12

العبء المعرفي وعلاقته بالتوافق النفسي

لدى طالبات كلية التربية

م.د. عمر محمد علوان

الجامعة العراقية – كلية التربية للبنات

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة الارتباطية بين العبء المعرفي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالبات, وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي, ولتحقيق اهداف البحث تبنى الباحث مقياس العبء المعرفي المعد من قبل(الفيل, 2016) ويتألف هذا المقياس من (16) فقرة، وكذلك قام الباحث بتبني مقياس التوافق النفسي المعد من قبل (المرسومي والعطار، 2021) والمتكون من (32) فقرة، وتم التحقق من الخصائص السايكومترية لكلا المقياسين، وبعد تطبيقه على عينة البحث البالغة (150) مستجيبا من الطالبات المتزوجات للعام الدراسي (2023-2024)، تم معالجه البيانات المتحصلة من العينة احصائياً، وتوصل الباحث ألى مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة عكسية بين العبء المعرفي والتوافق النفسي , وقد اوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات ووضعت بعض المقترحات.

Abstract:

The current research aims to identify the correlation between cognitive load and its relationship to psychological adjustment among female students. The descriptive approach was used using the correlational method. To achieve the research objectives, the researcher adopted the cognitive load scale prepared by (Al-fil , 2016). This scale consists of (16) items. The researcher also adopted the psychological adjustment scale prepared by (Al-Marsoumi and Al-Attar, 2021), which consists of (32) items. The psychometric properties of both scales were verified, and after applying it to the research sample of (150 respondents from married female students for the academic year (2023-2024). The data obtained from the sample was processed statistically, and the researcher reached a set of results, the most important of which is the existence of an inverse relationship between cognitive load and psychological adjustment. The study recommended a set of recommendations and put forward some proposals.

مشكلة البحث:

ان للمسار التعليمي مؤثرات عديدة من ضمنها التوافق النفسي من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع العناصر التعليمية والتربوية في البيئة الجامعية، التي تعتبر البيئة الثانية بعد الاسرة، يقضي فيها الطلبة جزء كبيرا من حياتهم بتلقي أنواع من المعرفة والتربية والتعليم الذي يعد من طرق تعديل السلوك. حيث اوضحت العديد من الدراسات في مجال التربية والتعليم العلاقة بين الطالب

في مسارة الدراسي والتوافق النفسي، منها دراسة سيتي (2013) التي تناولت فيها علاقة التوافق النفسي بالدافعية للتعلم، حيث اكدت نتائج الدراسة ان يبقى الاهتمام بدراسة التوافق النفسي لارتباطه بمختلف الإمكانيات والقدرات الخاصة بالطالب، (سيتي, 2013, 44). فالطالب منذ لحظة ولادته يقوم بعدة عمليات وسلوكيات كالعمليات المعرفية العليا (الانتباه والادراك والذاكرة) من اجل خفض العبء المعرفي على ذاكرته من اجل تعلم فاعل قائم على استعمال العمليات المعرفية العليا تساعده على التوافق مع المحيط الخارجي والجديد بالنسبة له من اجل ويستمر معه ذلك طوال فترات حياته، (مطر, 2011: ص3), ويكون المتعلم إمام ثلاثة أنواع من العبء المعرفي حيث كان النوع الأول من العبء المعرفي" الأساس الجوهري" ، وينشا أثناء المعالجة للبيانات المعرفية اللازمة لإتمام مهمات محددة ويتم تحديده من خلال صعوبة وتعقيد المهمة , اما النوع الثاني فيتمثل في العبء المعرفي" الخارجي" ويتعلق بالتصميم التعليمي المعرفي الغير فعال ،في حين يتمثل النوع الثالث في العبء المعرفي" المناسب" وهو نوع يساهم في علمية التعلم بدلا من التعارض معها حيث يساعد في بناء مخططات معرفية جيدة ومعقدة وبطريقة متعاقبة تساعد المتعلم في التنقل بين المثيرات المقدمة له وحفظ المعلومات المفيدة.

وان التغيرات الجذرية في حياة الطالبة المتزوجة النفسية والاجتماعية والاقتصادية، قد يترتب عليها التغيير والتعديل في السلوك بما تقتضي الظروف، وذلك لإشباع الحاجات المعرفية النفسية والاجتماعية، وذلك لتحقيق التوافق النفسي للطالبة، ومن المؤكد ان لزواج الطالبة اثاره على التوافق النفسي، وقد تختلف استجاباتهم للمثيرات بناءً على سماتهم الشخصية. (قسيس, 2015: 8)

ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة هل توجد علاقة ارتباطية بين العبء المعرفي والتوافق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

أهمية البحث:

يشهد عالمنا اليوم ثورة معلوماتية وتكنولوجية شملت جميع جوانب الحياة، وقد شكلت هذه الثورة تحدياً للنظام التعليمي اذ فرضت الكم الهائل من المعرفة. (الكبيسي، 2007, ص5)، وإن ما يقوم به المتعلم من معالجات وتمثيلات وعمليات على المادة المستدخلة يعتمد على ما لديه من خبرات معلومات و ومعارف في بنائه المعرفي وعلى ما يمتلكه من مخزون معرفي عميق او واسع لذلك فإن امتلاك الطالب للخبرات التي تتم بصورة منظمة من خلال ما يقوم به من أنشطة

وفعاليات, وإن هذه الأنشطة هي أساليب تعلم التي يتم من خلالها اكتساب المهارات والمعلومات ودفعها الى البناء المعرفي وإن الارتقاء بالطالب في عصر يتسم بالتغيير والحركة لا يمكن من خلال تقديم الأفكار والمعلومات فقط وإنما من خلال الفهم والاستيعاب وإدراك المعرفة وتمثيلها ومعالجتها واستخدامها في أنماط سلوكية تستطيع أن تواكب ما استجد من معطيات العصر. (البدران، 2000، ص 22).

ان الطالب المعاصر بحاجة الى خفض العبء المعرفي المفروض على ذاكرته العاملة اثناء التعلم من اجل تعلم فاعل قائم على استعمال مهارات التفكير العليا وتنميتها، وانه بحاجة الى معلومات كثيرة ومترابطة تكون قاعدة لتعلمه اي تكون الاساس في بناء مخططات معرفية (السكيمات) في ذاكرته طويلة المدى فالذاكرة البشرية هي الخاصية الاكثر اهمية (Cooper &others,1998: p7)

إذ ركزت النظرية بشكل رئيسي على أهمية العمليات المعرفية والذهنية التي تسهم في انماء قدرات المتعلمين وتساعدهم على تطوير أبنيتهم المعرفية والتعامل مع المعلومات والمعرفة والتي تعمل على خفض العبء المعرفي من خلال توسيع حدود الذاكرة العاملة تحت بعض الظروف. (أبو رياش،2007,ص 201-367) وان سعة الذاكرة تختلف وتتفاوت من شخص لأخر وفي الشخص نفسه نجد انها تزداد باضطراد مع تزايد سعته الاستيعابية وقدرته على التعلم والتذكر (أبو الحجاج, 2008: ص32) وباستخدام الطالب للعمليات المعرفية المختلفة التي تعتبر متشابكة بصورة كبيرة فان الادراك يعد السلم الأول في سبيل المعرفة ومنه تصدر الأنشطة العقلية الأخرى فهو وسيلة الاتصال بالعالم الخارجي ويساعد الطالب على التوافق مع بيئته, فالعديد من المنبهات تصل الى أجهزة الاستقبال لدينا في نفس الوقت الا اننا ندرك ما نهتم به في لحظة ما. (Reed, 2006; p 16)

ومما تقدم تتركز أهمية البحث الحالي في اهميتين: -

الأهمية النظرية:

1- لا توجد – في حدود علم الباحث- دراسة نفسية محلية او عربية تناولت العلاقة بين العبء المعرفي والتوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية.

2- تتناول الدراسة موضوعين مهمين في مجال علم النفس التربوي وهما: العبء المعرفي والتوافق النفسي، ولكل منها دور في فاعلية عملية التعلم والتعليم.

3- فالعبء المعرفي يعد من الدراسات الحديثة، والذي بدوره يهتم بالعملية التعليمية والعلمية ولفت أنظار القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية بحث ودراسة متغير العبء المعرفي مما يحفز على وضع برامج والمناهج التعليمية كما يساعد في خفض العبء المعرفي، ومراعاة العبء المعرفي وفقا لمتغير التوافق النفسي.

الأهمية التطبيقية:

1- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في المجال الأكاديمي للطلبة في الجامعات.

2- الاستفادة من نتائج البحث الحالي للمساعدة في رفع التوافق النفسي والكشف عنه والتعرف على المتغيرات التي ترتبط بها.

3- أهمية الفئة التي يتناولها البحث حيث أنها من الفئات الاكثر أهمية في المجتمع، وهن الطالبات المتزوجات، حيث يعدن مستقبل الوطن ومن ثم ضرورة الاهتمام بتعليمهم ورعايتهم.

4- يفتح البحث الحالي المجال أمام الباحثين لأجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتعلق بالتوافق النفسي وعلاقته بالعبء المعرفي في تدريس المقرارت الدراسية وفي كافة المراحل التعليمية.

5- توفير أدوات لقياس العبء المعرفي والتوافق النفسي لمساعدة الباحثين في دراستهم الميدانية.

اهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على:

1- مستوى العبء المعرفي لدى الطالبات المتزوجات.

2- مستوى التوافق النفسي لدى الطالبات المتزوجات.

3- التعرف على العلاقة بين العبء المعرفي والتوافق النفسي لدى الطالبات المتزوجات

حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على الاتي:-

- الحدود الموضوعية: تطبيق مقياس العبء المعرفي والتوافق النفسي.
- الحدود البشرية: الطالبات (المتزوجات) للعام الدراسي 2023-2024.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق ادوات البحث لشهر كانون الأول لسنة 2024.
- الحدود المكانية: اقتصر البحث الحالي على الطالبات المتزوجات الجامعة العراقية- كلية التربية للبنات.

تحديد المصطلحات:

اولا- العبء المعرفي عرفها كل من :-

عرف الفيل (2016): العبء المعرفي بانه "اجمالي الجهد العقلي الذي تبذله اثناء انهماكك في مهمة معينة (الفيل, 2016)

تعريف ياس وفان ميرنبور (**Yas & Van Mirnbur**,1994) : "هو تركيب متعدد الأبعاد الذي يمثل العبء المفروض على النظام المعرفي للمتعلم عند أدائه مهمة معينة".

(Smith & Ragan, 2005, p;13)

تعريف سويلر (**Swelle**r,1980): "مجموع الأنشطة العقلية التي تشغل سعة الذاكرة العاملة خلال وقت معين". (Cooper,1998,p:6)

التعريف النظري: وقد تبنى الباحث تعريف (سويلر،1980) للعبء المعرفي؛ بسبب اعتماده على نظرية العبء المعرفي ل (سويلر) وانه تعريف شامل للنشاط العقلي.

التعريف الإجرائي للعبء المعرفي: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها عن مقياس العبء المعرفي المطبق في البحث الحالي.

ثانيا: التوافق النفسي:

عرف **زهران (1994)** التوافق النفسي: "هو مرادف للتوافق الشخصي، يعني السعادة عن النفس والرضا عنها، واشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة". (زهران, 1994: 8)

وعرفها **سرى (2000)** : هو عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الانسان تعديل او تغيير في سلوكه وفي بيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لا يمكن تعديله او تغييره, حتى تحدث حالة من التوافق, التوازن بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع اغلب حاجاته الداخلية آو مقابلة أمعظم متطلبات بيئته الخارجية. (سرى, 2000: 152)

التعريف النظري: وقد تبنى الباحث تعريف (سرى ,2000) للتوافق النفسي؛ لأنه يعد تعريفاً شاملاً لأكثر المجالات التي تخص التوافق النفسي.

التعريف الإجرائي التوافق النفسي: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها عن مقياس التوافق النفسي المطبق في البحث الحالي.

الإطار النظري:

أولا : العبء المعرفي:

مفهوم العبء المعرفي :

ظهر هذا المفهوم من خلال العديد من البحوث في مجالي علم النفس التربوي وعلم النفس المعرفي وكانت اهم أبحاث ميلر (1950,Miller) , وبادلي (Boddley) عن الذاكرة العاملة التي استندت اليها النظرية(Elliott& Others , 2009,P.2) فالذاكرة العاملة تقوم بالاحتفاظ المعلومات وفي الوقت نفسه تقوم بالعديد من الوظائف كحل المشكلات ,الاستيعاب والاستدلال ,متابعة الحديث ,اختبار الفرضيات واتخاذ القرار (الزغلول ، 2003 ص168) ونظرية العبء المعرفي تشير الى اية بيانات مفروضة على تخزين ومعالجتها من قبل الذاكرة و زيادة مقدار التشابه بين المعلومات التي يتطلب من الفرد نفسه تصنيفها واختبارها يؤدي ذلك الى خطاء عدم الدقة والتعميم.

(Atkinson, 2000,p: 181)

وبما ان العبء المعرفي هو النشاط العقلي الكلي الذي يشغل سعة الذاكرة العاملة خلال وقت محدد (الصبوة،2000 ، ص 67) وكثرة المعلومات والبيانات في ذاكرة المتعلمين قد تضغط على ذاكرتهم العاملة مما ينتج عبء معرفي يؤدي الى عجز الذاكرة عن القيام بعملها الطبيعي مما ينتج فشل في حفظ المعلومات(Chotzew & Rash.2005p :5)

انواع العبء المعرفي:

1-**العبء المعرفي الداخلي** : Intrinsic cognitive load ويشير الى عدد العناصر التي معالجتها في وقت واحد في الذاكرة العاملة، وهذا يعنى تفاعل هذه العناصر مع بعضها مما يسبب العبء المعرفي .ويتطلب التعامل مع العبء المعرفي الداخلي لدى متعلم ما بواسطة المعالجات التعليمية تعديل طبيعة مهمة التعلم، فمثلاً يمكن خفض العبء المعرفي الداخلي عن طريق حذف بعض العناصر والعلاقات في المراحل الاولية من التعليم أو استبدالها بمهام أبسط نسبي اً(Kalyuge, 2011, p.4).

وينشأ هذا النوع من العبء المعرفي نتيجة لصعوبة وتعقيد المحتوى الدراسي، فاذا ما احتوت المادة الد راسية على الكثير من العناصر والمفاهيم أو ضعف في عملية تنظيم المحتوى

الدراسي (مستوى صعوبة عناصره) فان المتعلم يجد صعوبة في معالجتها بوقت واحد في الذاكرة العاملة، لذا تصبح هذه المادة صعبة الفهم. (Sweller et al .1998: 9)

2-**العبء المعرفي الخارجي : Extraneous cognitive load** ويعرف كذلك بالعبء المعرفي غير الفعال، وهو نتيجة للتقنيات التعليمية التي يحتاجها المتعلمون للمشاركة في أنشطة التعلم، والتي لا ترتبط بشكل بمخطط البناء المعرفي للمتعلم (Palincsar, 2003, p.459) ويتولد هذا العبء نتيجة طرائق التدريس التقليدية، التي تركز على تزويد المتعلمين بكم هائل من المعلومات المهمة وغير المهمة والتي يتطلب منه حفظها دون الاهتمام بقدرته العقلية على معالجة المعلومات وترميزها وتخزينها بشكل مناسب، كما ان هذه الطرائق التدريسية تجعل من المتعلم متلقى ومستمع للمعلومات .وبذلك لا يستطيع المتعلم التفاعل مع المعلومات المقدمة وبذلك يتشكل لديه عبء معرفياً عليه بسبب عدم فقدان استمرارية الانتباه وضعف قدرته على التركيز مما يؤدى الى صعوبة الاحتفاظ بها. (Bruning, 2003, 2)

3- **العبء المعرفي الفعال او وثيق الصلة (المناسب)** :يحدث نتيجة للمعالجة المعرفية المفيدة مثل الافكار التجريدية وغيرها، والتي تعزز من خلال الوسائل التعليمية، ويساعد على بناء مخططات معرفية جديدة ومعقدة بطريقة متعاقبة تساعد المتعلم على الانتقال بين المثيرات المقدمة له وحفظ المعلومات المفيدة، الامر الذى يساعده على التفكير بشكل منطقي وناقد ويستطيع التحكم على المعلومات المقدمة له بموضوعية(Chipperfild, 2006, p.80) .

وينتج هذا النوع نتيجة مشاركة المتعلم الفعالة في التعلم والتي ينتج عنها التفاعل مع المعلومات الجديدة والانتقال بين المثيرات المقدمة له ومعالجتها في بيئته المعرفية، فضلاً عن ذلك ان بعض المعلومات قد تكون عالية التجريد معززة بالتقنيات التعليمية.

بمعنى ان هذا النوع من العبء يسهم في عملية التعلم بدل من ان يتعارض معها، الامر الذي يتطلب من المتعلم بناء مخططات معرفية جديدة وبهذا يتولد لديه عبء معرفي (الزغبي, 2002: 44)

اسباب العبء المعرفي:

1- محدودية الذاكرة قصيرة المدى تعوق التعلم أحياناً بسبب عدم قدرتها على الاحتفاظ ومعالجة معلومات كثيرة وصعبة في نفس الوقت .

2- سيادة أنماط التعليم التقليدية سواء في المدارس أو الجامعات التي يتولى فيها المعلم الدور الرئيسي في العملية التعليمية، فهو الذي يحدد الاجابة التي على المتعلم تقديمها.

3- عدم اعطاء المتعلم وقت كافي لكى يفكر، وعدم اعطاء فرصة كافية للذاكرة العاملة لكى يقوم بوظائفها. (Kalyuge, 2006,p.23)

نظرية جون سويلر (John Seller: 1980)

وضع جون سويلر (John Seller 1980) حجر الأساس لنظرية العبء المعرفي, وهي نظرية تعليم، بنيت على نتائج الأبحاث ذات العلاقة بالتعلم والتعليم وقد استعملت هذه النظرية مصطلحات نظرية معالجة المعلومات، ولاسيما ما يخص الذاكرة بأنواعها الثلاثة: فالذاكرة العاملة التي تنتبه إلى المعلومات وتقوم بمعالجتها تتسع إلى تسعة عناصر. بصرية وسمعية فقط، كما تتصف بمحدودية الزمن التي تحتفظ به في المعلومات أن هذه المحدودية كانت تقف وراء ضعف التعليم، مما يستلزم وجود استراتيجيات لمواجهتها، وهذا ما قام به سويلر في منتصف الثمانينيات أما الذاكرة طويلة المدى فهي التي تخزن المعارف التي عولجت والمهارات التي عولجت والمهارات التي تعلمها الفرد، وسعتها غير محددة (أبو رياش، 2007: 191). وقد تبنى الباحث النظرية سويلر (1980) في تفسير نتائج البحث.

ثانيا: التوافق النفسي:

مفهوم التوافق النفسي:

إن مفهوم التوافق هو من أكثر المصطلحات انتشار في علم النفس والصحة النفسية. وقد تكمن أهمية هذا المصطلح في عصرنا هذا في الحاجة إلى الاستقرار والامن النفسي. وقد اتفقت العديد من البحوث والدراسات على أن مفهوم التوافق: هو عملية التفاعل الديناميكي والمستمر بين قطبين أساسيين هما: أولا الانسان نفسه وثانيا البيئة المادية المحيطة به، أي يسعى الانسان إلى إشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية وتحقيق مختلف المطالب متبع في ذالك وسائل ملائمة لذاته ولكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة.

ويطرح العلماء النفس تعريف التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته، وتوافقه مع (البيئة) الوسط المحيط به , وكل المستويين لا ينفصل عن الآخر وانما يؤثر فيه ويتأثر به . فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا. (فروجة , 2011: 117)

التوافق النفســي كما عرفها **صــالح (2000)** : "انه اشــباع الفرد لحاجاته النفســية وتقبله ذاته واستمتاعه بحياة خالية من الصراعات والتوترات والامراض النفسية, واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه." (صالح,2000: 5)

تعددت النظريات المفسرة للتوافق النفسي ومنها الاتي:

1- **مدرسة التحليل النفسي:**

يرى (فرويد) ان شخصية الفرد ممكن ان تحقق الاستقرار والتوافق النفسي عن طريق الانا, وان الانا القوية هي التي تنمو نموا صحيحا وسليما, ويتحقق ذلك بالتوافق بين الأجهزة النفسية, اما الانا الضعيفة فهي تخضع لتمكين وسيطرة الهو وسيادة مبدأ اللذة, ويصبح السلوك منحرفا ويأخذ اشكالا دفاعية عدوانية, والانا الضعيفة تخضع الى تأثير الانا الأعلى فتصبح فريسة متزمتة للصراع والقلق والتوتر مما تشكل قوة ضاغطة لكبت الدوافع وتزج بها في اعمال اللاشعور مما يؤدي الى ظهور اعراض مرضية والتي تعبر عن حالة الكبت في صور اليات دفاعية (عباس, 1982: ص 60). كما ان حسن التوافق في نظر (فرويد) هو الذي تكون الانا مسيطرة على كل مكوناتها الأخرى وتكون قادرة على إدارة حركة التفاعلات مع العالم الخارجي تفاعلا تراعي فيه المصلحة الشخصية للفرد باسرها، لذا فان التوافق الحسن عند الفرد يكون بإدراكه الشعوري لدوافعه وتكيفها لمطالب الواقع ويرجع فرويد سوء التوافق الى مرحلة الطفولة وما تحمله من خبرات مؤلمة تعرض لها الطفل في مراحله الأولى والتي كان لها الأثر كبير في تشكيل الشخصية، (الديب, 1990: ص30).

2- **المدرسة السلوكية:**

تعد المدرسة السلوكية من اهم مدارس علم النفس الحديث, اذ تدور هذه النظرية حول محور رئيسي هو عملية التعلم والتي تشير اليها بنظرية (المثير والاستجابة) اذ ان سلوك الفرد هو نتيجة الاستجابة حدثت بوجود مثيرات, وان هذا السلوك يمكن التحكم به وضبطه, وان اخفاق الفرد في تعلم السلوكيات الناجمة عنها التي تمكنه من التوافق الناجع مع النفس ومع المجتمع يعد عاملا أساسيا في اخلال الصحة النفسية, وترى النظرية أيضا ان السلوك الصادر عن الانسان هو سلوك متعلم بأكمله سواء اكانت هذه السلوكيات سوية او مرضيه أي ان للبيئة اثر للواضح في

تكوين شـخصـية الفرد , فالنظرية السـلوكية ترى ان الفرد الذي يتمتع بصـحة نفسـية هو الذي اكتسب سلوكيات مقبولة اجتماعيا التي تمكنه من التوافق مع نفسه ومع الاخرين والمجتمع توافقا يشبع رغباته وحاجاته ويرضى المجتمع, (أبو حويج: ص 49).

3- **النظرية الإنسانية:**

يرى اصحاب هذه النظرية وعلى راسهم "روجرز" صاحب (نظرية الذات) ان الفرد لديه القدرة على التحكم بنفسه وقيادتها وان سلوك الفرد يعزى الى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية وهو نتاج تفاعل بين الذات والبيئة الاجتماعية والمادية فهي دائما التغيير والحركة، والسلوك عنده يسير بشكل موحد إيجابي نحو أهدف تحقيق الذات. (القاضي, 1982: ص232). ويرى روجرز ان التوافق النفسي له معايير تكمن في ثلاث جوانب هي: الانفتاح على الخبرة والإحساس بالحرية والثقة بالمشاعر الذاتية،

(عبد اللطيف, 1990: ص 89-90).

4- **النظرية المعرفية:**

يرى علماء هذه النظرية ان الفرد له الحرية في اختبار افعاله التي يوافق بها مع نفسه ومع المجتمع المحيط به وهو يقدم على اختبار السلوك المقبول اجتماعياً ويتوافق توافقاً حسنا مع نفسه ومع مجتمعة، والفرد لا يتوافق توافقا سيئا الا إذا تعرض للضغوط البيئية والشعور بالتهديد والظلم وعدم التقبل، ومن هنا يمكن القول ان قدرة الانسان الذاتية والمعرفية لها أهمية في اكتساب التوافق فكلما كان الانسان متعلما ومكتسبا للأفكار التي تناسب الواقع المحيط كان قادرا على التوافق السليم (أبو سكران, 2009: ص 35).

مما سبق ذكره يبدو ان النظريات فيما بينها اختلفت في تفسير التوافق النفسي فقد انطلقت كل نظرية والوقوف على المناسب منها للواقع الذي يعيش فيه فما هو متكيف في بيئية معينة قد يكون غير متكيف في بيئة أخرى لذا فان هذا الاختلاف قد يشجع الباحثين على دراسة هذا المتغير من تفسيرات مختلفة ترتبط بالفرد والبيئة. وقد تبنى الباحث النظرية الانسانية في تفسير نتائج البحث.

الدراسات السابقة:

أولا: العبء المعرفي:

دراسة (الحرة 2022) :

(العبء المعرفي وعلاقته بالمهارات الإدراكية لدي تلاميذ ذوي صعوبة تعلم الرياضيات لسنة الخامسة ابتدائي)

هدفت الدراســـة التعرف على العلاقة بين العبء المعرفي والمهارات الإدراكية لدي تلاميذ ذوي صعوبة تعلم الرياضيات للسنة الخامسة ابتدائي والتعرف على مستوى العبء المعرفي ومستوى المهارات الادراكية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (88) تلميذا من ذوي صعوبات التعلم، وتوصلت الدراسة الى العديد من النتائج منها علاقة عكسية بين العبء المعرفي والمهارات الادراكية لدى تلاميذ ذوي صعوبة تعلم الرياضيات.

ثانيا: التوافق النفسي:

دراسة (المرسومي والعطار 2021) :

(التفكير الشكلي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات قسم رياض الأطفال)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على التفكير الشكلي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات قسم رياض الأطفال والبالغ عددهن (110) طالبة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة الى العديد من النتائج منها، وجود تفكير شكلي لدى طالبات قسم رياض الأطفال، ووجود التوافق النفسي لديهم أيضا، ووجود علاقة طردية بين التفكير الشكلي والتوافق النفسي.

منهجية البحث وإجراءاته:

سيعرض الباحث في هذا الجزء من البحث المنهجية والاجراءات المتبعة من حيث مجتمع وعينة البحث وادواته والتحليل الاحصائي لكل اداة وكما يأتي:

أولا: منهجية البحث:

اســـتعمل الباحث منهج البحث الوصـــفي الارتباطي في هذه الدراســـة وذلك لملاءمته لأهداف البحث الحالي وطبيعتها اذ انه يعد من مناهج البحث الاكثر استعمالاً ولاسيما في مجال علم النفس والتربية والمنهج الوصفي هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم بوصف ظاهرة أو مشكلة محددة ووصفها كميا وذلك من خلال جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم,2010 :370).

ثانيا: مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث الحالي من طالبات كلية التربية للبنات في الجامعة العراقية المتزوجات وللدراستين الصباحية والمسائية البالغ عددهن (564) موزعات على ستة اقسام وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

مجتمع البحث موزع بحسب القسم العلمي

الاقسام العلمية	العدد
علوم القران والتربية الاسلامية	112
اللغة العربية	98
التاريخ	54
اللغة الانكليزية	210
الشريعة	13
رياض الاطفال والتربية الخاصة	77
المجموع	564

ثالثا: عينة البحث:

بما أن عينة البحث الحالي هم طالبات الجامعة المتزوجات فقد قام الباحث لاختيار عينة عشوائية بسيطة من المجتمع الأصلي بلغ عددها (150) طالبة من ثلاثة اقسام في كلية التربية للبنات في الجامعة العراقية وحسب نسبتهن في المجتمع وكما موضح في الجدول (2) .

الجدول (1) عينة البحث موزعة بحسب القسم العلمي

الاقسام العلمية	العدد
علوم القران والتربية الاسلامية	41
اللغة العربية	34
اللغة الانكليزية	75
المجموع	150

رابعا: أدوات البحث:

الأداة الاولى: مقياس العبء المعرفي

وصف المقياس:

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة اعتمد الباحث مقياس العبء المعرفي المعد من قبل (الفيل , 2016)" والذي اعتمد في بنائه على نظرية (john seller ,1980) ويتكون المقياس من (16) فقرة موزعة على ثلاث مكونات بواقع (6) فقرات لمكون العبء المعرفي الجوهري، و(5) فقرات للمكون الثاني العبء المعرفي الدخيل، و(5) لمكون العبء المعرفي وثيق الصلة.

تدرج اجابات المقياس وتصحيحه:

تم تحديد بدائل الإجابة بخمسة بدائل كونها تناسب المرحلة العمرية لطالبات الجامعة، وهي كالاتي (منخفض جدا) ويعطى الدرجة (1)، (منخفض) ويعطى الدرجة (2)، (متوسط) ويعطى الدرجة (3) , (مرتفع) ويعطى الدرجة (4), (مرتفع جدا) ويعطى الدرجة (5)غالِباً.

تَحليل فقرات المقياس منطقياً :

عُرضت فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية وعلم النفس بلغ عددهم (10) محكماً لإبداء آرائهم في صلاحية الفقرات والبدائل ومدى مثيل فقرات المقياس للسمة المقاسة وفي ضوء آرائهم تمت الموافقة على جميع الفقرات اذ حصلت على نسبة اتفاق (100%).

تجربة وضوح التعليمات والفقرات:

لتحقيق ذلك طبق الباحث الاداة على عينة بلغ عدد أفرادها (10) طالبات متزوجات من المنتميات الى مجتمع البحث، اختيرت بطريقة عشوائية. وتبين من خلال التطبيق أن تعليمات الإجابة على المقياس وفقراته كانت واضحة وليست هناك حاجة لتعديل أي منها، وكان الوقت الذي استغرقه أفراد العينة في استجاباتهن على المقياس تراوح بين (7– 10) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس العبء المعرفي:

لتحقيق ذلك طبق الباحث الاداة على العينة المكونة من (150) طالبة من مجتمع البحث وقام الباحث بالتحليل الاحصائي للفقرات وكالاتي:

1**– القوة التَمييزية للفَقرات**:

لغرض القيام بتحليل فقرات المقياس واستخراج قوتها التمييزية قام الباحث بتصحيح الاجابات لفقرات المقياس وترتيب الدرجات من الاعلى الى الادنى واختير نسبة (27%) من الدرجات العالية تمثل المجموعة العليا ونسبة (27%) من الدرجات المنخفضة تمثل المجموعة الدنيا، ولان العينة مكونة من (150) طالبة لذا كان عدد افراد العليا (41) طالبة وكذلك الدنيا كانت ايضاً (41) طالبة. وتم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة، وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (80) والتي كانت (2,00). وقد كانت الفقرات جميعها مميزة اذ تراوحت القيم التائية لها بين (2,98- 6,546).

2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، على عينة التحليل البالغة (150) طالبة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0,325- 0,540). وهي أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,196) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (148) وبذلك تم الابقاء على جميع الفقرات.

3- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي اليه:

قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي اليه، على عينة التحليل البالغة (150) طالبة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0,388- 0,562). وهي أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,196) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (148) وبذلك تم الابقاء على جميع الفقرات.

4- مصفوفة الارتباط:

قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مكون مع المكون الاخر فضلا عن ارتباطهم بالدرجة الكلية للمقياس، على عينة التحليل البالغة (150) طالبة، وقد تبين ان جميع الارتباطات دالة احصائيا وبذلك سيتم التعامل مع المقياس كدرجة كلية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

فيما يأتي الخطوات التي اتبعها الباحث لغرض التحقق من خصائص الصدق والثبات لمقياس العبء المعرفي:

أ- صدق المقياس: Scale Validity

تم التحقق من صدق المقياس بواسطة مؤشرين للصدق هما: الصدق الظاهري، وصدق البناء، وعلى النحو الآتي:

1- الصدق الظاهري:

تم تحقيقه في المقياس وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (10) محكماً وقد تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس في صدقها الظاهري.

2- صدق البناء Construct Validity:

يكون المقياس صادقاً في بناءه وذلك عندما تتوفر فيه مؤشرات منها القوة التمييزية للفقرات ومعامل ارتباط الفقرة بدرجة المقياس الكلية (Anastasi,1988:154). لذلك تم تحقق صدق البناء من خلال ايجاد الباحث قوة الفقرات التمييزية ومعاملات الارتباط وقد كانت جميعها دالة احصائياً.

الثَبات Reliability **: استخرج الباحث الثبات كالاتي:**

مُعادلة (ألفا كرونباخ) Cronbach's Alpha:

من اجل استخراج الثبات وفقاً لهذه الطريقة تم استعمال جميع استمارات العينة البالغة (150) استمارة، وباستعمال معادلة ألفا كرونباخ بلغ معامل الثبات للمقياس (0,83) وهو معامل ثبات ذو دلالة إحصائية إذ إن الحصول على معامل ثبات كلي عالٍ بهذه الطريقة يدل على أن ثبات الاختبار يجب أن يكون عالياً (الصمادي، والدرابيع: 2004: 198).

الأداة الثانية: مقياس التوافق النفسي:

وصف المقياس:

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة تبنى الباحث مقياس التوافق النفسي المعد من قبل (المرسومي والعطار,2021)، ويتكون هذا المقياس من (32) فقرة، صيغت بأسلوب العبارات التقريرية.

تدرج اجابات المقياس وتصحيحه:

تم تحديد بدائل الإجابة بثلاث بدائل، وهي كالاتي (موافق) ويعطى الدرجة (3)، (موافق الى حد ما) ويعطى الدرجة (2)، (غير موافق) ويعطى الدرجة (1).

صلاحية الفقرات (التحليل المنطقي للفقرات):

لتحقيق هذا الغرض عرضـــت فقرات هذا المقياس والبالغة (32) فقرة، على (10) من الســـادة المحكمين المختصـــين في التربية وعلم النفس، وبعد اخذ اراء الخبراء تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس وبنسبة (100%).

عينة وضوم الفقرات والتعليمات:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (10) طالبات من مجتمع البحث تم اختيارهن بطريقة عشـــوائية، واتضـــح ان جميع الفقرات وتعليمات المقياس كانت واضـــحة ومفهومة، وكان مدى الإجابة عليه ما بين (12- 20) دقيقة..

التحليل الإحصائي للفقرات:

لتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (150) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات. وقام الباحث بالتحليل الاحصائي للفقرات وكالاتي:

1- القوة التَمييزية للفَقرات:

لغرض القيام بتحليل فقرات المقياس واســـتخراج قوتها التمييزية قام الباحث بتصـــحيح الاجابات لفقرات المقياس وترتيب الدرجات من الاعلى الى الادنى واختير نســـبة (27%) من الدرجات العالية تمثل المجموعة العليا ونسبة (27%) من الدرجات المنخفضة تمثل المجموعة الدنيا، ولان العينة مكونة من (150) طالبة لذا كان عدد افراد العليا (41) طالبة وكذلك الدنيا كانت ايضـــاً (41) طالبة. وتم اســـتعمال الاختبار التائي لعينتين مســـتقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين لكل فقرة، وعدت القيمة التائية مؤشـــراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (80) والتي كانت (2,00). وقد كانت الفقرات جميعها مميزة اذ تراوحت القوة التمييزية لها بين (3,678- 7,244) .

2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

قام الباحث بحســـاب معامل ارتباط بيرســـون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، على عينة التحليل البالغة (150) طالبة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0,415- 0,521). وهي اكبر من القيم الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,196) بمســـتوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (148) وبذلك تم الابقاء على جميع الفقرات.

الخصائص القياسية للمقياس:

فيما يأتي الخطوات التي اتبعها الباحث لغرض التحقق من خصائص الصدق والثبات لمقياس التوافق النفسي:

أ- صدق المقياس: Scale Validity

تحقق الباحث من صدق المقياس باستعمال مؤشرين للصدق هما: الصدق الظاهري، وصدق البناء، وعلى النحو الآتي:

1- الصدق الظاهري:

تم تحقيقه من خلال عرض فقرات المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (10) خبيراً وقد اتفقوا على الفقرات التي تقيس المفهوم التي أُعدت لقياسه.

2- صدق البناء Construct Validity:

تم التحقق من صدق البناء لمقياس التوافق النفسي من خلال حساب القوة التمييزية وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية.

ب. الثبات Reliability : تم استخراج ثبات المقياس كالاتي

معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha:

لاستخراج الثبات وفقاً لهذه الاسلوب تم استعمال جميع بيانات العينة البالغة (150) اجابة لمقياس التوافق النفسي، وباستعمال معادلة ألفا كرونباخ بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0,86) وهو مُعامل ثبات ذو دلالة إحصائية إذ إن الحصول على معامل ثبات كلي عالٍ بهذه الطريقة يدل على أن ثبات المقياس يجب أن يكون عالياً (الصمادي، والدرابيع: 2004: 198).

الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحث على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لتحقيق أغراض البحث الحالي وفي تحليل البيانات هي كالآتي :

1- الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على متغيري البحث.

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-Test): استخدم في الاتي:

أ. لاستخراج قوة تمييز فقرات مقياس العبء المعرفي

ب. لاستخراج تمييز فقرات مقياس التوافق النفسي

3- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Cofficient) :

أ. حســـاب معامل ارتباط درجة الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس العبء المعرفي، ومقياس التوافق النفســـي. وحســـاب علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمكون لمقياس العبء المعرفي، وكذلك في مصفوفة الارتباط

ب . لحساب العلاقة بين المتغيرين

4- **معادلة ألفا كرونباخ (** Alfa Cronbach Formula **)** : لحساب الثبات لمقياسي العبء المعرفي و التوافق النفسي

عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الأول: التعرف على العبء المعرفي لدى طالبات الجامعة المتزوجات.

بعد ان تم تطبيق مقياس العبء المعرفي على عينة البحث البالغة (150) طالبة , تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة على المقياس بلغ (47,533) درجة وبانحراف معياري قدره (6,455) درجة , بينما بلغ المتوسط الفرضي (48) درجة وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة (0,886) وهي غير ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (149) , مما يشير إلى ان العبء المعرفي لدى عينة البحث كان بدرجة متوسطة لكون المتوسط الحسابي قريب من المتوسط الفرضي ولا يوجد فرق بينهما والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة على مقياس العبء المعرفي

حجم العينة	المتوسط المحسوب	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة(0,05)
				المحسوبة	الجدولية	
150	47,533	6,455	48	0,886	1,96	غير دالة

وتتفق هذ النتيجة مع (جون سويلر , 1980) في نظريته، إذ ان كثرة وجود المعلومات في ذاكرة الطالبات المتزوجات قد تضـــغط على ذاكرتهن العاملة مما ينتج عنه عبء معرفي, وتتفق هذ النتيجة مع ما جاء في دراســة (الحرة, 2022) , ويرى الباحث ان العبء المعرفي يحدث في الذاكرة العاملة للمتعلمات وبالتالي يؤدي إلى عجز الذاكرة عن القيام بعملها الطبيعي مما ينتج عنه فشــل في حفظ المعلومات في ذاكرة المتعلمات, كذلك يرجع إلى كثافة البرامج الدراســية والوضـع الاسري كونها طالبة متزوجة تتحمل في عاتقها مسؤولية رعاية اسرتها من زوج وأطفال وبيت, وهذا يؤدي الى ضـيق الوقت مما يؤدي بالطالبات الى مضـاعفة الجهد وبالتالي يؤثر على قدرتها على التركيز والانتباه مما يشكل عبئا إضافيا على الذاكرة العاملة.

الهدف الثاني: التعرف على التوافق النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات.

بعد ان تم تطبيق مقياس التوافق النفســـي على عينة البحث البالغة (150) طالبة، تبين أن المتوســـط الحســـابي لدرجات العينة على المقياس بلغ (68,344) درجة وبانحراف معياري قدره (11,135) درجة، بينما بلغ المتوسط الفرضـي (64) درجة وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسـوبة (4,779) وهي ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (149) , مما يشـير إلى ان التوافق النفســي لدى عينة البحث كان بدرجة عالية والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة على مقياس التوافق النفسي

حجم العينة	المتوسط المحسوب	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة(0,0 5)
				المحسوبة	الجدولية	
150	68,344	11,135	64	4,779	1,96	دالة

وتتفق هذ النتيجة مع "روجرز" صـــاحب (نظرية الذات) , بان الطالبات المتزوجات لديهن القدرة على التحكم بأنفسهن وقيادتها وان سلوك قد يعزى الى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية وهو نتاج تفاعل بين الذات والبيئة الاجتماعية والمادية فهي دائما التغيير والحركة، والسلوك عنده يسير بشكل موحد إيجابي نحو تحقيق اهداف الذات. وتتفق النتيجة أيضا مع دراسة (المرسومي والعطار, 2021) , ويرى الباحث بان الطالبات المتزوجات، قد تكيفن مع الجو العام للكلية، وإقامة علاقات اجتماعية مع بعضهن البعض, و لديهن القدرة على التحكم بأنفسهن وقيادتها وان سلوك قد يعزى الى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية وهو نتاج تفاعل بين الذات والبيئة الاجتماعية والمادية فهي دائما التغيير والحركة، والسلوك عنده يسير بشكل موحد إيجابي نحو تحقيق اهداف الذات.

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين العبء المعرفي والتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات.

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بأخذ اجابات العينة على المقياسين تم قام باستعمال معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (5).

الجدول (5)

معامل الارتباط بين العبء المعرفي والتوافق النفسي

العدد	قيمة معامل الارتباط بين العبء المعرفي والتوافق النفسي	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0.05)
		المحسوبة	الجدولية	
150	-0,475	-6,690	1.96	دالة

من ملاحظة الجدول (5) بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (-0,475) , ولمعرفة دلالة العلاقة استخدم الباحث الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وظهر أن القيمة التائية المحسوبة ذات دلالة إحصائية ,اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (-6,690) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) بمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (148) . وهذا يعني ان العلاقة عكسية دالة احصائيا، اي انه كلما كان العبء المعرفي عاليا انخفض التوافق النفسي.

مما يعني وجود علاقة عكسية متوسطة بين مستوى العبء المعرفي والتوافق النفسي عند الطالبات المتزوجات، بمعنى كلما زاد العبء المعرفي عند الطالبات المتزوجات انخفض التوافق النفسي والعكس بالعكس.

ونفسر من خلال نتائج البحث الحالي أشار إلية ضرورة تخفيف العبء المعرفي عند الطالبات المتزوجات، باستخدامهن للعمليات المعرفية المختلفة التي تعتبر متشابكة بصورة كبيرة فان الانتباه والادراك تعد الخطوة الأولى في سبيل بناء المعرفة ومنه تصدر الأنشطة العقلية الأخرى فهي وسيلة للاتصال بالعالم الخارجي وتساعدهن على التوافق مع بيئتهم، فالعديد من المنبهات تصل الى أجهزة الاستقبال لدينا في نفس الوقت الا اننا ندرك ما نهتم به في لحظة ما.

التوصيات:

1- توفير بيئة علمية تعليمية بعيدة عن الضغوطات تساعد على الاستقرار النفسي والامني مما تساعد على زيادة التوافق النفسي وتخفيف العبء المعرفي.
2- وضع برامج دراسية تناسب وضع الطالبات المتزوجات، ومراعاة ظروفهن الخاصة المرتبطة بالمتغيرات ذات العلاقة بكون الطالبة متزوجة، حامل، لديها أطفال بدون المساس بالأصول المهنية والأكاديمية وبدون التأثير على جودة التعليم.
3- أهمية توفير دار حضانة في الجامعة نفسها، توفر للطالبات المتزوجات فرصة لمتابعة طفلها خلال الدوام الجامعي، وبالتالي لا يكون الطفل عائقاً أمام تحقيق طموحات الطالبات العلمية والأكاديمية.
4- تشجيع الطالبات المتزوجات على وضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تؤدي الى عدم التوافق النفسي أحيانا.

المقترحات:

في ضوء نتائج البحث تضع الباحثة مجموعة من المقترحات

1- بناء برامج تعليمية لتخفيف العبء المعرفي من خلال علم النفس الايجابي لزيادة فاعلية التعلم والقدرة
على الاستيعاب والانتباه.

2- اجراء بحوث ودراسات لمعرفة العلاقة بين العبء المعرفي ومتغيرات اخرى مثل (استراتيجيات التعلم –اساليب التعلم – التنظيم الذاتي للتعلم) .

3- اجراء بحوث ودراسات لمعرفة العلاقة بين التوافق النفسي ومتغيرات اخرى مثل (تنظيم الذات –التحصيل –حل المشكلات) .

4- إجراء بحوث ودراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح أخرى مثل (تدريسيات وموظفات الجامعة).

المصادر:

1. أبو الحجاج، يوسف (2008)**: كيف تصبح أكثر تركيزاً**، ط :1 الوليد للدراسات والنشر والترجمة.
2. ابو رياش ,حسين محمد ، (2007) : **التعليم المعرفي**، ط 1، دار المسيرة، عمان.
3. أبو سكران، عبد الله يوسف (2009): **التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز التحكم (الداخلي – الخارجي) للمعاقين حركياً في قطاع غزة**. رسالة ماجستير، جامعة غزة.
4. الحرة، قريشي اميرة، (2022) : **العبء المعرفي وعلاقته بالمهارات الإد ا ركية لدى تلاميذ ذوي صعوبة تعمم الرياضيات لسنة الخامسة ابتدائي**. دراسة ميدانية بمدينة ورقمة، جامعة قاصدي مرباح – ورقمة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
5. الديب، علي (1990): **التوافق الشخصي والاجتماعي للكبار**، مجلة التربية الجديدة، المجلد (3)، العدد (11).
6. الزعبي، محمد، (2012): **العبء المعرفي بين النظرية والتطبيق**، ط 1، دار البازورى، عمان.
7. الزغلول ، رافع والزغلول ، عماد ،(2003) ، **علم النفس المعرفي** ،ط 1، دار الشروف ، عمان، الاردن .
8. زهران، حامد، (1994): **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط2, القاهرة، عالم الكتب.
9. السباب، ازهار محمد ,(2016): **العبء المعرفي وعلاقة بالسعة العقلية وفقاً لمستوياتها لدى طلبة الجامعة**. مجلة كلية التربية - الجامعة المستنصرية - العراق، ع6 ، .139 - 184.
10. سري، اجلال، (2000): **علم النفس العلاجي** ,ط 2,عالم الكتب للنشر والطباعة والتوزيع ,القاهرة , مصر .

11. سيتي, حسينة (2021) , **التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الاولى ثانوي** (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بدائرة تقرت), رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة قاصدي مرباح ورقلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

12. صالح حسن الداهري والكبيسي وهيب، (2000) : **علم النفس العام**، الطبعة الاولى، دار الكندى، عمان.

13. الصبوة، محمد نجيب وكامل، مصطفى محمد ، الحسانين ،محمد ،(2000): **علم النفس المعرفي** ،ط 2، الانجلو المصرية ، القارة ، ترجمة عن روبرت سولسو.

14. الصمادي, عبد الله، والدرابيع, ماهر (2004): **القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق**, ط1, دار وائل للنشر , مؤته.

15. عباس، فيصل (1982): **الشخصية في ضوء التحليل النفسي**، دار الفكر، بيروت، لبنان.

16. عبد اللطيف، مدحت وعوض عباس محمد (1990): **الصحة النفسية والانسجام الأكاديمي**، دار النهضة العربية، بيروت.

17. فروجة، بلحاج، **(2011): التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرس في التعليم الثانوي** ," مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير غير منشور، جامعة تيزي وزو ,الجزائر.

18. الفيل, حلمي (2015), **مقياس العبء المعرفي (كراسة الأسئلة)**, مكتبة الانجلو المصرية , مصر.

19. القاضي، يوسف مصطفى وآخرون (1982): **الإرشاد والتوجيه التربوي**. (11)، دار المريخ، الرياض.

20. قسيس, منيرفا (2015), **الطالبات المتزوجات – المعيقات والتحديات** (جامعة بيت لحم كحالة دراسية), جامعة بيت لحم , فلسطين.

21. الكبيسي ,عبد الواحد.(2007): **القياس والتقويم /تجديدات ومناقشات**، الطبعة الاولى، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان.

22. المرسومي, ليلى يوسف و العطار, حيدر إبراهيم (2021), **التفكير الشكلي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات قسم رياض الأطفال**, مجلة أبحاث الذكاء, العدد(31), المجلد (15).

23. مطر ، نجاة محمد (2011) ، العبء المعرفي وفق الانموذج الادراكي لتفضيلات الحسية ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بابل .

24. ملحم , سامي محمد (2010)، **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** , ط6,دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان ـ الاردن.

المصادر الأجنبية :

1- Anastasi, A. (1988) : **psychological testing** , new York : Macmillan publishing.

2- Bruning، R، Horn C A، & Pytlikzillig، L M (2003) Web Basedlearning: **what do we know ? where do we go Green wich، C T: nformation.**

3- Chipperfiled، B (2006) **cognitive Load Theory and Instructional Design Saskatoon saskatche wan**، Canada، university of saskatch.

4- **Cooper . G , (1988) . Research in to Cognitive Load Theory and Instructional Design at Instructional Design at UNSW, Retrieved January 4 (2003).**

5- **Educational psychologist**، 41، 87-98

6- Elliott. N, Stephen , Kurz. Alexander , Beddown , Peter& Frey, Jwnnifer(2009) , **Conitive load theory instruction- based research with applications for designing test of van derbilt university .**

7- Kalyuga ،S (2006) **Assessment of learners organized knowledge structures in adaplive learning environments Applied cognitive psychology**31**-23 ،38** ،.

8- Reed، S K (2006) **cognitive architectures for multimedia learning**

9- Smith، P L & Ragan، T J (2005) **Instructional design**

10- **Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. Cognitive science, 12(2), 257-285.**

11- Sweller, J., Merrienboer, J. & Pass, F, (1998) : **Cognitive structure and instructional design, Educational psychology Review**, 10, (3), 251-296.