشياء الغامضة، ثراء المعلومات، التأمل، الربط بين المتناقضات، الميل إلى تكامل المعلومات، الميل إلى التغيير وكره الروتين، ثراء المعلومات، القدرة الجدلية العالية، التخيل، إقتراح الحلول غير المألوفة.

**٢- أسلوب التفكير المثالى Idealistic Thinking Style:**

هو أسلوب تفكير يعتمد على التفتح والحدس، وضع أهداف ومعايير، البحث عن وسائل تساعد على الاتفاق بين وجهات النظر المختلفة، الاهتمام بالقيم الاجتماعية، التوجه المستقبلى، القبول الاجتماعى عن طريق إرضاء جميع الأطراف، العاطفية الشديدة.

**٣- أسلوب التفكير البرجماتى (العملى) Pragmatic Thinking Style:**

هو أسلوب تفكير يعتمد على التجريب بحرية، تناول المشكلات بشكل تدريجى، البحث عن الحل السريع، القابلية للتوافق بالجوانب الإجرائية فى العمل، التفوق فى إيجاد طرق جديدة لعمل الأشياء، التحقق مما هو صحيح أو خاطىء بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة.

**٤- أسلوب التفكير التحليلى Analytic Thinking Style:**

هو أسلوب تفكير يعتمد على الاهتمام بالتفاصيل، التخطيط الحذر، العقلانية، التنظير، الدقة، الاستنتاج، المثابرة، جمع المعلومات مع عدم تكوين نظرة شمولية، مواجهة المشكلات بحرص وطرق منهجية، عدم المرونة، القابلية للتنبؤ.

**٥- أسلوب التفكير الواقعى Realistic Thinking Style:**

هو أسلوب تفكير يعتمد على الملاحظة، التجريب، الاهتمام بالوقائع التى تعبر عما يخبره الفرد من خلال حواسه المتنوعة، الاهتمام بالنتائج الملموسة، تجنب الأفكار اللاعقلانية، الميل للاستقراء، التعبير عن الآراء بصراحة وبسرعة.

ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التى تناولت أساليب التفكير فى ضوء هاريسون وبرايمسون (Harrison & Bamson, 1983) منها دراسة نادر قاسم (١٩٨٩)، هونج وسيكو

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

(Hung & Sisco, 1994)، مجدى حبيب (١٩٩٥، ١٩٩٦ أ، ب؛ ١٩٩٧)، ردمان غالب (٢٠٠١)، حسين طاحون (٢٠٠٣)، أحمد البهى السيد (٢٠٠٣، ٢٠٠٤)، عماد الدين السكرى وعادل الهجين (٢٠٠٦)، فوقية عبدالفتاح (٢٠٠٧)، مجدى حبيب (٢٠٠٧)، محمد حسنين (٢٠٠٧)، جلييلة مرسى (٢٠١٠)، غسان الرحيلي (٢٠١٢)، ونجلاء الكلية (٢٠١٤) حيث ركزت هذه الدراسات على تناول أساليب التفكير المميزة لشرائح وعينات مختلفة من المجتمع، وبالفروق بينهم فيها، كالكشف عن أساليب التفكير المميزة لكل من الجنسين والفروق بينهما فيها، وكذلك لدى عينات وشرائح مختلفة مثل: أصحاب المهن المختلفة، وذوى التخصصات المختلفة، ونوعيات التعليم المختلفة، وسنوات الخبرة، والمرحلة التعليمية، وكذلك الفروق بين لأجناس المختلفة فى أساليب تفكيرهم مثل دراسة هونج وسيسكو (Hung & Sisco, 1994)، ولم يخرج عن ذلك سوى دراسة مجدى حبيب (١٩٩٥) التى بحثت نشاط النصفين الكرويين بالمخ كمحدد لاستراتيجيات التفكير، ودراسة أحمد البهى السيد (٢٠٠٣) التى بحثت مدى تأثير مستوى التمثيل المعرفى للمعلومات على أساليب تفكير الأفراد، كما هدفت إلى نمذجة العلاقة بين أساليب التفكير عند كل من هاريسون وبرامسون ومستويات كفاءة التمثيل المعرفى، ودراسة أحمد البهى السيد (٢٠٠٤) التى اهتمت بدراسة العلاقة بين بعض أساليب التفكير وفق نموذج هاريسون وبرامسون والتفكير الابتكارى، ودراسة عماد الدين السكرى وعادل الهجين (٢٠٠٦) التى استهدفت فحص العلاقة بين أساليب التفكير لهاريسون وبرامسون وسمة الذكاء الوجدانى، وكذلك دراسة جلييلة مرسى (٢٠١٠) والتى هدفت إلى التعرف على أثر التفاعل بين مستويات ما وراء المعرفة وأساليب التفكير فى ضوء نظرية هاريسون وبرامسون، وأخيراً دراسة نجلاء الكلية (٢٠١٤) التى تناولت بروفيلات أساليب التفكير المفضلة لدى طلاب التربية الخاصة مرتفعى ومنخفضى السعة العقلية فى ضوء نموذج هاريسون وبرامسون القائم على السيطرة النصفية للمخ.

### ثالثاً: عادات العقل Habits of Mind:

تمثل عادات العقل نظرية تعليمية وفلسفية حول ماذا يجب أن يتعلم الأفراد وكيف، وهى كغيرها من نظريات التعليم تعتمد على أسس من المعتقدات والقيم. كما تقدم لنا عادات العقل حلولاً لمشكلاتنا وتغيير نظرتنا إلى نتاجاتنا التربوية بدلاً من الحفظ والاستظهار، إلى الكيفية التى تتم بها عملية التعلم. وقد أشار مارزانو (Marzano, 1992: 133) إلى أن العادات العقلية المنتجة هي الطاقة الكامنة للعقل Disposition of Mind.

وتذكر سُميلة الصباغ وآخرين (٢٠٠٦: ٧١٥) أنها نمط من الأداءات الذكية تقود المتعلم لأفعال إنتاجية وحلول للمشكلات شريطة أن تحتاج هذه الحلول إلى تفكير وبحث وتأمل.

وتعرفها فتحية لافى (٢٠١١: ٣٢) بأنها مجموعة من العادات التي يمكن أن تجعل العقل نقدياً حراً وصياً على نفسه، قادراً على المشاركة.

ويشير عاصم عمر (٢٠١٣: ١٩٧) إلى أنها قدرة الفرد على توظيف معارفه ومهاراته وقدراته ودوافعه في حياته بنجاح، وتعامله بنكاه مع كل ما يواجهه من مواقف.

وتضيف مرفت آدم (٢٠١٤: ١٠٦) أنها مجموعة من السلوكيات الذكية الواعية التي ينتجها الفرد دون جهد أو عناء في مواقف حياتية متنوعة ومنبعها عمليات عقلية معرفية ومهارات فكرية وتتحدد في أطر القيم والاتجاهات والخبرات الذاتية والمرتكزات الفكرية لدى الفرد.

#### ▪ عادات العقل في ضوء نموذج كوستا وكالبيك (Costa & Kallick):

توصل كوستا وكالبيك (٢٠٠٣) إلى ستة عشر عادة عقلية من خلال دراستهما لنتائج الأبحاث السابقة، وأن هذه العادات تقود من امتلاكها إلى أفعال إنتاجية مثمرة، وهي كالتالي:

١- **المثابرة:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على التغلب على الإحباط واليأس عند مواجهته لمواقف شائكة تحتاج إلى اتخاذ قرار بشأنها أو إصدار حكم عليها - وضع استراتيجيات بديلة لمواجهة القضايا الصعبة يمكن من خلالها أن يصل للحل المناسب واتخاذ القرار الملائم).

٢- **التحكم في التهور:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على تنظيم الذات - عدم الاندفاع والتسرع بإصدار احكام فورية على المواقف التي تواجهه - وضع استراتيجيات محكمة لنفسه عند مواجهته لمشكلات تحتاج حل لها واتخاذ قرار ملائم بشأنها).

٣- **الإصغاء بتفهم وتعاطف:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على الإصغاء لزملائه بصورة مهذبه يظهر فيها تفهمه لما يقال وتعاطفه مع الفكرة التي تعرض - التفكير المحكم فيما يقال وتحليل الافكار - تفهم المغزى من الفكرة المطروحة).

٤- **التفكير بمرونة:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على حل المشكلات ومعالجة القضايا التي تواجهه - الاهتمام بوجهات نظر الآخرين وأخذها بعين الاعتبار - عدم التعصب لطريقة بعينها في معالجة المواقف التي تواجهه).

٥- **التفكير في التفكير:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على إرآك تفكيره وأفعاله - التأمل فيما يدور في ذهنه من أفكار - إدراكه لاستراتيجياته العقلية التي يتبعها عند حل المشكلات التي تواجهه).

- ٦- **الكفاح من أجل الدقة:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على الحرص على مصداقية المعلومات والفحص الجيد للمصادر التي اتاحت له لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة ما يقوم بحلها - بذل الجهد الكافي من أجل تحقيق الهدف المنشود).
- ٧- **التساؤل وطرح المشكلات:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على صياغة المشكلة التي تواجهه بصورة واضحة - طرح الأسئلة والاحتمالات الجديدة ذات الصلة بهذه المشكلة بهدف الوصول لحل ملائم).
- ٨- **تطبيق المعارف الماضية:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على إيجاد أوجه التشابه بين المشكلة المراد معالجتها ومشكلات أخرى سبق أن تعرض لها - الإستفادة من المعارف التي اتبعها في حل المشكلة السابقة في معالجة المشكلة الحالية).
- ٩- **التفكير والتوصيل بوضوح ودقة:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على التفكير في ما سوف يقوله عندما يريد أن يوصل فكرة ما - اختيار الكلمات والمفردات بدقة ووضوح لتوصيل الفكرة بشكل جيد - تهذيب اللغة وتنسيق الأفكار والبعد عن الكلمات الصعبة).
- ١٠- **جمع البيانات باستخدام جميع الحواس:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على العمل في إطار متنوع من الاستراتيجيات الحسية عند معالجته لمشكلة ما - عدم اقتصره على بعض الحواس فقط في جمع البيانات عن المشكلة - استخدام جميع حواس السمع، والبصر، والتذوق، والشم، واللمس، والحركة).
- ١١- **التصور والابتكار والتجديد:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على توليد أفكار وحلول وأساليب جديدة وذكية وباركة للمشكلات التي تواجهه - المخاطرة).
- ١٢- **الاستجابة بدهشة وتساؤل:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على امتلاك حب الاستطلاع - معرفة كل ما هو مدهش عن المشكلة المراد حلها).
- ١٣- **الإقدام على مخاطر مسنولة:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على الإقدام على حل المشكلات دون خوف من الفشل والمصاعب مع تقبل الارتباك وعدم اليقين).
- ١٤- **إيجاد الدعابة:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على إيجاد المواقف الكوميدية والمضحكة والدعابة المسلية خلال حله للمشكلة مع تجنب السخرية والكذب).
- ١٥- **التفكير التبادلي أو التشاركي:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على التفكير بالاتساق مع الآخرين - التواصل مع أفكارهم - الحساسية تجاه احتياجاتهم).
- ١٦- **الاستعداد الدائم للتعلم المستمر:** ويميزه أداءات سلوكية مثل (قدرة الفرد على إظهار

التواضع الفكرى أمام آراء الآخرين خلال مناقشة أى قضية - الاستعداد الدائم للتعلم).

ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت عادات العقل في إطار نموذج كوستا وكاليك منها دراسات: محمد نوفل (٢٠٠٦)، فاطمة عبدالوهاب (٢٠٠٧)، حسن علام (٢٠٠٨)، شارونيوا وآخرين (Charbonneau, et al, 2009)، كيونج وهيو، (Cheung & Hew, 2010)، مارك وآخرين (Mark, et al, 2010)، عيد عثمان (٢٠١١)، هيو وكيونج (Hew & Cheung, 2011)، السعدى الغول (٢٠١٢)، بورجيس (Burgess, 2012)، جمال الهوارى ووليد الصياد (٢٠١٢)، حمدان الشامى (٢٠١٢، أ، ب)، فاطمة حجاجى (٢٠١٢)، هالة أبو العلا (٢٠١٢)، رانيا محمد (٢٠١٣)، سامية هلال (٢٠١٣)، عاصم عمر (٢٠١٣)، وفاطمة سعيد (٢٠١٤) وسليمان عبد الواحد (٢٠١٤ ب) والتي اشارت جميعها إلى أن عادات العقل تتيح الفرصة أمام الفرد للإبداع من خلال التعبير عن الأفكار وطرح الأسئلة، فهي تمنح للفرد القدرة على انتاج المعرفة أكثر من القدرة على استرجاعها وتذكرها، حيث إنها نمط من السلوك الذكى الذى يقود الفرد إلى أفعال ذكية من التعامل مع المواقف الحياتية أو حل المشكلات. ومن ثم فإنها تساعد في خلق أجواء تربوية وتعليمية وصفيّة مناسبة ومريحة وخالية من التوتر.

مما سبق عرضه من إطار نظرى ودراسات سابقة يتبين عدم تناول أى من هذه الدراسات، ولا أى دراسات أخرى - فى حدود إطلاع الباحث - أثر برنامج تدريبي فى تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة فى ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم، وهو محور اهتمام الدراسة الحالية.

### فروض الدراسة:

فى ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها، ومن خلال العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

١- توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية منخفضة المناعة النفسية فى التطبيقين القبلى والبعدى فى أبعاد المناعة النفسية (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتى - الحث الذاتى ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي.

٢- تختلف بروفييلات أساليب التفكير موضوع الدراسة باختلاف مستوى المناعة النفسية (مرتفع - منخفض) لدى الشباب الجامعى.

٣- تختلف بروفييلات عادات العقل موضوع الدراسة باختلاف مستوى المناعة النفسية (مرتفع - منخفض) لدى الشباب الجامعى.

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٠ - المجلد السادس والعشرون - يناير ٢٠١٦ - (٢٥٩)

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

- ٤- توجد فروق بين طلاب المرحلة الجامعية في أبعاد المناعة النفسية (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتي - الحث الذاتي ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية في ضوء تصنيفهم على أساليب التفكير .
- ٥- توجد فروق بين طلاب المرحلة الجامعية في أبعاد المناعة النفسية (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتي - الحث الذاتي ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية في ضوء تصنيفهم على عادات العقل .

### إجراءات الدراسة:

#### أ- منهج الدراسة:

تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي للدراسات الفارقة، وأيضاً المنهج شبه التجريبي Quazi - experimental method تصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي.

#### ب- عينة الدراسة:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية: وتكونت من (١٦٠) من الطلاب والطالبات بالمرحلة الجامعية بالفرق الأربعة من الذكور والإناث ببعض الكليات النظرية والعملية بجامعة قناة السويس بالإسماعيلية، للعام الجامعي (٢٠١٥ - ٢٠١٦م)، بمتوسط عمر زمني (٢٠,٤٦) سنة وانحراف معياري (٢,٧١) سنة، بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

ب- عينة الدراسة الأساسية: وتكونت من (٢٠٠) من الطلاب والطالبات بالمرحلة الجامعية بالفرق الأربعة من الذكور والإناث ببعض الكليات النظرية والعملية بجامعة قناة السويس بالإسماعيلية، تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢١) عاماً بمتوسط قدره (٢٠,٥١) سنة وانحراف معياري قدره (٢,٧٣) ، للعام الجامعي (٢٠١٥ - ٢٠١٦م)، منهم (٥١) مرتفعي المناعة النفسية، (٩٨) متوسطي المناعة النفسية، و(٥١) منخفضي المناعة النفسية.

#### ج- أدوات الدراسة:

١- اختبار أساليب التفكير لهاريسون وبرامسون: ترجمة/ مجدى حبيب (١٩٩٥)

أعد هذا الاختبار فى البيئة الأجنبية هاريسون وبرامسون (Harrison & Bramson, 1982)، وقام مجدى حبيب بتعريبه وتقنيته على البيئة المصرية والعربية (١٩٩٥)، ويقاس هذا الاختبار خمسة أساليب للتفكير هي: "التفكير التركيبي، التفكير المثالي، التفكير البرجماتي (العملي)، التفكير التحليلي، والتفكير الواقعي".

=(٢٦٠)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٩٠ المجلد السادس والعشرون - يناير ٢٠١٦=



ويتكون هذا الاختبار من (١٨) بنداً، وكل بند عبارة عن جملة متبوعة بخمس استجابات محتملة، والمطلوب من المفحوص ثلاثيب الاجابات الخمس من خلال تحديد درجة انطباقها عليه، بأن يكتب فى المربع يسار الاجابات الخمس الترتيب الفعلى الذى ينطبق عليه ٥، ٤، ٣، ٢، ١ على اعتبار أن (٥) تمثل السلوك الأكثر انطباقاً عليه، و (١) تمثل السلوك الاقل انطباقاً عليه. ويتم تقدير درجة كل أسلوب من الأساليب الخمسة بشكل مستقل حيث تتراوح درجة كل أسلوب فى حدها الأدنى (١٨) درجة، وفى حدها الأقصى (٩٠) درجة بحيث لا تزيد الدرجة الكلية للاختبار ككل (٢٧٠) درجة على الأساليب الخمس. وأعطى مجدى حبيب (١٩٩٦ أ: ١٥٧ - ١٦٠) تفسيراً يشير إلى تقضيلات للأسلوب بمستويات متباينة لدى المفحوص.

#### الخصائص السيكومترية للاختبار:

##### ▪ صدق الاختبار:

أ- **صدق المحكمين:** قام مجدى حبيب (١٩٩٥) بالتحقق من صدقه حيث استعان بلجنة من المحكمين ذوى الخبرة بعلم النفس المعرفى للتأكد من مدى ملائمة ومناسبة بنود الاختبار للبيئة المصرية، وتم التعديل بما يتلائم والمجتمع المصرى.

ب- **صدق التكوين الفرض:** قام مجدى حبيب (٢٠٠٧: ١٩٣ - ١٩٨) بالتحقق من صدق التكوين الفرضى للاختبار عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات طلاب المرحلة الجامعية على كل أسلوب من أساليب التفكير أسفر ذلك عن وجود ارتباطات سالبة بين الأسلوبين التركيبى والعملى، وكذلك بين الأسلوبين التحليلى والواقعى، وأيضاً بين الأسلوبين المثالى والعملى مما يوضح استقلال أساليب التفكير عن بعضها.

وفى الدراسة الحالية قام الباحث بحساب صدق الاختبار بطريقة صدق المحك، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاختبار الحالى وقائمة أساليب التفكير لستيرنبرج وآخرين (Sternberg et al., 2007، ترجمة/ عصام الطيب (٢٠١١) ٠٠,٨٠.

##### ▪ ثبات الاختبار:

قام مجدى حبيب (١٩٩٥) بالتحقق من ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق على عينة قوامها (٥٠) من أساتذة الجامعة وبلغت معاملات الثبات (٠,٧٤)، كما أعيد الثبات بطريقة التجزئة النصفية فبلغت معاملات الثبات (٠,٨٦).

وفى الدراسة الحالية تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وبلغت معاملات الارتباط

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

بالنسبة لأساليب التفكير (٠,٨٥) للتفكير التركيبي، (٠,٨٣) للمثالي، (٠,٧٩) للبرجماتي (العملي)، (٠,٨٠) للتحليلي، و(٠,٨٦) للواقعي.

### ٢- مقياس عادات العقل لدى طلاب الجامعة في إطار نموذج كوستا وكاليك: إعداد/ الباحث

تم إعداد مقياس عادات العقل لطلاب الجامعة من خلال اطلاع الباحث على الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت العادات العقلية ومنها دراسات: محمد نوفل (٢٠٠٦)، فاطمة عبدالوهاب (٢٠٠٧)، نهى عراقى (٢٠٠٧)، حمدان الشامى (٢٠١٠)، عيد عثمان (٢٠١١)، جمال الهوارى ووليد الصياد (٢٠١٢)، حمدان الشامى (٢٠١٢) أ، ب، هالة أبو العلا (٢٠١٢)، سامية هلال (٢٠١٣)، عاصم عمر (٢٠١٣)، سليمان عبدالواحد (٢٠١٤) ب، وفاطمة سعيد (٢٠١٤).

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بعادات العقل انتهى الباحث إلى تحديد وصياغة أبعاد ومواقف الصورة الأولية لمقياس عادات العقل والمكونة من (٣٠) موقفاً موزعة على ثمان عادات للعقل والمرتبطة بالنصفين الكرويين للمخ منها ما يرتبط بالنصف الأيمن وهي (الكفاح من أجل الدقة، التساؤل وطرح المشكلات، تطبيق المعارف الماضية، والتفكير والتوصيل بوضوح ودقة)، وأخرى ترتبط بالنصف الأيسر وهي (المتابعة، التحكم فى التهور "التروى"، التفكير التبادلى "التشاركى"، وجمع البيانات باستخدام جميع الحواس) وذلك للعرض على المحكمين.

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### ▪ صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين ملحق (١) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوى، وذلك لتحكيمه، وتم إجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين حيث تم تعديل بعض المواقف، ولم يتم حذف أى موقف، ولذا تم اعتبار نسبة اتفاق المحكمين على مواقف المقياس معياراً للصدق والتي تراوحت ما بين (٩٠ - ١٠٠%).

ب- الصدق التلازمي (صدق المحك): حيث تم حسابه من خلال معامل الارتباط بين قائمة عادات العقل إعداد/ نهى عراقى (٢٠٠٧) والمقياس الحالي، اللذان طبقا على أفراد العينة الاستطلاعية، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨٩).

#### ثبات المقياس:

استُخدمت طريقة ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس فكانت القيمة المتحصل عليها

(٠,٧٦) للكفاح من أجل الدقة، (٠,٧٨) للتساؤل وطرح المشكلات ، (٠,٨٢) لتطبيق المعارف الماضية، (٠,٧٣) للتفكير والتوصيل بوضوح ودقة، (٠,٨٥) للمثابرة، (٠,٧٧) للتحكم فى التهور "التروى"، (٠,٨٤) للتفكير التبادلى "التشاركى"، (٠,٨٢) لجمع البيانات باستخدام جميع الحواس، و(٠,٨٦) للمقياس ككل وتعتبر هذه القيم مناسبة وتجزز استخدامه لما وضع لأجله.

### الصورة النهائية للمقياس:

بعد أن تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، أصبح المقياس في صورته النهائية ملحق (٢) صالحاً للتطبيق، وأصبح يتكون من (٣٠) موقفاً موزعة على أبعاده (العادات) الثمانية.

### ٣- مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة: إعداد/ الباحث

يهدف المقياس الحالي إلى قياس المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وذلك إستناداً إلى بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة مثل عبدالوهاب كامل (١٩٩٤، أ، ب، ج)، سامى عبدالقوى (٢٠٠٢)، محمد الحجار (٢٠٠٤)، أدمير (Admire, 2011)، وادلى (Wadley, 2011)، أحمد أبو العزائم (٢٠١٢)، وإيمان عصفور (٢٠١٣).

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) عبارة موزعة على (٤) أبعاد رئيسية هي (تكوين أو إنتاج الافكار المنطقية، التحكم الذاتى، الحث الذاتى ومقاومة الفشل، والتعبير عن الذات)، وتتم الاستجابة على كل عبارة من خلال اختيار الفرد لإحدى الاستجابات الثلاث وهي (دائماً - أحياناً - نادراً)، بحيث يحصل الفرد على الدرجات (٣ - ٢ - ١) لكل تقدير على التوالي وبذلك تكون أقل درجة على المقياس هي (٤٠) درجة وأعلى درجة هي (١٢٠) درجة.

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### ▪ صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين بهدف إيداء الرأي عن مدى ملائمة أبعاد وعبارات المقياس وتم إجراء بعض التعديلات بناء على توجيهات السادة المحكمين ملحق (١) وأعتبر ذلك مؤشراً لصدق المقياس حيث تراوحت ما بين (٨٠ - ١٠٠%).

ب- الصدق البنائى: تم حسابه من خلال إيجاد قيمة تجانس الاختبار Test Homogeneity (على ماهر خطاب، ٢٠٠٨: ١٣٥ - ١٣٦)، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

الكلية للمقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، تم التوصل إلى قيم معاملات ارتباط تراوحت بين (٠,٤٨ - ٠,٨٢)، ومن ثم فالمقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق.

ج- الصدق العاملي: تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس الحالي (٤٠ مفردة) باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج مع التدوير المائل بطريقة بروماكس Promax، وقد نتج عن التحليل أربعة عوامل ذات دلالة (بجذر كامن واحد فأكثر)، ولم يحذف أي مفردة حيث كانت تشعباتها أكبر من (٠,٣) وفق محك جيلفورد (صفوت فرج، ١٩٨٠: ١٥١)، وكانت تشعبات المفردات كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١) تشعبات المفردات بالعوامل لمقياس المناعة النفسية بعد التدوير (ن = ١٦٠)

المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠,٨٥٧				٣				
٥	٠,٨٩٢				٧				
٩	٠,٨٩٢				١١				
١٣	٠,٧٨٨				١٥				
١٧	٠,٨٣٣				١٩				
٢١	٠,٨٤٣				٢٣				
٢٥	٠,٨٦٧				٢٧				
٢٩	٠,٨٧٦				٣١				
٣٣	٠,٨٦٦				٣٥				
٣٧	٠,٨٩٢				٣٩				
٢	٠,٧٤٢				٤				
٦	٠,٧٢٩				٨				
١٠	٠,٧٢٠				١٢				
١٤	٠,٧٨١				١٦				
١٨	٠,٦٧٩				٢٠				
٢٢	٠,٩٠٣				٢٤				
٢٦	٠,٩١٣				٢٨				
٣٠	٠,٨٨٣				٣٢				
٣٤	٠,٨١٢				٣٦				
٣٨	٠,٨٠٨				٤٠				
الجذر الكامن					٢٠,٣٧٠	٤,٢٦٤	٢,٨٥٤	١,٢٧٥	
نسبة التباين					٥٠,٩٢٤	١٠,٦٦٠	٧,١٣٤	٣,١٨٨	
النسبة التجميعية للتباين					٥٠,٩٢٤	٦١,٥٨٤	٦٨,٧١٨	٧١,٩٠٥	

- يتضح من النتائج السابقة للتحليل العاملي بالجدول (١) تشبع مفردات الاختبار على أربعة عوامل فسرت مجتمعة معاً (٧١,٩٠٥%) من التباين الكلي وهذه العوامل هي:
- العامل الأول وجذره الكامن ٢٠,٣٧٠ وفسر حوالى ٥٠,٩٢٤% من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع على هذا العامل ١٠ من مفردات المقياس، ويقترح تسمية هذا العامل "تكوين أو انتاج الأفكار المنطقية".
  - العامل الثاني وجذره الكامن ٤,٢٦٤ وفسر حوالى ١٠,٦٦٠% من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع على هذا العامل ١٠ من مفردات المقياس، وتم تسمية هذا العامل "التحكم الذاتى".
  - العامل الثالث وجذره الكامن ٢,٨٥٤ وفسر حوالى ٧,١٣٤% من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع على هذا العامل ١٠ من مفردات المقياس، ويقترح تسمية هذا العامل "الحث الذاتى ومقاومة الفشل".
  - العامل الرابع وجذره الكامن ١,٢٧٥ وفسر حوالى ٣,١٨٨% من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع على هذا العامل ١٠ من مفردات المقياس، ويقترح تسمية هذا العامل "التعبير عن الذات". مما يشير إلى درجة عالية من الصدق العاملي للمقياس.
- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقتى الفا كرونباخ والتجزئة النصفية وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية والجدول التالي يوضح نتائج الثبات:

جدول (٢) معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية

الثبات		ألفا كرونباخ	الأبعاد
التجزئة النصفية			
معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون	معامل الثبات النصفى		
٠,٨٦	٠,٧٥	٠,٩٤	تكوين الأفكار المنطقية
٠,٨٧	٠,٧٨	٠,٩٤	التحكم الذاتى
٠,٨٥	٠,٧٥	٠,٩٢	الحث الذاتى ومقاومة الفشل
٠,٧٤	٠,٥٩	٠,٩٢	التعبير عن الذات
٠,٩٣	٠,٨٨	٠,٩٧	الدرجة الكلية

\* جميع القيم دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وموجبة.

■ معايير المقياس:

أعتمد الباحث الحالي في تصنيف طلاب الجامعة وفقاً لمستوى المناعة النفسية لديهم (مرتفعى - متوسطى - منخفضى) على الرتب المئينية لمقياس المناعة النفسية ملحق (٣)؛ حيث يصنف الفرد في المستوى المنخفض إذا كانت درجته على مقياس المناعة النفسية أقل من أو تساوى (المئينى ٢٥)، ويصنف في المستوى المتوسط إذا كانت هذه الدرجة أكبر من (المئينى ٢٥) وأقل من (المئينى ٧٥)، ويصنف في المستوى المرتفع إذا كانت هذه الدرجة أكبر من أو تساوى (المئينى ٧٥).

٤ - برنامج تدريبي قائم على تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة: إعداد/ الباحث

يعرف هذا البرنامج إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه مجموعة من الإجراءات التربوية يتم تدريب المشاركين عليها؛ وتهدف هذه الإجراءات إلى تنشيط المناعة النفسية، وفي جلسات محددة وكل جلسة لها هدف ومحتوي معين وزمن محدد وفي مكان محدد.

**أهداف البرنامج:**

تدريب المشاركين على كيفية استخدام أساليب التفكير في حل المشكلات التي تقابلهم في حياتهم الواقعية بحيث تصبح أساليب التفكير لدى المشاركين أسلوب حياة وسلوك مألوف بالنسبة لهم من خلال تنشيط مناعتهم النفسية.

**خطوات إعداد البرنامج:**

لإعداد البرنامج قام الباحث بالآتي:

١- الاطلاع على العديد من البحوث والدراسات التي اهتمت بالمناعة النفسية والتدريب عليها، مثل دراسات: عبد الوهاب كامل (١٩٩٤ أ، ب، ج)، سامى عبدالقوى (٢٠٠٢)، محمد الحجار (٢٠٠٤)، أمير (Admire, 2011)، وادلى (Wadley, 2011)، أحمد أبو العزايم (٢٠١٢)، وإيمان عصفور (٢٠١٣).

٢- صياغة محتوى الجلسات والتعليمات وحساب صدق البرنامج من خلال عرضه على مجموعة من المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وتم حساب النسب المئوية لاتفاق السادة المحكمين (ملحق ١) على كل عنصر من عناصر تحكيم البرنامج التدريبي والتي تراوحت ما بين (٨٠ - ١٠٠%) وتم أخذ المقترحات التي قدموها السادة المحكمين حول هذه الأمور وعدلت بناء على ذلك وهذا يتضح من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (٣) نسب اتفاق المحكمين على عناصر التحكيم الخاصة بالبرنامج

م	عناصر التحكيم	نسب الاتفاق
١	مدى مناسبة محتوى جلسات البرنامج للهدف منها	١٠٠%
٢	مدى كفاية عدد الجلسات	٩٠%
٣	مدى مناسبة محتوى الجلسات لعينة الدراسة	٨٠
٤	مدى مناسبة أساليب التقييم لتحقيق أهداف البرنامج	٩٠
٥	مدى وضوح وكفاية التعليمات	١٠٠%

وتم أخذ المقترحات التي قدموها السادة المحكمين حول هذه الأمور وعُدلت بناء على ذلك.

**وصف البرنامج:**

تم تصميم البرنامج التدريبي في سبع وحدات ملحق (٤)، هي:

[١] الوحدة الأولى: "التعريف بالبرنامج التدريبي": تم فيها التعرف على المشاركين، وتوضيح

الهدف من البرنامج، والفترة الزمنية التي يستغرقها البرنامج، والنظام المتبع في كل جلسة.

[٢] الوحدة الثانية: "ماذا تعرف عن المناعة النفسية؟": واشتملت على تعريفها ومكوناتها وأهميتها

وأعراض فقدانها.

[٣] الوحدة الثالثة: "التدريب على انتاج وتكوين الأفكار المنطقية": تضمنت أنشطة تدريبية تقوم

على مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تساعد المشاركين على تجنب

الوقوع فريسة للأفكار المؤلمة والوسواسية المدمرة للنفس وللمجتمع، وكذا التغلب على التفكير

الإنهزامي من خلال إعادة الحوار المنطقي مع النفس.

[٤] الوحدة الرابعة: "التدريب على التحكم الذاتي": تضمنت تقديم أنشطة متنوعة تسهم في تحكم

المشاركين في انفعالاتهم والسيطرة عليها وضبط ذواتهم عند العقبات التي تواجههم، والتدريب على

بعض الاستراتيجيات التي تساعد المشاركين على إدارة الانفعالات وتنظيمها والالتزان الانفعالي في

المواقف الضاغطة والمرونة في الاستجابة للمواقف المتغيرة.

[٥] الوحدة الخامسة: "التدريب على الحث الذاتي ومقاومة الفشل": تضمنت تقديم أنشطة تساعد

المشاركين على تخطي العقبات لتحقيق الأهداف ومواجهة الضغوط والمثابرة والتحدي والإصرار

والتصرف الجيد في المواقف الصعبة والأزمات الطارئة، ورؤية الجانب الإيجابي من الأحداث

والتفاؤل والصمود في وجه الإحباط.





ومقارنة النتائج القبلية والبعديّة للأفراد المشاركين، ومن ثمّ تحديد مدى التحسن في المناعة النفسية لديهم.

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

### ١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية ومنخفضى المناعة النفسية فى التطبيقين القبلى والبعدى فى أبعاد المناعة النفسية (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتى - الحث الذاتى ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي".

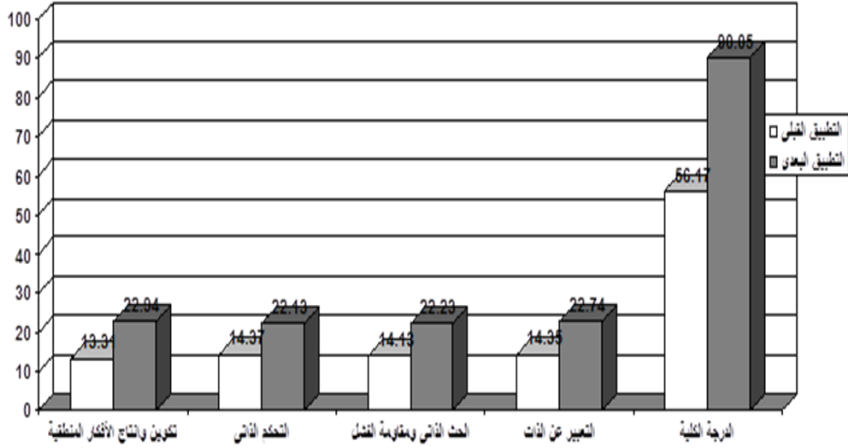
وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired Sample t-test لقياس الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدي على أبعاد المناعة النفسية (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتى - الحث الذاتى ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية، وذلك بعد التحقق من توافر شروط إجراء اختبار "ت" في البيانات، كما هو موضح بالجدول والشكل التاليين:

جدول (٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية منخفضة المناعة النفسية في التطبيقين القبلي والبعدي على أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية.

المناعة النفسية	التطبيق	ن	م	ع	درجات الحرية	قيمة "ت"	حجم التأثير
انتاج وتكوين الأفكار المنطقية	القبلى	٥١	١٣,٣١	٣,٧٥	٥٠	١٣,٦٠	١,٩٠
	البعدي	٥١	٢٢,٩٤	٣,١٥			
التحكم الذاتى	القبلى	٥١	١٤,٣٧	٢,٩٧	٥٠	١٣,٢٨	١,٨٥
	البعدي	٥١	٢٢,١٣	٢,٤٧			
الحث الذاتى ومقاومة الفشل	القبلى	٥١	١٤,١٣	١,٨٤	٥٠	١٧,١٥	٢,٤٠
	البعدي	٥١	٢٢,٢٣	٢,٦٨			
التعبير عن الذات	القبلى	٥١	١٤,٣٥	١,٨٨	٥٠	١٧,٢٩	٢,٤٢
	البعدي	٥١	٢٢,٧٤	٢,٤٩			
الدرجة الكلية	القبلى	٥١	٥٦,١٧	٥,٠٢	٥٠	٣٢,٣٥	٤,٥٣
	البعدي	٥١	٩٠,٠٥	٥,٤٣			

\* قيمة "ت" الجدولية لدلالة الطرف الواحد عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٣٩. وعند مستوى (٠,٠٥) = ١,٦٧.

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة



شكل (١) التمثيل البياني لمتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية منخفضة المناعة النفسية في التطبيقين القبلي والبعدي على أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية

أشارت النتائج الموضحة بجدول (٥) والشكل (١) إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستويي (٠,٠٥، ٠,٠١) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على أبعاد المناعة النفسية (تكوين وإنتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتي - الحث الذاتي ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ت" (١٣,٦٠) لبعدي تكوين وإنتاج الأفكار المنطقية، و(١٣,٢٨) لبعدي التحكم الذاتي، و(١٧,١٥) لبعدي الحث الذاتي ومقاومة الفشل، و(١٧,٢٩) لبعدي التعبير عن الذات، و(٣٢,٣٥) للدرجة الكلية على المناعة النفسية. كما تم حساب حجم التأثير  $Effect\ Size^*$  وبلغ حجم الأثر (١,٩٠) لبعدي تكوين وإنتاج الأفكار المنطقية، و(١,٨٥) لبعدي التحكم الذاتي، و(٢,٤٠) لبعدي الحث الذاتي ومقاومة الفشل، و(٢,٤٢) لبعدي التعبير عن الذات، و(٤,٥٣) للدرجة الكلية، وهي قيم جميعها كبيرة. وبذلك يتحقق الفرض الأول، وهذه النتيجة تدل على أن للبرنامج التدريبي أثراً إيجابياً في تنشيط الأبعاد المكونة للمناعة النفسية لدى طلاب جامعة قناة السويس المشاركين في البرنامج.

(\*) استخدمت المعادلة (د) = حيث (ت) هي اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة، (ن) عدد أزواج الدرجات أو عدد أفراد العينة، ويذكر برنز (Burns, 2000) بصرف النظر عن إشارة حجم الأثر (د) فإن قيمة (د) التي تساوي (٠,٢٠)، (٠,٥٠)، (٠,٨٠) تشير إلى حجم أثر ضعيف، ومتوسط، وكبير على التوالي. (على ماهر خطاب، ٢٠٠٩: ٦٦٦ - ٦٦٧).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة والتي تعكس فعالية البرنامج التدريبي ومدى تأثيره إيجابياً على المشاركين ربما ترجع إلى إعداد وبناء البرنامج بشكل علمي متضمن لجميع مكونات جهاز المناعة النفسية والتي تم قياسها بمقياس المناعة النفسية المعد لأغراض الدراسة الحالية، حيث تم توضيح العديد من المحاور الرئيسية لمفهوم المناعة النفسية ومكوناتها وأهميتها وأعراض فقدانها في بداية الجلسات، ثم الانتقال إلى تكوين الأفكار المنطقية والتمثلة في توضيح العلاقة بين التفكير والانفعالات، وتعديل الأفكار السلبيه من خلال إعادة البناء المعرفي "توقع الكوارث والمبالغة في طلب الكمال"، فالتحكم الذاتي والتمثل في إدارة الانفعالات والتحم فيها، وإدارة النزاعات (الصراع)، والتفكير بمرونة، والاسترخاء، فالحث الذاتي ومقاومة الفشل والتمثل في الدافعية من أجل الوصول للأهداف، والتفاوض ومقاومة الإحباط من أجل حياة إيجابية، وانتهاء بالتعبير عن الذات والتمثل في المبادرة (شجاعة المواجهة)، والثقة بالذات، حيث تضمن التدريب على جلسات البرنامج التدريبي كل هذه الأنشطة العملية التي تغطي مكونات جهاز المناعة النفسية، ومن ثم أدى ذلك إلى فعالية البرنامج التدريبي.

حيث ذكر بعض المشاركين أنهم شعروا بقوة كبيرة داخل المجموعة التجريبية لتغيير السلوك أكثر من أي وقت، وأقروا بأنهم كانوا يجهلون حقيقة أن الحديث الداخلي كان سبباً في الاندفاع أحياناً والإعاقة عن التواصل مع الآخرين بشكل جيد، وأنهم أصبحوا بعد انتهاء البرنامج أكثر وعياً بأهمية التواصل الاجتماعي والتفكير المنطقي والتحكم في الانفعالات وإدارتها والتفكير المرن والتفاوض من أجل تحقيق الأهداف والغايات في الحياة.

كما تحدث أحد المشاركين في الجلسة الختامية قائلاً أن البرنامج كان بالنسبة لي نقلة نوعية على الصعيد الشخصي، وعلى صعيد علاقاتي مع الآخرين وفهمي للمواقف وتفكيرى فيها، ومن أكثر الجلسات التي كان لها تأثير كبير على جلسة التفاوض، كذلك اكتسابي فنية الاسترخاء التي كان لها دور كبير في شعورى بنوع من الراحة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات والبحوث التي تناولت المناعة النفسية ومنها دراسات: عبد الوهاب كامل (١٩٩٤ أ، ب، ج)، سامى عبدالقوى (٢٠٠٢)، محمد الحجار (٢٠٠٤)، أدمير (Admire, 2011)، وادلي (Wadley, 2011)، أحمد أبو العزائم (٢٠١٢)، وإيمان عصفور (٢٠١٣) حيث أشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين طريقة تفكير الفرد ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات، ورغبته في تحقيق أهدافه، كما أكدت نتائج هذه الدراسات على أن وجود تفاعل متبادل ومباشر بين الحالات العقلية والوظائف الجسمية والمناعية. ومن خلال النتائج السابقة يتضح صحة الفرض الأول للدراسة وبذلك تقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري.

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

### ٢- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

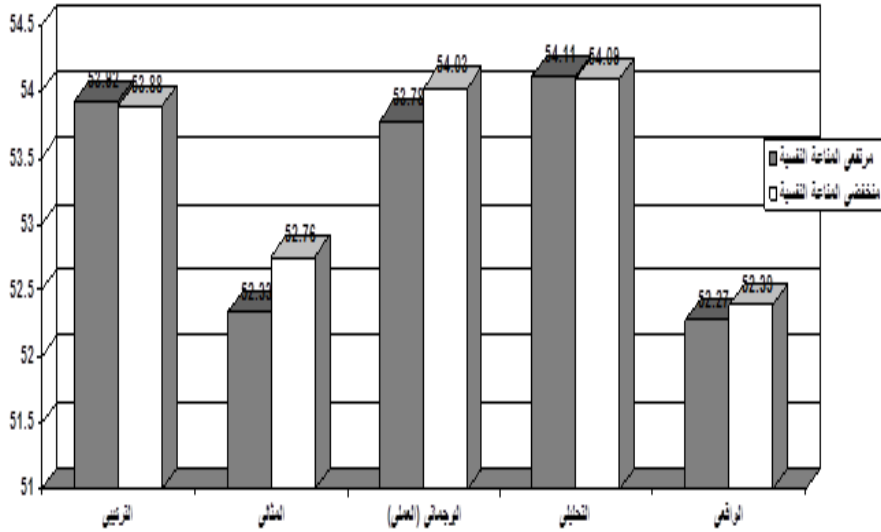
ينص هذا الفرض على أنه: "تختلف بروفيلات أساليب التفكير موضوع الدراسة باختلاف مستوى المناعة النفسية (مرتفع - منخفض) لدى طلاب المرحلة الجامعية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسط والانحراف المعياري وقيمة "ت" لأساليب التفكير، وذلك للحصول على بروفيلات أساليب التفكير لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب المرحلة الجامعية كما هو موضح بالجدول والشكل التاليين:

جدول (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمستوى المناعة النفسية (مرتفع - منخفض) في أساليب التفكير.

أساليب التفكير لهاريسون وبرامسون	المناعة النفسية	ن	م	ع	D.F	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التركيبى	مرتفعى	٥١	٥٣,٩٢	١,٧١	١٠٠	٠,١١ -	غير دالة
	منخفضى	٥١	٥٣,٨٨	١,٦٢			
المثالى	مرتفعى	٥١	٥٢,٣٣	١,٧١	١٠٠	١,١٧ -	غير دالة
	منخفضى	٥١	٥٢,٧٦	١,٩٩			
البرجماتى (العملى)	مرتفعى	٥١	٥٣,٧٨	١,٨٠	١٠٠	٠,٧٢ -	غير دالة
	منخفضى	٥١	٥٤,٠٣	١,٧٦			
التحليلى	مرتفعى	٥١	٥٤,١١	١,٧٢	١٠٠	٠,٠٥ -	غير دالة
	منخفضى	٥١	٥٤,٠٩	١,٦٢			
الواقعى	مرتفعى	٥١	٥٢,٢٧	١,٦٧	١٠٠	٠,٣٤ -	غير دالة
	منخفضى	٥١	٥٢,٣٩	١,٧٧			

\* قيمة "ت" الجدولية لدلالة الطرف الواحد عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٣٩. وعند مستوى (٠,٠٥) = ١,٦٧ =



شكل (٢) بروفيل أساليب التفكير لدى أفراد العينة مرتفعى ومنخفضى المناعة النفسية

يتضح من الجدول (٦)، والشكل (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى المناعة النفسية من طلاب المرحلة الجامعية في أساليب التفكير (التركيبى - المثالى - البرجماتى (العملى) - التحليلى - الواقعى)، حيث كانت قيمة "ت" غير دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن مرتفعى ومنخفضى المناعة النفسية من طلاب المرحلة الجامعية لا يختلفون عن بعضهم البعض في أساليب التفكير الخمسة.

كما تبين أيضاً من خلال المتوسطات والانحرافات المعيارية لأساليب التفكير لدى طلاب المرحلة الجامعية تبعاً لمستوى المناعة النفسية لديهم، ما يلى:

١- احتل أسلوب التفكير التحليلى المرتبة الأولى في أساليب التفكير لدى مرتفعى المناعة النفسية، ويليه أسلوب التفكير التركيبى فى المرتبة الثانية، ثم أسلوب التفكير البرجماتى (العملى) فى المرتبة الثالثة، يليه أسلوب المثالى فى المرتبة الرابعة، فى حين كان أسلوب التفكير الواقعى أقل أساليب التفكير حيث احتل المرتبة الأخيرة.

٢- احتل أسلوب التفكير التحليلى المرتبة الأولى في أساليب التفكير لدى منخفضى المناعة النفسية، ويليه أسلوب التفكير البرجماتى (العملى) فى المرتبة الثانية، ثم أسلوب التفكير التركيبى فى المرتبة الثالثة، يليه أسلوب المثالى فى المرتبة الرابعة، فى حين كان أسلوب التفكير الواقعى أقل أساليب التفكير حيث احتل المرتبة الأخيرة، مما يدل على عدم وجود

## ===== فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة =====

اختلاف في بروفيلات أساليب التفكير يرجع إلى مستوى المناعة النفسية (مرتفع - منخفض) لدى أفراد عينة الدراسة من الشباب الجامعي. ومن خلال النتائج السابقة يتضح عدم صحة الفرض الثاني للدراسة وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل.

ويمكن القول أن أسلوب التفكير التحليلي هو المميز لدى طلاب المرحلة الجامعية مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، ويتصف الفرد صاحب هذا الأسلوب بالتخطيط والعقلانية والتتظير والدقة والاستنتاج والمثابرة وجمع أكبر قدر من المعلومات مع عدم تكوين النظرة الشمولية، ومواجهة المشكلات بحرص وبطريقة منهجية، والاهتمام بالتفاصيل، وعدم المرونة والقابلية للتنبؤ، وإمكانية التجزئ والحكم على الأشياء في إطار عام، والمساهمة في توضيح الأشياء حتى يمكن الوصول إلى استنتاجات. والاستراتيجية الرئيسية للفرد التحليلي هي البحث عن أفضل الطرق، والعملية العقلية المفضلة لديه هي النصح والإرشاد.

ويمكن تفسير عدم تباين طلاب المرحلة الجامعية مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية في قوة تفضيلهم لأساليب التفكير وفق نموذج هاريسون وبرامسون واحتلال أسلوب التفكير التحليلي المرتبة الأولى في أساليب التفكير لدى مرتفعي المناعة النفسية ذلك في ضوء طبيعة الدراسة التي يتلقاها هؤلاء المتعلمين في الكليات التي ينتمون إليها؛ ذلك أن الأنشطة العقلية التي تقوم على استنثارات عقلية تقوم على تجزئة الموقف من جميع الجوانب وتحليله والتخطيط الجيد بحرص ودقة مما يساعد على التشخيص واتخاذ القرار، إضافة إلى أن النظام التعليمي الذي تنتمي إليه عينة الدراسة الحالية، حيث إنه يمكن التسليم بأن نظام التعليم السائد في ثقافة عينة الدراسة الحالية بأهدافه، ومناهجه، وطرقه التدريسية، وأساليب تقويمه، مساند لوظائف نصف المخ الأيسر. حيث إنه قائم على ممارسة تعليمية يطغى عليها التدريس التقليدي، والمسايرة، واقتصار دور عضو هيئة التدريس على نقل المعلومات المنفق على صحتها مسبقاً، والتقويم الأكثر تشجيعاً للذاكرة والدقة وعمليات التفكير التقاربي مما يجعل المتعلم يهتم بالعمليات التحليلية على حساب العمليات الكلية كل هذا قد يكون من المؤثرات التي قد أسهمت في احتلال أسلوب التفكير التحليلي لدى أفراد عينة الدراسة الحالية.

وهذه النتيجة تتفق مع الدراسات والبحوث التي تناولت أساليب التفكير في ضوء هاريسون وبرامسون ومنها دراسة نادر قاسم (١٩٨٩)، ريتينج وشوليز (Retting & Schulz, 1991)، هونج وسيسكو (Hung & Sisco, 1994)، مجدى حبيب (١٩٩٥، ١٩٩٦، أ، ب؛ ١٩٩٧)، أحمد البهي السيد (٢٠٠٣، ٢٠٠٤)، عماد الدين السكرى وعادل الهجين (٢٠٠٦)، فائقة بدر (٢٠٠٧)، مجدى حبيب (٢٠٠٧)، جلييلة مرسى (٢٠١٠)، غسان الزحيلي (٢٠١٢) والتي توصلت إلى وجود فروق

بين الأفراد في أساليب التفكير .

بينما تتعارض هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من: محمد حسنين (٢٠٠٧)، ونجلاء الكلية (٢٠١٤) من عدم وجود فروق بين أفراد عينة دراستهما في درجاتهم على أسلوب التفكير التحليلي حيث كانت قيم متوسطات أفراد عينتهما متقاربة لدرجة تعبر عن استخدام طلاب المرحلة الجامعية لهذا الأسلوب بقدر متقارب.

### ٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: "تختلف بروفييلات عادات العقل موضوع الدراسة باختلاف مستوى المناعة النفسية (مرتفع - منخفض) لدى طلاب المرحلة الجامعية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسط والانحراف المعياري وقيمة "ت" لعادات العقل، وذلك للحصول على بروفييلات عادات العقل لدى طلاب المرحلة الجامعية مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية كما هو موضح بالجدول والشكل التالي:

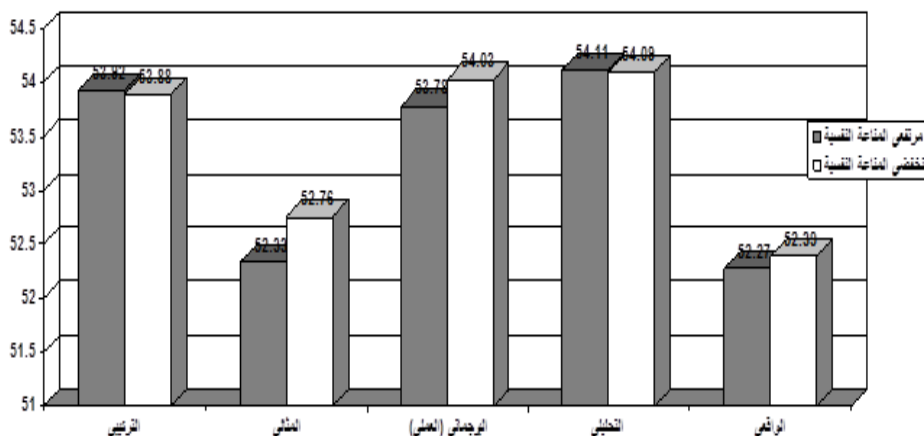
جدول (٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمستوى المناعة النفسية (مرتفع - منخفض) في عادات العقل.

عادات العقل لكوستا وكاليك	المناعة النفسية	ن	م	ع	D.F	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الكفاح من أجل الدقة	مرتفعي	٥١	٢,٦٠	٠,٥٦	١٠٠	٨,٥٢ -	دالة
	منخفضي	٥١	١,٥٨	٠,٦٣			
التساؤل وطرح المشكلات	مرتفعي	٥١	٢,٧٤	٠,٨٢	١٠٠	٠,٩٥ -	غير دالة
	منخفضي	٥١	٢,٥٢	١,٣٩			
تطبيق المعارف الماضية	مرتفعي	٥١	٢,٦٢	٠,٥٩	١٠٠	٨,٩٤ -	دالة
	منخفضي	٥١	١,٤٧	٠,٧٠			
التفكير والتوصليل بوضوح ودقة	مرتفعي	٥١	٢,٣٣	٠,٧١	١٠٠	٩,١٧ -	دالة
	منخفضي	٥١	١,٢٣	٠,٤٧			
المثابرة	مرتفعي	٥١	٢,٦٢	٠,٧٤	١٠٠	٩,٣٥ -	دالة
	منخفضي	٥١	١,٣٧	٠,٥٩			
التحكم في التهور (التروى)	مرتفعي	٥١	٣,٠٥	٠,٧٣	١٠٠	٦,٦٤ -	دالة
	منخفضي	٥١	١,٩٠	١			
التفكير التبادلي (التشاركي)	مرتفعي	٥١	٢,٦٦	٠,٥٥	١٠٠	٦,٩٤ -	دالة
	منخفضي	٥١	١,٦٤	٠,٨٩			
جمع البيانات باستخدام	مرتفعي	٥١	٢,٦٦	٠,٥٨	١٠٠	٨,١١ -	دالة

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

جميع الحواس	منخفضي	٥١	١,٥٢	٠,٨٠
-------------	--------	----	------	------

\* قيمة "ت" الجدولية لدلالة الطرف الواحد عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٣٩. وعند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٧.



### شكل (٣) بروفيل عادات العقل لدى أفراد العينة مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية

يتضح من الجدول (٧)، والشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب المرحلة الجامعية في عادات العقل التالية: (الكفاح من أجل الدقة، تطبيق المعارف الماضية، والتفكير والتوصيل بوضوح ودقة، المثابرة، التحكم في التهور "التروى"، التفكير التبادلي "التشاركي"، وجمع البيانات باستخدام جميع الحواس)، حيث كانت قيمة "ت" دالة عند مستوى (٠,٠١) عدا عادة التساؤل وطرح المشكلات حيث كانت قيمة "ت" غير دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية يختلفون عن بعضهم البعض في عادات العقل موضع الدراسة عدا عادة التساؤل وطرح المشكلات.

كما تبين أيضاً من خلال المتوسطات والانحرافات المعيارية لعادات العقل لدى طلاب

المرحلة الجامعية تبعاً لمستوى المناعة النفسية لديهم، ما يلي:

- احتلت عادة التحكم في التهور "التروى" المرتبة الأولى في عادات العقل لدى مرتفعي المناعة النفسية، ويليهما عادة التساؤل وطرح المشكلات في المرتبة الثانية، ثم عادات التفكير التبادلي "التشاركي"، وجمع البيانات باستخدام جميع الحواس حيث تقاسم المرتبة الثالثة، يليها عادات تطبيق المعارف الماضية والمثابرة حيث تقاسم المرتبة الرابعة، ثم عادة الكفاح من أجل الدقة في المرتبة قبل الأخيرة، في حين كانت عادة التفكير والتوصيل



بوضوح ودقة هي أقل عادات العقل حيث احتلت المرتبة الأخيرة.

٢- احتلت عادة التساؤل وطرح المشكلات المرتبة الأولى في عادات العقل لدى منخفضى المناعة النفسية، ويليهما عادة التحكم فى التهور "التروى" فى المرتبة الثانية، ثم عادة التفكير التبادلى "التشاركى" فى المرتبة الثالثة، يليها عادة الكفاح من أجل الدقة فى المرتبة الرابعة، ثم عادة جمع البيانات باستخدام جميع الحواس فى المرتبة الخامسة، يليها عادة تطبيق المعارف الماضية فى المرتبة السادسة، ثم عادة المثابرة فى المرتبة السابعة، فى حين كانت عادة التفكير والتوصيل بوضوح ودقة أقل عادات العقل حيث احتلت المرتبة الأخيرة، مما يدل على وجود اختلاف فى بروفيلات عادات العقل يرجع إلى مستوى المناعة النفسية (مرتفع - منخفض) لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب المرحلة الجامعية. ومن خلال النتائج السابقة يتضح صحة الفرض الثالث للدراسة وبذلك نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل.

ويمكن تفسير ذلك فى ضوء أن طلاب المرحلة الجامعية يمتلكون العديد من القدرات التى تميزهم عن غيرهم، حتى أصبحت عادات عقلية يستخدمونها عند مواجهتهم للمشكلات التى تعوقهم سواء داخل الجامعة أو خارجها، فالمهارات الحياتية تتطلب أن يتوفر لدى الفرد العديد من عادات العقل.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: سميلة الصباغ وآخرين (٢٠٠٦)، شينج وهيو (Cheung & Hew, 2008)، حمدان الشامى (٢٠١٠)، سميرة عريان (٢٠١٠)، سوسن جرادين ومحمد الرفوع (٢٠١١)، جمال الهوارى ووليد الصياد (٢٠١٢)، وحمدان الشامى (٢٠١٢، أ، ب) والتى أشارت نتائجها على شيوخ العديد من عادات العقل لدى الطلاب، وحصول جميع عادات العقل على أهمية عالية جداً لدى طلاب الجامعة.

#### ٤- نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق بين طلاب المرحلة الجامعية فى أبعاد المناعة النفسية (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتى - الحث الذاتى ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية فى ضوء تصنيفهم على أساليب التفكير".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي One-Way

ANOVA فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

جدول (٨) تحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية وفق متغير

أساليب التفكير.

حجم التأثير $\eta^2$	مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المناعة النفسية
-	غير دالة	٠,٩٥٠	١٣,١٦	١٧	٢٢٣,٨٦	بين المجموعات	انتاج وتكوين الأفكار المنطقية
			١٣,٨٥	١٨٢	٢٥٢٢,١٢	داخل المجموعات (الخطأ)	
				١٩٩	٢٧٤٥,٩٩	المجموع الكلي	
-	غير دالة	١,٤٣٠	١٨,٩١	٢٠	٣٧٨,٣٤	بين المجموعات	التحكم الذاتي
			١٣,٢٢	١٧٩	٢٣٦٧,٦٥	داخل المجموعات (الخطأ)	
				١٩٩	٢٧٤٥,٩٩	المجموع الكلي	
٠,١٤	دالة ٠,٠٥	١,٧٦٩	٢٢,٨١	١٨	٤١٠,٧٤	بين المجموعات	الحث الذاتي ومقاومة الفشل
			١٢,٩٠	١٨١	٢٣٣٥,٢٤	داخل المجموعات (الخطأ)	
				١٩٩	٢٧٤٥,٩٩	المجموع الكلي	
-	غير دالة	٠,٩١٨	١٢,٧٦	١٩	٢٤٢,٥٤	بين المجموعات	التعبير عن الذات
			١٣,٩٠	١٨٠	٢٥٠٣,٤٤	داخل المجموعات (الخطأ)	
				١٩٩	٢٧٤٥,٩٩	المجموع الكلي	
-	غير دالة	١,٢٧٨	١٦,٣٧	٥٥	٩٠٠,٥٥	بين المجموعات	الدرجة الكلية
			١٢,٨١	١٤٤	١٨٤٥,٤٣	داخل المجموعات (الخطأ)	
				١٩٩	٢٧٤٥,٩٩	المجموع الكلي	

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير أساليب التفكير (التركيبى - المثالى - البرجماتى - التحليلى - الواقعى) في أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية عدا البعد الثالث (الحث الذاتى ومقاومة الفشل) حيث كانت في البعد الأول (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية) قيمة ف = ٠,٩٥٠، وفي البعد الثاني (التحكم الذاتى) حيث كانت قيمة ف = ١,٤٣٠، وفي البعد الرابع (التعبير عن الذات) حيث كانت قيمة ف = ٠,٩١٨، وفي الدرجة الكلية حيث كانت قيمة ف = ١,٢٧٨، وجميعها غير دالة إحصائياً عند مستويي (٠,٠٥، ٠,٠١)، في حين توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير أساليب التفكير (التركيبى - المثالى - البرجماتى - التحليلى - الواقعى) في

\* تم استخدام معادلة مربع إيتا  $\eta^2$  لحساب حجم التأثير كما ذكرت في رشدي فام (١٩٩٧)، حيث أشار إلى أن (٠,٠١) حجم تأثير صغير، (٠,٠٦) حجم تأثير متوسط، و(٠,١٤) حجم تأثير كبير.

= (٢٧٨)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٩٠ المجلد السادس والعشرون - يناير ٢٠١٦

البعد الثالث (الحث الذاتى ومقاومة الفشل) حيث كانت قيمة  $F = 1,769$  وهى دالة إحصائياً عند مستوى (0,05).

وبحساب حجم التأثير لدلالة الفروق فى البعد الثالث (الحث الذاتى ومقاومة الفشل) من خلال مربع إيتا ( $\eta^2$ ) والذى يسميه فيشر Fishers نسبة الارتباط Correlation ratio والذى يُعد مقياس لمطابقة النموذج ويعطى نسبة التباين فى درجات المتغير التابع التى يفسرها المتغير المستقل والذى يعبر عن قوة الترابط بين المتغير التابع والمتغير التصنيفى (فى: عزت عبدالحميد، 2011: 273) وجدنا أن نسبة التباين الذى يمكن تفسيره 14,9%، وأن حجم التأثير بلغ (0,14) وهو حجم تأثير كبير.

ومن إجمالى نتائج هذا الفرض أنه لم يتحقق، أى تم رفض الفرض البديل، وقبول الفرض الصفرى فى أربع حالات من خمس، إذ أشارت نتائج هذا الفرض إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات ذوى أساليب التفكير المختلفة (التركيبى - المثالى - البرجماتى - التحليلى - الواقعى) فى أبعاد (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتى - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية للمناعة النفسية. إلا أن الفرض الرابع قد تحقق فى حالة بعد (الحث الذاتى ومقاومة الفشل)، إذ أشارت نتائج هذا الفرض إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات ذوى أساليب التفكير المختلفة فى بعد (الحث الذاتى ومقاومة الفشل).

#### ٥- نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق بين طلاب المرحلة الجامعية فى أبعاد المناعة النفسية (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتى - الحث الذاتى ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية فى ضوء تصنيفهم على عادات العقل".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي One-Way

ANOVA فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

**فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة**

**جدول (٩) تحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية وفق متغير**

**عادات العقل**

حجم التأثير $\eta^2$	مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	D.F	مجموع المربعات	مصدر التباين	المناعة النفسية
٠,٤٣	دالة	٨,٠٨٧	٨٩,٦٧	١٧	١٥٢٤,٤٨	بين المجموعات	انتاج وتكوين الأفكار المنطقية
			١١,٠٨	١٨٢	٢٠١٨,٠٧	داخل المجموعات (الخطأ)	
				١٩٩	٣٥٤٢,٥٥	المجموع الكلي	
٠,٤٨	دالة	٨,٥٧١	٨٦,٦٤	٢٠	١٧٣٢,٩٦	بين المجموعات	التحكم الذاتي
			١٠,١٠	١٧٩	١٨٠٩,٥٨	داخل المجموعات (الخطأ)	
				١٩٩	٣٥٤٢,٥٥	المجموع الكلي	
٠,٨٣	دالة	٥٢,٤٦١	١٦٥,١٥	١٨	٢٩٧٢,٧٥	بين المجموعات	الحث الذاتي ومقاومة الفشل
			٣,١٤	١٨١	٥٦٩,٨٠	داخل المجموعات (الخطأ)	
				١٩٩	٣٥٤٢,٥٥	المجموع الكلي	
٠,٥٩	دالة	١٣,٨٤٦	١١٠,٧٠	١٩	٢١٠٣,٣٧	بين المجموعات	التعبير عن الذات
			٧,٩٩	١٨٠	١٤٣٩,١٨	داخل المجموعات (الخطأ)	
				١٩٩	٣٥٤٢,٥٥	المجموع الكلي	
٠,٧١	دالة	٦,٥١٠	٤٥,٩٣	٥٥	٢٥٢٦,٥٠	بين المجموعات	الدرجة الكلية
			٧,٠٥	١٤٤	١٠١٦,٠٥	داخل المجموعات (الخطأ)	
				١٩٩	٣٥٤٢,٥٥	المجموع الكلي	

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير عادات العقل (كفاح من أجل الدقة - التساؤل وطرح المشكلات - تطبيق المعارف الماضية - التفكير والتوصيل بوضوح ودقة - المثابرة - التحكم في التهور - التفكير التبادلي - جمع البيانات باستخدام جميع الحواس) في أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية حيث كانت في البعد الأول (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية) قيمة ف = ٨,٠٨٧، وفي البعد الثاني (التحكم الذاتي) حيث كانت قيمة ف = ٨,٥٧١، وفي البعد الثالث (الحث الذاتي ومقاومة الفشل) حيث كانت قيمة ف = ٥٢,٤٦١، وفي البعد الرابع (التعبير عن الذات) حيث كانت قيمة ف = ١٣,٨٤٦، وفي الدرجة الكلية حيث كانت قيمة ف = ٦,٥١٠ وجميعها غير دالة إحصائياً عند مستويي (٠,٠١، ٠,٠٥).

وبحساب حجم التأثير لدلالة الفروق في الأبعاد الأربع والدرجة الكلية للمناعة النفسية من خلال مربع إيتا ( $\eta^2$ ) وجدنا أن نسبة التباين الذي يمكن تفسيره ٤٣%، ٤٨,٩%، ٨٣,٩%، ٥٩,٣%، ٧١,٣% للأبعاد الأربعة وللدرجة الكلية للمناعة النفسية على الترتيب، وأن حجم التأثير بلغ

(٠٠,٤٣، ٠٠,٤٨، ٠٠,٨٣، ٠٠,٥٩، ٠٠,٧١) للأبعاد الأربعة وللدرجة الكلية للمناعة النفسية على الترتيب وهي أحجام تأثير كبيرة.

ومن إجمالي نتائج هذا الفرض أنه تحقق، أى تم رفض الفرض الصفري، وقبول الفرض البديل فى جميع الحالات، إذ أشارت نتائج هذا الفرض إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات ذوى عادات العقل المختلفة (كفاح من أجل الدقة - التساؤل وطرح المشكلات - تطبيق المعارف الماضية - التفكير والتوصيل بوضوح ودقة - المناورة - التحكم فى التهور - التفكير التبادلى - جمع البيانات باستخدام جميع الحواس) فى أبعاد المناعة النفسية (تكوين وانتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتى - التعبير عن الذات) ودرجتها الكلية.

### التوصيات والمقترحات:

#### (أ) التوصيات:

- ١- الاهتمام بأساليب التفكير لدى طلاب الجامعة باعتبارها أحد المهارات الحياتية الإيجابية ومساعدتهم على تنمية تفكيرهم فى الوجة السليمة التى تعود عليهم بالنجاح فى النواحي الأكاديمية والحياتية وعلى مجتمعهم بالتقدم والرقى.
- ٢- ضرورة إيجاد بيئة تعليمية تعمل على توفير الوسائل والأدوات اللازمة للتدريس لطلاب الجامعة باستخدام مدخل عادات العقل داخل قاعات الدراسة.
- ٣- توجيه نظر المسؤولين بالجامعات بضرورة تضمين مكونات جهاز المناعة النفسية ضمن البرامج والمقررات الدراسية لدى طلاب الجامعة نظراً لاحتياجهم إلى تنشيطها لمواجهة التحديات والمشكلات الحياتية التى قد تقابلهم.
- ٤- إجراء المزيد من البحوث والدراسات والبرامج التدريبية والتنمية التى تهدف إلى تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة فى إطار المتغيرات الحياتية المعاصرة مما يمكننا من وضع الإستراتيجيات المناسبة وتقديم التدخل السيكولوجي المناسب واللازم لتنمية أساليب التفكير وعادات العقل لديهم.

#### (ب) مقترحات بإجراء بحوث مستقبلية:

- ١- الإسهام النسبي لأساليب التفكير التفكير وفقاً لنموذج هاريسون وبرامسون فى التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية.
- ٢- أثر تنشيط المناعة النفسية فى تنمية أساليب التفكير وعادات العقل لدى طلاب الجامعة.

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

٣- دور التدريب القائم على التفكير الإيجابي في خفض الدوجماتية لدى طلاب المرحلة الجامعية متفاوتى المناعة النفسية.

### المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد البهى السيد (٢٠٠٣): نمذجة العلاقات بين أساليب التفكير وكفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدرها: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٣ (٣٩)، ٩٠ - ١٣٩.
٢. أحمد البهى السيد (٢٠٠٤): العلاقة التفاعلية بين أساليب التفكير والتمثيل المعرفى بمستوياتها على التفكير الإبداعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدرها: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٤ (٤٤)، يونيو، ٣ - ٤١.
٣. أحمد جمال أبوالعزائم (٢٠١٢): الإيمان وجهاز المناعة النفسى للوقاية، [www.abouelazayem.com](http://www.abouelazayem.com)
٤. السعدى الغول السعدى (٢٠١٢): استخدام استراتيجية الخرائط الذهنية فى تدريس العلوم لتنمية التفكير التخيلى وبعض مهارات عادات العقل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية بالوادى الجديد، جامعة أسيوط، ٧، أغسطس، ١٣٥ - ٢١٣.
٥. إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣): تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، تصدرها: رابطة التربويين العرب، ٤٢، ج ٣، أكتوبر، ١١ - ٦٣.
٦. جليلة عبدالمنعم مرسى (٢٠١٠): أثر التفاعل بين مستويات ما وراء المعرفة وأساليب التفكير على التحصيل الأكاديمى لدى طلاب كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدرها: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٠ (٦٦)، فبراير، ١٦٣ - ٢٢٤.
٧. جمال فرغل الهوارى، ووليد عاطف الصياد (٢٠١٢): التنبؤ بعادات العقل من خلال الذكاء الوجدانى واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، تصدرها: رابطة التربويين العرب، ٢٥، ج ٣، مايو، ١١ - ٥٤.
٨. حسن أحمد علام (٢٠٠٨): دراسة لبعض المتغيرات المحددة لمستوى الكفاءة الأكاديمية فى ضوء نظرية عادات العقل، مجلة كلية التربية بأسوان، جامعة جنوب الوادى، ٢٢، ديسمبر، ٥٢٣ - ٥٧٦.
٩. حسنى زكريا النجار (٢٠١٠): بروفييلات أساليب التفكير المفضلة لدى التلاميذ الموهوبين وذوى

٢٠١٦ - يناير

- صعوبات التعلم والعاديين وعلاقتها بالتوافق الدراسي والتحصيل الأكاديمي، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٠ (٣)، ١٦٠ - ٢٨٤.
١٠. **حسين حسن طاحون (٢٠٠٣):** أساليب التفكير لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة مقارنة بين الطلاب المصريين والسعوديين"، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٤٣، يناير، ٣٦ - ٨٦.
١١. **حمدان ممدوح الشامى (٢٠١٠):** عادات العقل فى ضوء متغيري السنة الدراسية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٤٤، ج ٢، سبتمبر، ٣٢٩ - ٣٧٨.
١٢. **حمدان ممدوح الشامى (٢٠١٢ أ):** علاقة بعض العوامل المؤثرة فى التسرب الجامعى بعادات العقل لدى عينة من الطلاب المتسربين من جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، تصدرها: رابطة التربويين العرب، ٢٦، ج ١، يونيو، ٢٠٣ - ٢٣٣.
١٣. **حمدان ممدوح الشامى (٢٠١٢ ب):** علاقة عادات العقل بالأنماط القيادية والرضا الوظيفي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدرها: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٢ (٧٤)، فبراير، ٢٤٧ - ٣٠٠.
١٤. **رائيا محمد إبراهيم (٢٠١٣):** علاقة فاعلية منهج مقترح فى العلوم المتكاملة لتنمية بعض عادات العقل ومهارة اتخاذ القرار لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
١٥. **رديان محمد غالب (٢٠٠١):** أساليب التفكير لدى معلمى الثانوية قبل الخدمة، مجلة الدراسات الاجتماعية، ١١، يناير - يونيو.
١٦. **رشدي فام منصور (١٩٩٧):** "حجم التأثير" الوجه المكمل للدلالة الإحصائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدرها: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٧ (١٦)، يونيه، ٥٧ - ٧٥.
١٧. **سامى عبدالقوى على (٢٠٠٢):** الاتجاهات الحديثة فى العلاقة بين العقل والبدن وتطبيقاتها، بحث مرجعى، [www.bafree.net](http://www.bafree.net).
١٨. **سامية حسنين هلال (٢٠١٣):** فاعلية إستراتيجية قائمة على قبعات التفكير الست فى تحصيل الرياضيات وتنمية بعض عادات العقل لدى طلاب الصف الأول الثانوي، مجلة
- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٠ - المجلد السادس والعشرون - يناير ٢٠١٦ (٢٨٣)

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

- دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، تصدرها: رابطة التربويين العرب، ٤٤، ج ١، ديسمبر، ١٢٣ - ١٦٨.
١٩. ستيرنبرج، روبرت (٢٠٠٤): أساليب التفكير، سلسلة قراءات فى علم النفس التربوى المعاصر، ترجمة: عادل سعد خضر، مراجعة: محمد أحد دسوقي، ط ١، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٢٠. سُلَيْمان عبد الواحد يوسُف (٢٠١٤ أ): بروفيلاات عادات العقل المميزة لطلاب التربية الخاصة فى ضوء مستويات تجهيز ومعالجة المعلومات، المؤتمر الدولى لكلية التربية، جامعة أسيوط "كليات التربية وإعادة بناء التعليم"، فى الفترة من ١٠ - ١١ مايو، كلية التربية بأسيوط - جامعة أسيوط، ٥٩٢ - ٦٥١.
٢١. سُلَيْمان عبد الواحد يوسُف (٢٠١٤ ب): تكامل وتفعيل عادات العقل المرتبطة بنصفى المخ الكرويين باستخدام الكمبيوتر داخل مؤسساتنا التعليمية لدى العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة "رؤية فى إطار نموذجى مارزانو، وكوستا وكالبيك"، المؤتمر العلمى الدولى العاشر للجمعية العربية لتكنولوجيا التربية بعنوان: "آفاق فى تكنولوجيا التربية" فى الفترة من ٦ - ٧ أغسطس، والمنعقد بمركز المؤتمرات - جامعة القاهرة.
٢٢. سميرة عطية عريان (٢٠١٠): عادات العقل ومهارات الذكاء الاجتماعى المطلوبة لمعلم الفلسفة والاجتماع فى القرن الحادى والعشرين، مجلة دراسات فى المناهج وطرق التدريس، تصدرها: الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، ١٥٥، فبراير، ٤٠ - ٨٧.
٢٣. سميلة الصباغ، نجاة بنتن، ونورة الجعيد (٢٠٠٦): دراسة مقارنة لعادات العقل لدى الطلبة المتفوقين فى المملكة العربية السعودية ونظرائهم فى الأردن، المؤتمر العلمى الإقليمى للموهبة، محافظة جدة، منطقة مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، فى الفترة من ٢٦ - ٣٠ أغسطس، ٧١٣ - ٧٤٣.
٢٤. سوسن تيسير جرادين، ومحمد أحمد الرفوع (٢٠١١): دراسة عادات العقل لدى طلبة الجامعة من حيث علاقتها بمتغيرات الخبرة الجامعية والكلية والنوع الاجتماعى، المجلة التربوية، ١٠١، ج ١، ٢٤٧ - ٢٨٣.
٢٥. صفوت أرنست فرج (١٩٨٠): القياس النفسى، القاهرة: دار الفكر العربى.
٢٦. عاصم محمد عمر (٢٠١٣): برنامج مقترح فى التربية العلمية قائم على شبكات التواصل الاجتماعى لتنمية المفاهيم العلمية وعادات العقل لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، تصدرها: رابطة التربويين العرب، ٤٠، ج ١،



- أغسطس، ١٩١ - ٢٧٠.
٢٧. عبد الوهاب محمد كامل (١٩٩٤ أ): التعلم وتكوين جهاز المناعة النفسية (برنامج علاجي)، مجلة المعلومات، تصدرها: إدارة النشر بمركز المعلومات والتوثيق، جامعة طنطا، ٥.
٢٨. عبد الوهاب محمد كامل (١٩٩٤ ب): المناعة النفسية ومثلث الرعب، مجلة المعلومات، تصدرها: إدارة النشر بمركز المعلومات والتوثيق، جامعة طنطا.
٢٩. عبد الوهاب محمد كامل (١٩٩٤ ج): نحو منظومة تربوية لمواجهة التخريب الفكري، المؤتمر الأول للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية بكفر الشيخ، جامعة طنطا.
٣٠. عبد الوهاب محمد كامل (١٩٩٥): أثر التدريب على التحكم الذاتي باستخدام: العائد البيولوجي لنشاط العضلات الكهربي والاسترخاء على خفض القلق والانفعالية "دراسة عملية سيكوفسيولوجية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدرها: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٣، سبتمبر، ١١ - ٣١.
٣١. عبد الوهاب محمد كامل (١٩٩٩): التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق "الأسس العلمية لبرامج تعديل السلوك"، ط ١، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٣٢. عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٢ أ): اتجاهات معاصرة في علم النفس، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٣٣. عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٢ ب): بحوث في علم النفس دراسات ميدانية/ تجريبية، ط ٢ مزيدة ومنقحة، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٣٤. عزت عبد الحميد محمد (٢٠١١): الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18، القاهرة: دار الفكر العربي.
٣٥. عصام على الطيب (٢٠١١): الإسهام النسبي لأساليب التفكير وتوجهات أهداف الإنجاز وتفضيلات أساليب التعلم في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدرها: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢١ (٧٣)، أكتوبر، ٣٥٢ - ٤٥٢.
٣٦. على ماهر خطاب (٢٠٠٩): الإحصاء الاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، ط ١، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٣٧. عماد الدين محمد السكري، عادل عبدالفتاح الهجين (٢٠٠٦): سمة الذكاء الوجداني وعلاقتها بأساليب التفكير لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بكفر الشيخ، جامعة طنطا، ٦ (٤)، ١ - ٦٤.

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

٣٨. **عيد عبدالغني عثمان (٢٠١١):** فاعلية استخدام المنظمات البيانية لتنمية بعض عادات العقل اللازمة للتفكير البصري في الدراسات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي، ١٢، يناير، ٣ - ٥٤.
٣٩. **غسان الرحيلي (٢٠١٢):** أساليب التفكير لدى طلبة التعليم المفتوح (رياض الأطفال ومعلم الصف)، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٠ (٢)، ١٦٨ - ٢٠٠.
٤٠. **فانقة محمد بدر (٢٠٠٧):** أساليب التفكير وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طالبات جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدرها: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٧ (٥٤)، فبراير، ٢٠٠ - ٢٢٩.
٤١. **فاطمة حجاجي أحمد (٢٠١٢):** التدريس باستخدام مدخل الخطاب الحجاجي لتنمية بعض مهارات الدراسة وعادات العقل لدى الطالبة المعلمة شعبة التاريخ، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ٣٩، ٢٠٢ - ٢٤٨.
٤٢. **فاطمة محمد سعيد (٢٠١٤):** برنامج مقترح قائم على نظرية التعلم المستند إلى الدماغ لتنمية مهارات الفهم القرائي الإبداعى وعادات العقل المنتج لدى طلاب الصف الأول الثانوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بأسسيوط، جامعة أسسيوط.
٤٣. **فاطمة محمد عبدالوهاب (٢٠٠٧):** فعالية استخدام خرائط التفكير فى تحصيل الكيمياء وتنمية بعض مهارات التفكير وعادات العقل لدى الطالبات بالصف الحادى عشر بسلطنة عمان، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، تصدرها: رابطة التربويين العرب، ١ (٢)، مارس، ١٠ - ٧٠.
٤٤. **فتحية على لافى (٢٠١١):** فعالية برنامج مقترح فى تدريس مادة التاريخ قائم على عادات العقل لتنمية مهارات اتخاذ القرار والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بالعرش، جامعة قناة السويس.
٤٥. **فوقية أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٧):** أساليب التفكير والأحكام الأخلاقية لدى عينة من معاونى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة فى ضوء بعض المتغيرات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدرها: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٧ (٥٤)، فبراير، ٢٣٠ - ٢٨٣.
٤٦. **كوستا، آرثر، وكاليك، بينا (٢٠٠٣):** استكشاف وتقصى عادات العقل، سلسلة تنمية، ترجمة: مدارس الظهران الأهلية، الكتاب الأول، السعودية: دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.
٤٧. **مجدى عبدالكريم حبيب (١٩٩٥):** دراسات فى أساليب التفكير، ط ١، القاهرة: مكتبة

- النهضة المصرية.
٤٨. مجدى عبدالكريم حبيب (١٩٩٦ أ): اختبار أساليب التفكير، كراسة التعليمات، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٤٩. مجدى عبدالكريم حبيب (١٩٩٦ ب): التفكير: الأسس النظرية والاستراتيجيات، ط ١، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٥٠. مجدى عبدالكريم حبيب (١٩٩٧): التحكم الذاتى والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية، مجلة علم النفس، تصدرها: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٤٠ - ٤١، ٥٠ - ٧٨.
٥١. مجدى عبد الكريم حبيب (٢٠٠٧): تعليم التفكير فى عصر المعلومات، ط ٢، القاهرة: دار الفكر العربي.
٥٢. محمد بكر نوفل (٢٠٠٦): عادات العقل الشائعة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا فى مدارس وكالة الغوث الدولية فى الأردن، مجلة المعلم، "الأثروا/ اليونسكو"، العددان ١-٢.
٥٣. محمد حمدى الحجار (٢٠٠٤): علم المناعة العصبية النفسية ومرض الاكتئاب، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، تصدرها: مركز الدراسات النفسية الجسدية، لبنان، ١٥ (٥٧)، يناير.
٥٤. مرفت محمد آدم (٢٠١٤): فعالية وحدة تدريبية فى عادات العقل فى تنمية التحصيل الرياضى والتفكير الإبداعي والاتجاه نحوها ونحو الرياضيات لدى الطالبات الجامعيات، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، تصدرها: رابطة التربويين العرب، ٤٨، ج ٢، أبريل، ٩٩ - ١٦٢.
٥٥. نادر فتحى قاسم (١٩٨٩): العلاقة بين أساليب التفكير لدى الشباب الجامعى وعدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعين شمس.
٥٦. نجلاء عبدالله الكلية (٢٠١٤): بروفيلاات أساليب التفكير المفضلة لدى طلاب التربية الخاصة مرتقى ومنخفضى السعة العقلية وعلاقتها بالقدرة على إتخاذ القرار "دراسة فى ضوء نموذج هاريسون وبرامسون القائم على السيطرة النصفية للمخ"، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، تصدرها: رابطة التربويين العرب، ٤٨، ج ١، أبريل، ١١ - ٤٤.
٥٧. نُهى سمير عراقي (٢٠٠٧): فاعلية نموذج أبعاد التعلم فى تنمية عادات العقل المنتجة والتحصيلى لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال تدريس مادة الفلسفة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٥٨. هالة سعيد أبو العلا (٢٠١٢): مدخل مقترح قائم على عادات العقل لتدريب الطالبات معلمات

## فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

- الاقتصاد المنزلى على مهارات التفكير التأملى بكلية التربية النوعية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، تصدرها: رابطة التربويين العرب، ٢٦، ج ٣، يونيو، ٤٣ - ٧٤.
٥٩. **ولاء إسحق حسان (٢٠٠٩)**: فاعلية برنامج إرشادى مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
٦٠. **يوسف جلال أبو المعاطى (٢٠٠٥)**: أساليب التفكير المميزة لأنماط المختلفة للشخصية دراسة تحليلية مقارنة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدرها: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٥ (٤٩)، أكتوبر، ٣٧٥ - ٤٤٦.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

61. **Admire (2011)**: How a positive your immune system, [www.psychology.about.com](http://www.psychology.about.com).
62. **American Heritage Dictionary (2012)**: Psychimmunology, [www.education.yahoo.com](http://www.education.yahoo.com).
63. **Burgess, J. (2012)**: The Impact of Teaching Thinking Skills as Habits of Mind to Young Children with Challenging Behaviours, Emotional & Behavioural Difficulties, 17 (1), 47 - 63, EJ: 956589.
64. **Charbonneau, P. C., Jackson, H. A., Kobylski, G. C., Roqinski, J. W., Sulewski, C. A., and Wattenberg, F. (2009)**: Developing Students', Habits of Mind in Mathematics Program, PRIMUS, 19 (2), Mar, 105-126, EJ:831633.
65. **Cheung, W. & Hew, K. (2008)**: Examining Facilitators' Habits of Mind and learners participation, Available at: <http://www.ascilite.org.au/conferences/melbourne08/procs/cheung.pdf>.
66. **Cheung, W. & Hew, K. (2010)**: Examining Facilitators' Habits of Mind in an Asynchronous on line Discussion Environment: A Two Cases Study, Australasian Journal of Educational Technology, 26 (1), 123 - 132, EJ: 877557.
67. **Costa, A. & Kallick, B. (2005)**: Habits of Mind: Acurriculum for Community High School of Vermont Students, Based on Habits of Mind: A Developmental Series, Montpelier, Vermont ebook browse. Com/habits -of-mind-curriculum-d12576107.
68. **Ferencz, E. (2012)**: Examination of psychological immune system on the basis of individual, Psychological Interpretation of The

- Memories of Early Childhood, [www.ganymebs.lip.united.hu](http://www.ganymebs.lip.united.hu).
69. **Harrison, A. F. & Bramson, R. M. (1982):** Styles of thinking: strategies for asking questions, making decision, and solving problems. Y.N: Anchor Press: Garden City, New York.
70. **Harrison, A. F. & Bramson, R. M. (1983):** Styles of thinking, N. 4. Anchor Press/ Double Lady.
71. **He, Y. (2001):** The nature of thinking styles, {On-line}: Available at: <http://www.heyunfeng.net/english/thinking.HTML.document.Apr>
72. **Hew, K. & Cheung, W. (2011):** Student Facilitators' Habits of Mind and Their Influences on Higher-Level Knowledge Construction Occurrences in online Discussion:A Case Study, Innovation in Education and Teaching International, 48 (3), 275 - 285, EJ:935272.
73. **Huang, J. & Sisco, B. (1994):** Thinking styles of Chinese and American adult students in higher education: A comparative study, Psychological Reports, 74 (2), 457 – 480.
74. **Mark, J., Cuoco, A. L., Goldenberg, E. P., and Sword, S. (2010):** Developing Mathematical Habits of Mind, Mathematics Teaching in The Middle School, 15 (9), May, 505 - 509, EJ: 886395.
75. **Marzano, R. J. (1992):** A different kind of classroom Teaching with dimensions of Learning U.S, Association for Supervision and curriculum development. Alexandria Virginia, VA22314.
76. **Sternberg, R. J. (1997):** Thinking styles, New Yourk, Cambridge University Press.
77. **Wadley, J. (2011):** Postive thinking, optimism lower risk of having stroke, University of Michigan, [www.ns.umich.edu](http://www.ns.umich.edu).
78. **Zhang, L. (2006):** Dose students teacher thinking styles match-mismatch matter in student achievement?, Journal of Educational Psychology, 26, 395 – 409.

## The effectiveness of the training program in the Psycho-immunology activation among university students In the light of

### Thinking styles and habits of mind

Prepared by

**Dr. Soliman abd El Wahed Yousef**

Ph.D. in Educational psychology

Faculty of Education - Suez Canal University

#### Summary

The present study aimed to verify the effectiveness of the training program in the psychological immune activation among undergraduate students, and determine the profiles of thinking and habits of mind used by university students High and low psychological immune methods, as well as to identify the differences between undergraduate students in psychological immune dimensions college degree in the light of methods of thinking and mental habits.

The sample of the basic study of the (200) of male and female students undergraduate four male and female some theoretical and practical colleges Suez Canal University in Ismailia difference, the ages of time ranging between (18-21) years with an average of (20.51) years and a standard deviation of (2.73), for the academic year (2015 - 2016), of whom (51) High psychological immune, (98) middle psychological immune, and (51) low psychological immune. Applying the test thinking to Harrison methods and Bramson translation / Magdy Habib (1995); and measurements of Habits of Mind in the framework of Costa and Calik model, psychological and Immunology, as well as a training program based on the psychological immune activation, all of the preparation / researcher, results indicated the following:

1. There are differences between the mean scores of the experimental group low psychological immune two applications in the pre and post in the psychological dimensions of (the composition and production of logical ideas - self-control - self-inductance and resistance to failure - self-expression) and total score in favor of the post test.
2. ways of thinking according to Harrison and Bramson model among young university depending on the psychological level of immunity does not differ (high - low), where show no statistically significant differences between High

and low psychological immune from young university in ways of thinking (Structural - the perfect - pragmatic "pragmatic" - analytical - unrealistic), where the value of the "T" is a function at the level of (0.01), indicating that they do not differ from each other in the five methods of thinking.

3. There are significant differences between High and low psychological immune from young university in mind habits according to Costa and Calik model associated with the right half a (fight for the accuracy, applying past knowledge, thinking and delivery clearly and accurately), as well as associated with the left half a (perseverance, control in recklessness "prudence", thinking reciprocal "participatory", and the collection of data using all the senses), where the value of the "T" function at the level (0.01) except usually Questioning and Posing Problems where the value of the "T" is a function at the level (0.01), which It indicates that High and low psychological immune from young university differ from each other in the position of the study habits of the mind except usually Questioning and Posing Problems.

4. There were no statistically significant differences between the mean scores of undergraduate students in the psychological dimensions of (the composition and production of logical ideas - self-control - self-expression) and the total score in the light of classified methods of thinking. While there are significant differences at the level (0.05), according to the variable of thinking in the third dimension of psychological immunity, which methods (self-inductance and resistance to failure).

5. There are statistically significant differences between the mean scores of undergraduate students in the psychological dimensions of (the composition and production of logical ideas - self-control - self-inductance and resistance to failure - self-expression) and the total score in the light of classified Habits of Mind.