جامعة يحي فارس – المدية –

كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

المناعة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد:

- بوزيت سورية
- موزاوي محمد

إشراف الأستاذ:

الحطاح زبيدة

السنة الجامعية: 2021-2022م


بسم الله الرحمن الرحيم

دعـــــاء

يا رب

لا تدعني أصاب بالغرور إذا نجحت

ولا تيأس إذا فشلت بل ذكرني دائما

بان الفشل هوا التجاربي التي تسبق النجاح

يا رب

اذا حرمتني من النجاح أترك لي قوة المناد حتي أتغلب على

الفشل

واذا جردتني من نعمة الصحة أترك لي نعمة الإيمان

يا رب

إن أسئت إلى الناس أعطني شجاعة الاعتذار

واذا أساء لي الناس أعطني شجاعة الغفر

يا رب إذا نسيتك فلا تنساني

أمين

شـــكر وعرفـــان



الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أشكر الله سبحانه وتعالى ونحمده حمدا كثيرا على منحه الصبر والقوة والحكمة لإتمام هاذا العمل .

نتوجه بالشكر نحن بوزيت سورية وموزاوي محمد بجزيل الشكر وفائق الاحترام والتقدير للأستاذة المشرفة الحطاح زبيدة على مساعدتها بتوجيهاتها القيمة لإنجاز هاذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه اللذين نعرفهم ،وإلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد .



إهـــداء

أيام مضت من حياتي بدأتها بخطوة وها أنا اليوم أقطف ثمار مسيرتي منذ سنين كان هدفي فيها واضحا وها أنا اليوم وصلت حاملة بيدي شعلة علم سأحرص عليها كل الحرص

أهدي عملي هاذا والذي سأوفق فيه بإذن الله

الى من حملتني وهنا على وهن ،الى التي جعل الله الجنة موطئ قدميها واشترط رضاها وجعلها الله رحمة لي في الأرض "أمي"

الى الذي لم يظهر جهدا لتربيتي والذي لو عبرت الكلمات لن تعبر عما يحمله قلبي من حبه واحترام له والذي علمني حب العلم و التعليم وتحمل معي أوقات العسر واليسر ،الى من وفر لي كل متطلباتي "أبي" حفظه الله واطال في عمره

الى من وهبهم الله لي إخوتي وليد ، قيس ،وليلة

الى كل أهلي واقاربي وكل من يحمل لقب بوزيت

الى كل من جمعتني بهم الايام بكل حب واحترام.

سـوريـة



إهـــداء

الى أمي وأبي وإخوتي وأخواتي الى زوجتي "جميلة"وأولادي عبد الحق،هاجر،وسيلة

الىأستاذتي "الحطاح" والى أساتذتي اللذين درسوني طيلة مشواري الدراسي والى الطلبة الكرام

وكل من ساعدني من قريب أو بعيد

محمد

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدي عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، من خلال الوقوف على طبيعة العلاقة بين الدرجة الجزئية لأبعاد المناعة النفسية، والدرجة الكلية لقلق الامتحان لدي التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

وتم الاعتماد على مقياس المناعة النفسية، للباحثة رحمة تيسير العمري ومقياس قلق الامتحان، للباحث رحالي حمزة، حيث كانت العينة 70 تلميذ منهم، 25 تلميذ و 45 تلميذة للموسم الدراس(2021-2022)، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وحساب معامل الارتباط بيرسون، والمتوسط الحسابي والانحراف، والنسبة المئوية توصلت إلى مجموعة من النتائج المتمثلة في :

1- توجد علاقة عكسية سالبة بين بعد الثقة بالنفس وقلق الامتحان لتلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

2- توجد علاقة عكسية سالبة بين بعد القدرة علا حل المشكلات وقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

3-توجد علاقة عكسية سالبة بين قوة الاعتقاد وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا .

4-توجد علاقة عكسية سالبة بين بعد السكينة وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا .

Résumé

L’étude actuelle visait à révéler les objectifs de la présente étude pour révéler la relation entre l’immunité psychologique et sa relation avec l’anxiété de l’examen J’ai un échantillon d’étudiants qui passent l’examen de bac, en identifiant la nature de la relation entre le degré partiel de dimensions immunitaires psychologiques et le degré global d’anxiété d’examen pour les étudiants qui passent l’examen de bac.

L’échelle d’immunité psychologique, par la chercheuse Rahma Tayseer al-Omari et la mesure de l’anxiété à l’examen, ont été utilisées par la chercheuse Rahali Hamza, où l’échantillon était de 70 élèves, dont 25 élèves et 45 élèves pour la saison scolaire (2021-2022), en utilisant l’approche descriptive analytique, le calcul du coefficient de corrélation de Pearson, la moyenne arithmétique et l’écart, et le pourcentage a atteint un ensemble de résultats:

1- Il existe une relation inverse négative entre la distance de confiance en soi et l’anxiété de l’examen pour les élèves qui viennent de passer l’examen de bac.

2- Il existe une relation inverse négative entre la capacité à résoudre des problèmes et l’anxiété de l’examen chez un échantillon d’étudiants qui passent l’examen de bac.

3- Il existe une relation inverse négative entre la force de croyance et l’anxiété de l’examen chez les étudiants qui passent l’examen de bac.

4- Il existe une relation inverse négative entre l’après-sérénité et l’anxiété de l’examen chez les étudiants qui viennent passer l’examen de bac.

Summay

The current study aimed to reveal the objectives of the current study to reveal the relationship between psychological immunity and its relationship to exam anxiety I have a sample of students coming to pass the bac exam, by identifying the nature of the relationship between the partial degree of psychological immune dimensions, and the overall degree of exam anxiety for students coming to pass the bac exam.

The psychological immunity scale, by researcher Rahma Tayseer al-Omari and the examination anxiety measure, was relied upon by researcher Rahali Hamza, where the sample was 70 pupils, 25 of whom were pupils and 45 pupils for the school season (2021-2022), using the analytical descriptive approach, the calculation of the Pearson correlation coefficient, the arithmetic average and deviation, and the percentage reached a set of results:

1- There is a negative inverse relationship between the distance of self-confidence and the anxiety of the exam for pupils who are coming to pass the bac exam.

2- There is a negative inverse relationship between the ability to solve problems and the anxiety of the examination in a sample of students coming to pass the bac exam.

3- There is a negative inverse relationship between the strength of belief and the anxiety of the exam in the students coming to pass the bac exam.

4- There is a negative inverse relationship between the after-serenity and the anxiety of the exam in the students who are coming to pass the bac exam.

- **قائمة الأشكال**

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
(1)	أبعاد المناعة النفسية	36
(1)	أبعاد المناعة النفسية المستخدمة في البحث	79

- **قائمة الجداول جدول**

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
(1)	يوضح عبارات بعد الثقة بالنفس	79
(2)	يوضح عبارات بعد القدرة على ضبط النفس(الثبات الانفعالي)	80
(3)	يوضح عبارات بعد القدرة على حل المشكلات	81
(4)	يوضح عبارات بعد القدرة علا التخطيط وامتلاك البدائل	81
(5)	يوضح عبارات بعد الاستفادة من الخبرات السابقة	82
(6)	يوضح عبارات بعد التواصل مع الجسد	83
(7)	يوضح عبارات بعد قوة الاعتقاد	83
(8)	يوضح عبارات بعد السكينة	84
(9)	يبين العبارات المعدلة من طرف المحكمين	86
(10)	يبين العبارات المحذوفة بعد التحكيم	89
(11)	يبين العبارات المضافة بعد التحكيم	90
(12)	يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا على المقياس المناعة النفسية	91
(13)	يوضح أبعاد مقياس قلق الامتحان	93
(14)	يوضح ميزان تقدير الدرجات على مقياس قلق الامتحان	94
(15)	يمثل متغير الجنس لدى العينة الاساسية	98
(16)	يمثل متغير السن لدى العينة الاساسية	98

(17)	يمثل متغير التخصص لدى العينة الاساسية	99
(18)	يبين العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وقلق الامتحان	103
(19)	يبين العلاقة بين بعد الثقة بالنفس وقلق الامتحان	105
(20)	يبين العلاقة بين بعد القدرة على حل المشكلات وقلق الامتحان	107
(21)	يبين العلاقة بين بعد قوة الاعتقاد وقلق الامتحان	109
(22)	يبين العلاقة بين بعد السكينة وقلق الامتحان	110

فهرس المحتويات:

مقدمة .....أ

الفصل الأول : الإطار المفاهيمي 5

تمهيد: 5

1.الإشكالية: 5

التساؤل العام: 8

2. صياغة الفرضيات: 9

1.2.الفرضية العامة 9

2.2.الفرضيات الجزئية..... 9

3.أهداف الدراسة 9

4.أهمية الدراسة 10

5. الدراسات السابقة للمناعة النفسية 11

6.التعقيب على الدراسات السابقة.....15

7.المفاهيم الاجرائية للبحث.....18

الفصل الثاني : المناعة النفسية 23

تمهيد 23

1.تعريف المناعة النفسية 24

2.الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية.....26

3.أهمية المناعة النفسية 32

3-1 أنواع المناعة النفسية 32

4-خصائص نظام المناعة النفسية 33

5-أبعاد المناعة النفسية 35

.....35

6-وظائف نظام المناعة النفسية 39

7-النظريات المفسرة للمناعة النفسية 40

7-1 نظرية المواجهة والهروب: 1926.....40

7-2 نظرية متلازمة أعراض التكيف.....40

3-7 نظرية العوامل السبعة 1993.....42
8-أدوات قياس المناعة النفسية: 44
9-عوامل تنشيط المناعة النفسية أو العوامل المساعدة على تنشيط المناعة النفسية:.45
1.9.التفاؤل 45
2.9.الصفح والتسامح 46
3.9.الإسترخاء 48
خلاصة الفصل 50
الفصل الثالث: قلق الامتحان 52
تمهيد 52
1.تعريف قلق الامتحان 53
2. نظريات قلق الامتحان 55
1.2.نظرية التداخل.....55
2.2.نظرية تجهيز المعلومات 55
3.2.نظرية القلق المعوق 56
3.مكونات قلق الامتحان 57
4.أسباب قلق الامتحان 57
5.أعراض ومظاهر قلق الامتحان.....58
6.تصنيف قلق الامتحان.....60
1.6.قلق الامتحان الميسر 60
2.6.قلق الامتحان المعسر 60
7.طرق قياس قلق الامتحان.....61
1.7.قياس الاستجابات الفيسيولوجية 61
2.7.الملاحظة المباشرة 61
8.علاج قلق الامتحان 63
1.8.العلاج السلوكي المعرفي.....63
1.8.العلاج البيئي الاجتماعي 64
2.8.العلاج بالعقاقير 64
9.مظاهر قلق الامتحان.....64
خلاصة الفصل 65

الفصل الرابع: الطلبة المقبلين علا اجتياز امتحان شهادة البكالوريا 67

تمهيد 67
1-طلبة السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.....67
2-امتحان شهادة البكالوريا.....68
3-تعريف المراهقة.....70
4-مرحلة المراهقة المتأخرة :.....70
5-ميزات المراهقة المتأخرة.....71
خلاصة الفصل 74

الفصل الرابع: منهجية الدراسة الميدانية 76

تمهيد:.....76
1-الدراسة الاستطلاعية:.....76
2-مقياس المناعة النفسية.....76
3-مراحل بناء المقياس 76
4-التعريف بمقياس المناعة النفسية: 77
5-صياغة عبارات المقياس 78
6-صياغة تعليمات المقياس 84
7-تصحيح المقياس 84
8- الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية 84
8-1حساب صدق المقياس 84
8-2 حساب ثبات المقياس.....91
9-المنهج 95
10-عينة الدراسة الاساسية 96
11-مجتمع الدراسة.....96
12-حدود الدراسة 96
13-مواصفات عينة الدراسة 97
14-أدوات البحث.....98
15-أبعاد المناعة النفسية المستخدمة في البحث.....99

الفصل السادس : عرض و تحليل و فسير و مناقشة فرضيات البحث 102

خاتمة 115

قائمة المراجع.....117

عثمان فاروق السيد (2001) القلق و إدارة الضغوط النفسية-مصر-دار الفكر العربي.

.....122

ملاحق 127

مقدمة

مقدمة:

إن الإحساس بأهمية الامتحان، يعد دافعا طبيعيا لمزيد من التحضير و الدراسة، و هذا يرفع من أداء الطالب و لكن هنا له فروق بين طالب و طالبة تجاه الامتحانات في يوم إجرائها ، فهنا له من يكون ردة فعله عنيفا تظهر عليه علامات القلق و الخوف و الاضطراب النفسي و بينما هناك من الطلاب من تجدهم مطمئني البال هادئ الخواطر، لا توسوس لهم بأية مشاعر .

و قد يرجع ذلك إلى المناعة النفسية و هي نظام وجداني تفاعلي، يعتمد على تفعيل الآليات و القدرات الكامنة بشكل متكامل، من قوة في الاعتقاد و تمكين في القدرة على حل المشكلات، و القدرة على التخطيط، و امتلاك البدائل، و المحافظة على الثبات الانفعالي، أي ضبط النفس في ظل الشعور بالسكينة، و المحافظة على التواصل مع الجسد.

و ذلك بهدف حماية التلميذ و وقايته من الوقوع في المشكلات التي يواجهها تلاميذ المدارس بصفة عامة و تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بصفة خاصة.

و لذلك فإن قلق الامتحان يمثل ظاهرة سلوكية و انفعالية تجمع بين النمطين السلوكي الظاهري و الانفعالي العقلي الباطني المتخفي، و له شقين أحدهما إيجابي مألوف ما دام في درجاته المقبولة يعد دافعا إيجابيا نحو تحقيق الأهداف المستقبلية و الأخر سلبي يعيق و يحبط الفرد لتحقيق أهدافه.

و من هذا المنطلق تركز دراستنا على المناعة النفسية التي تعبر جزءا مهما في النمو و التطور الطبيعي لدى تلاميذ البكالوريا بدرجة مرتفعة أو منخفضة، و يعد القلق حالة مرضية تستدعي الاهتمام قد تستمر لفترة طويلة ، أو تتكرر في ظهورها أو قد تصبح معيقة للنمو إلى درجة تكون فيها ذات أثر سلبي على الوظائف المتعلقة بالمناعة النفسية للمراهق.

تعتبر السنة الثالثة ثانوي سنة مهمة و حاسمة لكل تلميذ فهي تنتهي بامتحان شهادة البكالوريا الذي يعد خطوة مهمة و صعبة بالنسبة له، هذا الامتحان يسبب ضغطا كبيرا له من حيث ضرورة اجتيازه مما يجعله متوترا و ضائعا و انفعاليا لأهمية هذه الشهادة اجتماعيا وأكاديميا، نتيجة خبراته السابقة لها، حيث تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة مرحلة حساسة للتلاميذ المقبلين علا اجتياز امتحان البكالوريا ، فتوجه لها الأنظار بصفة خاصة، حيث تؤكد توتر البعض من الدراسات أن مصدر الاضطرابات النفسية كالقلق و الخوف و التوتر عند التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، ما هي إلا امتداد لمرحلة الطفولة

لذا فإن التدخل النفسي المبكر في هذه المرحلة الحرجة يعد ضرورة ملحة، نظرا لما تتصف به من خصائص نمائية مختلفة، فإذا لم تعالج المشاكل النفسية بالعلاج المبدئي للسلوك الإيجابي لخفض مستوى قلق الامتحان ، ستسمر معهم مدى الحياة .

فبذلك تعد التدخلات العلاجية المعرفية السلوكية من أحدث التدخلات المستخدمة في العلاج.

و لإجراء هذه الدراسة تم تنظيمها في الفصول الآتية بالشكل التالي (و لقد قسمنا دراستنا إلى ما يلي:

الفصل الأول: خاص بالإطار العام للدراسة و الذي يتضمن: الإشكالية، الفرضيات، أهداف الدراسة أهمية الدراسة ،الدراسات السابقة والتعقيب عليها ،المصطلحات الإجرائية لمفاهيم البحث

الجانب النظري: و يتضمن ثلاثة فصول.

الفصل الثاني: خاص بالمناعة النفسية الذي تناولنا فيه تعريف –النبذة التاريخية لمفهوم المناعة النفسية– اهمية المناعة النفسية–أنواع –مظاهر –مكونات – خصائص نظام المناعة النفسية–أبعاد المناعة النفسية –أبعاد المناعة النفسية المستخدمة في البحث حسب الباحثة رحمة تيسير العمري– خصائصها –النظريات المفسرة لها–أدوات قياس المناعة النفسية –عوامل تنشيط المناعة النفسية

الفصل الثالث: خاص بقلق الامتحان: الذي يتضمن ما يلي:

– تعريف قلق الامتحان – النظريات المفسرة لقلق الامتحان –– مكوناته– أسبابه –أعراض قلق الامتحان.– أنواعه– طرق قياس قلق الامتحان –علاج قلق الامتحان–مظاهره.

الفصل الرابع: تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذي يتضمن ما يلي:

–التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا –امتحان شهادة البكالوريا –المراهقة –حاجات المراهقين الاساسية –تعريف المراهقة المتأخرة – مهام مرحلة المراهقة المتناحرة–مميزات المراهقة المتأخرة

الجانب الميداني

الفصل الخامس: الذي خصص لإجراء الدراسة الميدانية حيث تناولنا فيه كل من – الدراسة الاستطلاعية– الخصائص السيكومترية للمقياسين –منهج الدراسة – عينة الدراسة –مجتمع الدراسة– أدوات الدراسة –الأساليب المستخدمة في البحث

الفصل السادس: خصص لعرض و تحليل و تفسير و مناقشة النتائج: التي تم دراستها، ثم الاستنتاج العام للدراسة و في الأخير تم عرض مختلف المراجع و الملاحق التي تم اعتمادها في هذه الدراسة

الجانب النظري

الفصل الأول



الإطار المفاهمي

الفصل الأول : الإطار المفاهيمي

تمهيد:

سوف نستعرض في هذا الفصل إشكالية وتساؤلات البحث وأهمية وأهداف هذه الدراسة بالإضافة إلى التعاريف الإجرائية للمفاهيم الأساسية في هذا البحث.

1.الإشكالية:

يعتبر التعلم من أهم الأسس التي تقوم عليها الحياة " فالحياة تعلم، والتعلم حياة". ذلك لأن الإنسان خلال حياته، من المهد إلى لحد، يحاول باستمرار التأقلم مع محيطه وحل المشاكل التي تواجهه وبهذا يتعلم في كل لحظة من لحظات حياته إذ أن الإنسان لا يمكنه العيش ومواجهة صعوبات الحياة ومقتضياتها إلا بالتعلم الدائم والا ينقضي، ولهذا فالتعليم عملية مستمرة باستمرار الحياة فهي عملية بناء وتجديد للمعرفة والخبرة. لكن التعلم لا يأتي من العدم بل لابد للمتعلم من مصدر يستمد منه المعرفة وأساس يركز عليه بناؤه الفكري ألا وهو التعليم.

فالتعليم هو تلك العملية التي يقوم بها المعلم والتي تهدف من خلالها إلى إحداث تغيرات عقلية، نفسية وجسمية لدى التلاميذ وذلك قصد تنمية شخصياتهم بجميع أبعادها. إذ يواجه تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مواقف تعليمية معينة تتطلب منه المزيد من المجهود وتحمل المسؤوليات الدراسية، ولاشك بأن المقبل على امتحان مصيري مثل البكالوريا ولأول مرة قد يتولد لديه ضغط نفسي يؤثر في سلوكه الدراسي لاسيما وأن هذا يتوافق مع مرحلة عمرية خاصة في حياة الأفراد ألا وهي مرحلة المراهقة التي تتسم بالكثير من التغيرات العقلية والجسمية وكذا النفسية الاجتماعية والانفعالية والتي من خلالها ينمي شخصيته، ويرسم طموحاته المستقبلية، حيث تعتبر حياته النفسية جد معقدة وذلك لاحتوائه على عدة متغيرات في النمو وعوامل كثيرة ما يصاحبها القلق والضغوطات النفسية المختلفة التي مهما كان مصدرها تشكل خطرا على

الصحة النفسية. إذ أن تعرض التلميذ للكثير من الخبرات المؤلمة والصادمة التي تفرز لديه العديد من الاضطرابات النفسية.

و يمكن اعتبار المناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد. حيث المناعة النفسية تمثل عملية تحصين من العدوى infection بالغضب أو الهياج أو الثورة أو المشاعر السلبية المتطرفة والأمراض النفسية من الاخرين وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه، و إنما البقاء سليما معافى، ومحاولة رفعهم إلى مستوى التمتع بالصحة النفسية والسوية، وهي بذلك عملية ترشيح filtering للمشاعر والوجدانات السلبية التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد مع الأخرين . (albert lo nincz et 2012 al p 105.) وقد تبين أن الجهاز المناعي النفسي القوي هو الأقل تأثرا بالاكتئاب والقلق وأن نظام المناعة النفسي هو النظام الذي يقلل من الإجهاد ويمكن أن يساعد في تنفيذ استراتيجيات التكيف ، فالتأثيرات الديناميكية والمتبادلة لخبرات الطفولة التي تحدد نمط الحياة ويساعد نظام المناعة النفسي على مقاومة الإجهاد الناتج عن الضغوط النفسية قائمة بأشكال متنوعة.

و تساعده على حل المشكلات والتفسير الايجابي لها، حيث تستند المناعة النفسية psychoimmunology على أساس أن العقل والجسم لا ينفصلان وأن الدماغ يؤثر على جميع العمليات الفيسيولوجية والنفسية لدى الفرد مما يستوجب على الفرد أن يجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعته النفسية، من خلال تنمية قدراته على التحمل والصمود أما الأزمات ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى طريق القلق واليأس والفشل يؤكد دوبي واخرون (dubey et al p36 2011) بأن الفرد لديه نظام مناعه نفسية بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل على حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والتعصب والانهاك وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية

التي قد يواجهها في حياته، كما يعمل نظام المناعة الحيوي على الجانب العضوي ، وهذا ما يراه عصام زيدان (2013) حينما عرف المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانيات الكامنة في الشخصية: مثل التفكير الايجابي والإبداع وحل المشكلات وضبط النفس بالإتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والفعالية الذاتية والتفاؤل والمرونة والتكيف مع البيئة.

فالضغوطات النفسية كقلق الامتحان أو مجرد التحضير أو التفكير فيه يرهق التلاميذ ويجعلهم متوترين ويعيشون وضعية قلق، ولعل تجند الأسرة والتزامها بتوفير كل الوسائل اللازمة لأبنائها في التحضير قد تكون أحد الأسباب التي تجعل الأبناء يتخوفون أكثر من الفشل، لما يشكله من إحباطات لهم وخيبة أمل للأولياء وهذا ما يجعل الامتحان يشكل نقلة عبور حتمية بالنسبة للتلميذ وهو هوس عائلي بالنسبة للأولياء .فقلق الامتحان يعتبر حالة تنتاب الفرد قبل وأثناء الامتحان تتضمن العديد من الأعراض منها:

الأعراض المزاجية المتمثلة في التوتر وسرعة الاستشارة، والأعراض الدفاعية المتمثلة في صعوبة التركيز، التذكر، بالإضافة إلى الأعراض الدفاعية المتمثلة في تجنب المواقف وزيادة الاعتمادية والرغبة في الهروب من مواقف الامتحان علاوة على الأعراض الفيزيولوجية المتمثلة في خفقان القلب، وصعوبة التنفس والعرق، الدوخة والغثيان فهو يشكل حالة من التوتر الشامل التي تصيب الفرد وتؤثر في العمليات العقلية كالانتباه والتفكير والتي تعتبر من متطلبات النجاح في الامتحان وبالتالي فإن حالة التوتر هذه تؤثر في التحصيل الدراسي وبالتالي فإن للمناعة النفسية دور مهم في التخفيض من هذا التوتر أو القلق وهذا ما أكده واين wine 1971 من خلال دراسة على مجموعة من الأفراد المرتفعين في قلق الامتحان بحيث توصل إلى أن التلاميذ القلقون يكونون أكثر اهتمام بتخوفهم من أدائهم وهذه الأفكار تتداخل مع

القدرة على الانتباه كما تمنع التلميذ من استعمال العمليات المعرفية التي تسهل الأداء أثناء الامتحان. وقد تزيد الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات والسكينة و قوة الاعتقاد في قلق الامتحان وهذا ما يدفعنا لمعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرين من خلال طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثقة بالنفس للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا؟
- هل توجد علاقة دالةّ إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد القدرة على حل المشكلات للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من الطلبة المقبلين على اجتيـاز امتحان البكالوريا ؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد قوة الإعتقاد للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد السكنية للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا؟

2. صياغة الفرضيات:

1.2.الفرضية العامة:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

2.2.الفرضيات الجزئية:

– توجد علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثقة بالنفس للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

– توجد علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد القدرة على حل المشكلات للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

– توجد علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد قوة الاعتقاد للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

– توجد علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد السكينة للمناعة النفسية ومتوسط الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

3.أهداف الدراسة:

أ– معرفة العلاقة بين المناعة النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة.

ب– تحديد أبعاد المناعة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.

ت– التعرف على مناعة النفسية وقلق الامتحان لدى الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.

4.أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تناولها للعلاقة بين المناعة النفسية وقلق الامتحان يستند موضوع الدراسة الحالية إلى أهمية من عدم حضوته بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية والجزائرية على وجه الخصوص.

– يعتبر طرح هذا الموضوع ضرورة حتمية في الظرف الحالي " انتشار وباء covid 19" باعتبار المناعة النفسية من الموارد الكامنة والامكانيات الشخصية القابلة للتنشيط والتطوير بهدف ضمان التكيف الايجابي مع المواقف الصعبة والصادمة التي تعيق تحقيق الأهداف مما يجعل الفرد أكثر فعالية وقدرة وبالتالي مجتمع أكثر تطورا

– الحث على المساهمة في تطوير حركة القياس النفسي وتعزيزه عن طريق بناء وتطبيق الاختبارات والمقاييس والحفاظ على الخصوصية الثقافية المرتبطة بكل مجتمع محلي.

– وتستمد الدراسة أهميتها في تناولها لمتغير قلق الامتحان إذ يعتبر مشكلة حقيقية تعاني منها شريحة من التلاميذ بمراحل تعليمهم المختلفة وهي مصدر لقلق التلميذ والأسرة كلها حيث يعتبر قلق الامتحان مشكلة أكاديمية يعاني منها الكثير من التلاميذ مما ينعكس سلبا على حالتهم النفسية وحتى الجسدية والتحصيلية وهذا ما أشار إليه سيبير) siber1980 بأن قلق الامتحان يتميز بالضيق والتوتر المتعلق بدخول الامتحان . وقد تفتح هذه الدراسة أفاقا لبناء برامج إرشادية لخفض قلق الامتحان ورفع مستوى المناعة النفسية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي والمستويات الأخرى.

5. الدراسات السابقة للمناعة النفسية:

- **الدراسات العربية:**

دراسة رانيا الجزار (2018):

" المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة والتعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعادها لطلاب الجامعة والكشف عن مدى الاختلافات في ديناميات الشخصية بين طلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى المناعة النفسية وقد بلغ قوامها 195 طالب. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى الطلاب، كما أبرزت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي إضافة إلى إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية عنها للطلاب منخفضي المناعة النفسية.

دراسة مؤيد وأسيل محمد (2018):

" المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى العينة المؤلفة من 300 طالب من جامعة الأنبار، والتعرف على دلالة الفروق بين طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح في المناعة النفسية وأسفرت النتائج إلى ان أفراد العينة يتسمون بمستوى جيد من المناعة النفسية مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العائدين وغير العائدين من النزوح لصالح العائدين.

دراسة سعد البيومي (2019):

فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من من طلاب جامعة الطائف تكونت من 145 تتراوح أعمارهم بين (19-20) سنة وتم اختيار عينة قوامها 20 طالب من إجمالي العينة ممن تحصل على أعلى درجات المقياس الأفكار الاعقلانية وأدنى الدرجات على مقياس المناعة النفسية وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد خلصت النتائج بعد التطبيق لمدة 5 أسابيع إلى حدوث انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذي طبق عليهم البرنامج الإرشادي وفي هذا إشارة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية.

.الدراسات أجنبية:

دراسة كاتلر باريلا توربا (2014):

هدفت هذه الدراسة إلى شرح الرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي على ضوء مقياس متعدد الأبعاد للمناعة النفسية لدى البالغين الذين يعانون من صعوبات القراءة لعينة قوامها 120 طالب وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية والتحصيل الأكاديمي إ ذ أن المناعة النفسية مرتبطة بالمثابرة والجد والرضا العام عن الذات والحياة أي أن العلاقة التي تحكم المتغيرات الثلاثة هي علاقة تفاعلية ارتباطية ديناميكية.

الدراسات السابقة لقلق الامتحان:

- **عربية:**

دراسة سعاد 2001:

بعنوان " أثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلاب بالثانوية العامة في شمال فلسطين"

هدفت الدراسة للتعرف على أثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلاب بالثانوية العامة في شمال فلسطين في ضوء عدد من المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من 1800 طالب وطالبة من طلبة الثانوية العامة واستخدم الباحث استبيان لقياس مستوى القلق الامتحان من امتحان الثانوية العامة، والاختيار صحة الفرضيات اعتمدت النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي، ولقد أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع لقلق الامتحان عند الطلبة وكما تبين وجود فروق في متوسطات درجات القلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث ولمتغير التخصص العلمي لصالح أدبي ولكيتوى تعليم الأب ولصالح المستوى الأساسي.

دراسة ابتسام سالم المزوغي (2009):

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الطلبة مرتفعي التحصيل والطلبة منخفضي التحصيل الدراسي في متغير الذكاء وقلق الامتحان لدى طلبة السابع من أبريل الليبية كما هدفت لمعرفة أثر الذكاء على العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي وذلك من خلال إجراء مقارنة بين الطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي ذوي قلق الامتحان المنخفض في الذكاء وكذلك الحال بالنسبة للطلبة منخفضي التحصيل . واستخدم الباحث مقياس المصفوفات المتتابعة spm تكون من 60 رسما مقسمة على أجزاء هي (A.B.C.D.E) كل جزء يحتوي على 12 رسما مرتبة بحيث تتدرج من السهل إلى الصعب ومقياس

الاتجاه نحو الامتحان يتكون من 20 بندا موزعة على أربعة خيارات، وطبقت على عينة قوامها 302 طالبا وطالبة اختيرت عشوائيا بين مجتمع دراسي قوامه 756 طالبا وطالبة.

دراسة مبروكي بختة (2018):

بعنوان " دور مستشار التوجيه المدرسي في التخفيض من قلق الامتحان من جهة نظر تلاميذ جامعة مولاي الظاهر سعيدة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية مستشار التوجيه داخل المؤسسة في التخفيض من قلق الامتحان والتعرف على أهم الخدمات الإرشادية التي من خلالها تستطيع هذه الفئة التخلص من قلق الامتحان بالإضافة إلى العمل على توعية وتحسين المتمدرسين بأهمية الإرشاد والتوجيه في التخفيض من القلق الامتحان فمن خلال هذه الدراسة استعملت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة لخصائص بحثه قد شملت الدراسة الميدانية على مجتمع دراسة الذي يتكون من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث يتكون من 03 ثانويات وتم تطبيق الاستمارة على عينة مكونة من 100 تلميذ توصلت الدراسة إلى أن لمستشار التوجيه دور كبير في التقليل من قلق الامتحان على مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب بالثانوية.

- **الأجنبية**

دراسة HUNSLEY 1985 بعنوان " العلاقة بين قلق الامتحان والأداء الأكاديمي"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والأداء الأكاديمي، حيث تكونت عينة الدراسة من 62 طالبا في السنة الثالثة في مساق القياس النفسي في جامعة "روتلز" بأمريكا، واستخدم الباحث أداة لجمع البيانات وفي مقياس قلق الامتحان المعدل، مستخدما النسب المئوية ومعاملات الارتباط لإختبار صحة الفرضيات، وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين لديهم قلق الامتحان مرتفع كان أدائهم الأكاديمي سيئا للغاية

دراسة ZEIDNER 2001:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر قلق الإمتحان في التحصيل الدراسي لدى عينة من المراهقين مكونة من 416 طالب في الصف السابع أساسي 124 طالب في الصف الثامن أساسي 174 في الصف التاسع أساسي وقد استخدم الباحث مقياس القلق الامتحان لسارسون مستخدما أساليب إحصائية مثل معامل ارتباط بيرسون والنسب المئوية . وقد أشارت الدراسة إلى أن هناك ارتباط سالب بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى طلبة في المستويات الصفية الثلاث (السابع والثامن والتاسع).

6.التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة حول موضوع المناعة النفسية وقلق الامتحان قمنا بمناقشة الدراسات السابقة من خلال ستة محاور

1.6.من حيث الهدف:

هدفت الدراسات إلى بعض الدراسات شرح الرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي على ضوء مقياس متعدد الأبعاد للمناعة النفسية لدى البالغين الذين يعانون من صعوبات القراءة كدراسة كاتلر باريلا توربا 2014. بينما سعت بحث أخرى لمعرفة العلاقة بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة (الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي) دراسة رانيا الجزار 2018 ودراسة مؤيد أسيل محمد 2018 مقارنة الطلبة العائدين وغير العائدين.

بينما المتغير الثاني هدفت بعض دراساته إلى العلاقة بين قلق الامتحان والأداء الأكاديمي: كدراسة Hunsely 1985 بينما هدفت دراسة أخرى إلى معرفة أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي لدى عينة المراهقين كدراسة 2001zeidner كما تناولت بعض الدراسات المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلاب بالثانوية العامة كدراسة سعاد 2001 كشفت بعض الدراسات عن

الفروق بين الطلبة مرتفعي التحصيل وطلبة منخفضي التحصيل الدراسي في متغير الذكاء وقلق الامتحان كدراسة ابتسام سالم المزوني 2009 بينما دراسة مبروكي بختة 2018 تناولت مستشار التوجيه المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان.

أما دراستنا الحالية فهي تسعى للتعرف على مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا. .

2.6.من حيث العينة المستهدفة :

تنوعت وتباينت أحجام هذه العينات حيث بلغ أصغر عينة (62) طالبا وذلك في دراسة HUNSLEY 1985وبلغ حجم اكبر عينة1800 طالبا وطالبة في دراسة سعاد2001

و تراوحت أحجام بقية عينات الدراسة الأخرى بين حجمي عينتي هاتين الدراستين.

كما تنوعت الدراسات من حيث مجموعاتها فهناك عينات من الذكور فقط والإناث فقط وعينات من كلا الجنسين كما أن أغلب العينات للدراسات السابقة كانت مختلفة خارج الإطار الأكاديمي ومن جهة أخرى تناولت فئات عمرية مختلفة أما عينتنا شملت70 تلميذ.

3.6.من حيت النتائج المتحصل عليها:

تتلخص أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات:

– أثبتت الدراسات إلى ارتفاع وتحسن ومستوى جيد ملحوظ في المناعة النفسية كدراسة مؤيد وأسيل محمد 2018

– وأثبتت دراسة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية والتحصيل الأكاديمي إذ أن المناعة النفسية مرتبطة بالمثابرة والجد والرضا العام عن الذات كدراسة كاتلر باريلا توربا 2014

– أثبتت بعض الدراسات أن هناك مستوى مرتفع لقلق الامتحان عند الطلبة كما تبين وجود فروق في متوسطات درجات قلق الامتحان كدراسة سعاد 2001

و أظهرت كل من دراسة 1985hunsly ودراسة zeidner 2001 إلى قلق الامتحان المرتفع وسالب لأدائهم الأكاديمي

– كما أظهرت دراسة مبروكي بختة 2018 إلى أن مستشار التوجيه له دور كبير في التقليل من قلق الامتحان

4.6.من حيث المنهج:

لاحظنا أن أغلب الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي كما في دراسة رانيا الجزائر 2018 ودراسة مبروكي بختة 2018 ودراسة سعد البيومي 2019 ودراسة كاتريلا توربا 2014 ودراسة 1985hunsly وكذا دراسة 2001zeidner وهذه الدراسات تتشابه مع بحثي حيث هذا المنهج هو الأنسب لمثل هذه الدراسات بينما بعض الدراسات اعتمدت المنهج المقارن وذلك في دراسة مؤيد أسيل محمد 2018 ودراسة ابتسام سالم المزوني 2019 ودراسة سعاد 2001.

من حيث الأساليب الإحصائية: من خلال الدراسات السابقة اعتمدت كل من دراسة رانيا الجزار 2018 ودراسة كاتر باريلا توربا 2014 وكذا دراسة 2001zeinder ودراسة 1985hunsly ودراسة مبروكي بختة 2018 على معامل الارتباط بيبرسون اعتمدت بعض الدراسات على النسب المئوية

والمتوسطات الإنحرافات المعيارية في كل من دراسة سعاد 2001 وهو نفس الإجراء الذي قمنا به في بحثنا.

5.6. من حيث أدوات القياس:

نلاحظ أن أغلب الدراسات السابقة اعتمدت على الاستبيان كما في دراسة رانيا الجزار 2018 ودراسة كاتريلا بالاتوربا 2014 ودراسة سعاد 2001 وكذا دراسة مبروكي بختة 2018 والتي هي متشابهة مع بحثي هذا حيث اعتمدت دراسة البيومي 2019 البرنامج الإرشادي كما اعتمدت بعض الدراسات على مقياس المصفوفات المتتابعة spm في دراسة ابتسام سالم المزوني 2009 في حيث اعتمدت أغلب الدراسات على مقياس قلق الامتحان المعدل. وكذا في دراسة 1985hunsly واعتماد مقياس قلق الامتحان لسارسون في دراسة zeinder 2001 أما فيما يخص مقياس المناعة النفسية لم يعتمد عليه في الدراسات.

7.المفاهيم الاجرائية للبحث:

التعريف الاصطلاحي للمناعة النفسية: هي قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة (جبريني، 2020)

التعريف الإجرائي: هو متوسط الدرجات الكلية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية بأبعادها على عينة البحث من الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

وبما أننا إعتمدنا على الأبعاد الجزئية للمناعة النفسية في صياغة فرضيات البحث توجب علينا تعريفها إصطلاحيا وإجرائيا:

- **تعريف الثقة بالنفس:**

اصطلاحا: قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراك الآخرين وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة هي أن يدرك الفرد كل ما يملكه من قدرات ومهارات يستطيع تنميتها والتي من خلالها يستطيع التعامل بشكل إيجابي مع ما يتلقاه في الحياة ويستدل عليها ضمن الدراسة من خلال شبكة الملاحظة التي تم بناؤها والتي تعكس محاورها مختلف العناصر الدالة على الثقة بالنفس إضافة إلى اعتماد نتائج دراسة الحالة المجملة لكل حالة على حدى (خشافي، 2020 ،ص 11.12).

إجرائيا: هو متوسط الدرجات الجزئية لبعد المناعة النفسية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة البحث.

- **تعريف القدرة على حل المشكلات:**

اصطلاحا: proplem solving capacity ويقصد بها القدرة على جمع الإمكانات اللازمة لإنجاز الواجبات وحل المشكلات حتى ولو كانت صعبة مع القدرة على التعامل مع الإحباطات المختلفة (اماني، 2019، ص 55)

إجرائي : هو متوسط الدرجات الجزئية لبعد المناعة النفسية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية لدى عينة البحث.

- **تعريف السكينة:**

اصطلاحا

السكينة: قال ابن قيم معرفا السكينة " هي الطمأنينة والوقار والسكون الذي ينزله الله في قلب عبده عند اضطرابه من شدة الخوف. فلا ينزعج بعد ذلك لما يرد عليه، و يوجب له زيادة الإيمان وقوة اليقين والثبات

(بن خالد،2009،ص62)

الإجرائي: هو متوسط الدرجات الجزئية لبعد المناعة النفسية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة البحث.

- **تعريف قوة الاعتقاد:**

الاعتقاد له معنيان، أحدهما المشهور وهو حكم ذهني جازم يقبل التشكيك، والثاني غير المشهور وهو حكم ذهني جازم أو راجح. فيعم العلم وهو حكم جازم لا يقبل التشكيك والاعتقاد المشهور، والظن وهو الحكم بالطرف الراجح. فالاعتقاد بالمعنى المشهور يقابل العلم، وبالمعنى غير المشهور يشتمل على العلم والظن .(التهانوي،1996)

الإجرائي: هو متوسط الدرجات الجزئية لبعد المناعة النفسية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية لدى عينة البحث.

- **تعريف قلق الامتحان:**

اصطلاحا: هو حالة نفسية يشعر خلالها تلاميذ البكالوريا بالتوتر والضيق وعدم الارتياح، نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض نفس فيسيولوجية معينة قد

تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهة لموقف الامتحان أو تذكرة له ويعبر عنه بالدرجات التي تحصل عليها في الاستبيان المستخدم في هذه الدراسة (طلحة،2020، ص237)

الإجرائي: هو متوسط الدرجة الكلية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس قلق الامتحان على عينة البحث من الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

امتحان شهادة البكالوريا: هو امتحان نهاية مرحلة التعليم الثانوي والذي يتوج فيه التلميذ بشهادة (لبكيري 2020. ص 320)

و الذي يتحصل من خلالها التلميذ على معدل 10 فما فوق .

ملاحظة: لقد اختلفت معايير قبول النجاح في هذا الامتحان لظروف كورونا حيث انخفض معدل القبول والنجاح إلى أقل من 10 في الموسمان الماضيان 2020-2021.

الفصل الثاني



المناعة النفسية

الفصل الثاني : المناعة النفسية

تمهيد:

إن كل شخص معرض لمواجهة التحديات وخوض التجارب والخبرات مثل ما قد تكون إيجابية قد تكون سلبية وتعتبر كل من شخصية الفرد وإمكاناته البيولوجية وموارده النفسية عوامل محددة لمدى قدرة الفرد على تحمل الصعوبات ومواجهة المشكلات وإدراك العقبات. ولأن حركة البحث النفسي والتحليلي الإنساني لمحاولة فهم وتفسير ومن ثم الضبط والتحكم والتنبؤ بسلوك الأفراد ومردودهم النفسي والاجتماعي. في تطور ديناميكي مستمر كان من الاتجاهات الإيجابية والعصبية المعرفية ما قد تطرق إلى مصطلح المناعة النفسية الذي يعتبر مصطلح ذو مفهوم حديث البحث والتطرق. وهذا ما سنحاول التعرف عليه في الفصل الحالي.

1.تعريف المناعة النفسية:

هي قدرة الطالب على التكيف والارتداء على حالة التوازن النفسي بعد التعرض للمواقف الصعبة.

– المناعة النفسية هي نظام وجداني تفاعلي يعتمد على تفعيل الاليات والقدرات الكامنة بشكل متكامل من قوة الاعتقاد وتمكين المتمثلة في القدرة على حل المشكلات والقدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، والاستفادة من الخبرات السابقة، اعتمادا على الثقة بالنفس والمحافظة على الثبات الانفعالي (ضبط النفس) في ظل الشعور بالسكينة والمحافظة على التواصل مع الجسد وذلك يهدف لحماية الفرد ووقايته من الوقوع في دائرة الاضطراب النفسي، وتعرف بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الفرد على المقياس المعرفي للدراسة الحالية على ضوء التعريف السابق عرضه (العمري ،2021، ص 8).

– وهي مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم وتمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية ضرورية في تنمية الصحة النفسية والجسمية معا (مرسي، 2000،ص 96)

– يعرفها أولاه ((Olah 2005. P 659) بأنه وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والوجدانية السلوكية " والتي تقدم الفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية .عبر ثلاث أنظمة فرعية " الاعتقاد أو الثقة، مراقبة الأداء، التنظيم الذاتي والتي تتفاعل مع بعضها البعض لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التناغم ما بين مبادئ .

كما يعرفها american heritage dictionary2012 بأنها أحد فروع الدراسة التي تهتم بتأثيرات العوامل النفسية والاجتماعية على وظائف جهاز المناعة للفرد ومتطلبات بيئته. (شعبان،2020، ص 45)

– كما يعرفها زيدان 2013 بأنه قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية أو المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانيات الكامنة في الشخصية (زيدان،2013، ص 817)

– يعرفها ألبرت واخرون(**ALbert2012**) بأنه مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك، بينما لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية (الشريف ،2016، ص 14)

– ويعرفها كيجان (kagan p 942006)أن المناعة النفسية نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع (الجزار، 2018، ص 498)

– يعرف barbamell المناعة النفسية بأنها القدرة على التكيف الايجابي للاواعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الجسمية، من أجل حماية الشخص من الاعتداءات النفسية والبيئية ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغوط (نجف ،2020، ص 3)

– يعرف بوريس سيروليتيك boris cyrulink " المناعة النفسية بأنها سيرورة بيولوجية ، نفس وجدانية واجتماعية وثقافية تسمح بتطوير جديد بعد التعرض لصدمة نفسية (عقباني،2021، ص 104)

عرفها الشريف 2015 بأنها نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة من خلال القدرات المعرفية اللاواعي التوافقي المشتقاة من مدخلات الوعي والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها و تدعيم الصحة النفسية (خريبة،2021، ص 241)

2.الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية:

في عام 1975 صاغ روبرت أدبر ونيكولاس كوهين من جامعة روتشر في أعمالهم حول الاشتراط الكلاسيكي لوظيفة المناعة مصطلح المناعة النفسية العصبية، وكان أدر يتحقق من مقدار مدة الاستجابة الشرطية (أي إشراط بافلوف للكلاب الذين يسيل لعابهم عند استماعهم لصوت الجرس(، وقد تستمر في الفئران المخبرية . وفي حالة الفئران يستخدم مزيج الماءالذي تغلب عليه أسهم السكرين (المنبه الشرطي) ومخدرات oytoxan التي تسبب بشكل غير متوقع الغثيان والنفور من التذوق وقمع وظيفة المناعة. وقد فوجئ .أدر. لاكتشافه هذا بعد الاشتراط. واعتبر إطعام الفئران بالماء الذي تغلب عليه أسهم السكرين مرتبطا بوفاة بعض الحيوانات واقترح بأنهم تعرضوا لكبت المناعة بعد تلقيهم لمنبه الاشتراط. واختبر عالم النفس وعالم المناعة كوهن هذه النظرية مباشرة عن طريق تطبيق التحصين المشروط والتحصين الحيواني الغير المشروط، وتعريض هذه المجموعات والمجموعات الأخرى المتحكمة لاختبار المحفز الشرطي ثم كمية الأجسام المضادة المنتجة من الاختبار.

– وكشفت نتائج الاستنساخ العالية بأن الفئران الغير مشروطة تتعرض لمحفز شرطي والتي هي بالواقع مناعة مقموعة، أي إشارة منطلقة من الجهاز العصبي (حاسة الذوق) أثرت على الجهاز المناعي. كانت هذه واحدة من التجارب العلمية الأولى التي أثبتت بأن الجهاز العصبي يمكن أن يؤثر على الجهاز المناعي.

– في عام 1981، عمل ديفيد فلتن من جامعة أنديانا في مجال الطب على اكتشاف شبكة من الأعصاب المؤدية إلى الأوعية الدموية وكذلك إلى الخلايا في الجهاز المناعي. واكتشفت الباحث بالمساعدة مع فريقه الطبي بأن الأعصاب توجد في الغدة والصعترية و الطحال الموجودة في نهاية المجموعات القريبة من الخلايا اللمفاوية والبلاعم والخلايا البدينة حيث تساعد أغلبها في التحكم بوظائف المناعة قدم هذا الاكتشاف أحد المؤشرات الأولى عن كيفية حدوث التفاعل العصبي المناعي. عمل كل من أدر كوهين وفلتن على تحرير كتاب المناعة العصبية النفسية الرائد في ذلك الوقت، والذي منع الفرضية الأساسية بأن الدماغ والجهاز المناعي يمثل نظام واحد متكامل للدفاع.

– في تجربة تم إجراؤها عام 1984 تم حقن بعض الخنازير ببروتين غريب لإثارة الاستجابة المناعية وكانت الحقن مصحوبة برائحة معينة.

و بعد خمس حقن فحسب، أصبح من الممكن إثارة استجابة الحساسية لدى الحيوانات عند قياسها عن طريق إفراز الهستامين وذلك الهستامين استجابة للرائحة الشرطية المعينة أعلى ثلاثين مرة عن مستويات إفرازه استجابة لرائحة أخرى محايدة، وفي دراسة أخرى أكثر تحديدا تم تدريب الفئران على استجابة حساسية لضوء وصوت معينين. وكان مستوى إفراز إنزيم معين معروف أنه رابطة أساسية في استجابة الحساسية يصل إلى أربعة أضعاف هذا المستوى تقريبا عند الحيوانات غير المدربة (الشريف، 2014. ص11).

و بعض الباحثين يعتبرون هذا هو نفس العملية التي يكتسب بها الناس الحساسية إن حدثا معينا أو استجابة انفعالية قد تثير استجابة الجهاز المناعي لدى الإنسان في نفس الوقت الذي توجد فيه قطة أو دخان سيجارة، أو حبوب اللقاح، أو أي مادة مثيرة أخرى، وتماما كما تعلمت الخنازير أن تكون لديها استجابة حساسية لرائحة معينة، فإن الإنسان يمكن أن يتعلم أن تكون لديه استجابة حساسية لهذه المادة

التي تصادف وجودها في نفس الوقت، وهذا ما يلاحظ والذي يحتاج إلى دراسة علمية، انطلاقا من بوادر شهر مارس إلى يومنا هذا لوحظ نقص عدد كبير من الذين كانوا يعانون من فرط الحساسية لديهم (انفلونزا) على مستوى المستشفى ومصالح الباحثين وهذا له ارتباط وثيق بتفشي جائحة كورونا (كوفيد 19)... تستخدم أيضا أسلوبا شرطيا بسيطا لتغيير الاستجابة الجديدة المناعية عندما يتخيل المفحوص موقفا تكون فيه الاستجابة المناعية طبيعية، فإن هذا يتسبب في استجابة فيسيولوجية عادية طبيعية والخطوة الوسطى التي يرى فيها الشخص نفسه وهو يمتلك الاستجابة الجديدة المرغوبة ليست ضرورية حتما في جميع الحالات هذه الخطوة تسهل عملية تعلم الاستجابة الجديدة، بينما في نفس الوقت تخفض احتمال ارتداد الشخص إلى استجابة الحساسية القديمة(المرجع نفسه،ص11).

و حيث إن هذه الطريقة توضح أن الاستجابة المناعية البشرية يمكن أحيانا إعادة تكييفها في دقائق فإن هناك عددا هائلا من تطبيقات العلاج لعدد متنوع كبير من الأمراض التي تكون فيها الاستجابة المناعية غير سليمة أو مناسبة، وباستخدام نفس هذه العملية قد يصبح من الممكن خفض الاستجابات المناعية التلقائية المدمرة أو التخلص منها تماما في أمراض مثل تصلب الأنسجة والتهاب المفاصل والأمراض الجلدية، وخبراتنا من هذه الطريقة تدعم أيضا الأدلة المتزايدة على أنه لابد وأن يكون ممكنا أيضا زيادة الاستجابة المناعية بشكل نفسي لمقاومة أمراض أخرى مثل السرطان.

– في عام 1985 كشف بحث للعالم في مجال الفارماكولوجيا العصبية كانديس بيرت لصالح معاهد الصحة الوطنية في جامعة جورج تاون بأن المستقبلات البيتيد العصبي المحددة موجودة على جدارن خلايا كل من الدماغ والجهاز المناعي ووضحت دراسة أن البتتيد العصبي والناقلات العصبية يعملون بشكل مباشر مع الجهاز المناعي، وأظهرت أيضا ارتباطهم الوثيق بالعواطف واقترحت أليات حتى تستطيع من خلالها للمشاعر والجهاز الحوفي وعلم المناعة أن يرتبطوا بشدة. وتوضح بأن الجهاز المناعة والغدد الصماء منتظمة ليس فقط بسبب الدماغ بل أيضا من قبل جهاز العصبي المركزي الذي كان له

في حد ذاته التأثير على فهم العواطف، وكذلك المرض وقد عززت التطورات المعاصرة في مجال الطب النفسي وعلم المناعة والأمراض العصبية ، و التخصصات المتكاملة الأخرى من الطب النمو الهائل للمناعة العصبية النفسية، وتعتبر الأليات الكامنة وراء التغيرات السلوكية لوظيفة المناعة، وتسبب أيضا تعديلات المناعة التغيرات السلوكية ومن المرجح أن يكون لها الاثار السريرية والعلاجية التي لن تقدر تماما حتى يعرف المزيد عن توسع هذه العلاقات في الحالات العادية والمرضية في جسم المريض(المرجع نفسه،ص11).

وعلى مدار السنوات الأخيرة، كان هناك الكثير من الأدلة العلمية التجريبية الوثيقة في التراكم فيما يتعلق بالعلاقة التشريحية والبيوكيميائية الوثيقة والمتبادلة بين الجهاز العصبي والاستجابة المناعية، حتى إنه تم ابتكار فرع جديد يسمى " علم النفس العصبي المناعي". ولقد أظهرت التقارير المبكرة أن العواطف والانفعالات والحالة المزاجية والضغط قد أثرت على الاستجابة المناعية. ومع ذلك فإن هذه العلاقة كان يعتقد فيها مضى أنها مجرد علاقة هرمونية غير محددة أو معروفة(المرجع نفسه،ص12).

ومن المصادر المهمة في هذا المجال سواءا الأدبية أو السردية كتاب بيرني سيجال بعنوان " love medecin and miricals وكتاب ستيفن لوك the healer within واللذان يتحدثان على قدرة العقل على التأثير في الجهاز المناعي ، بالإضافة إلى المقالات الحديثة والتي ذكرت في مجلة الجمعية التي تتحدث عن تأثير العوامل النفسية على الجهاز المناعي والتي ذكرت بعض المصادر الأمريكية لتقدم العلوم S.A.A.A أحد تقارير عام 1985يلخص النتائج التي وصلت إليها أول ورشة عمل عالمية حول عملية التغير العصبي المناعي والتي انعقدت في المؤسسة القومية للصحة أوضح الباحثون أن الضغوط سواء كانت عنيفة أو عادية يمكن أن تغير الاستجابات المناعية وأن الاستجابة الشرطية البافولوفية التقليدية وهي: أحد أشكال التعلم- تؤثر أيضا على هذه الاستجابات بالإضافة إلى ذلك هناك ارتباطات تشريحية وكيميائية بين الجهاز المناعي والعصبي يمكن أن تؤدي إلى تكامل أنشطتها وليس فقط أن

الجهاز العصبي يمكنه التأثير على الاستجابات المناعية ولكن كما توضح الأبحاث يمكن أيضا للاستجابات أن تغير أنشطة الخلية العصبية، وفي الواقع فإن الجهاز المناعي قد تعمل أيضا القدرة جنسية وتنقل إلى المخ إشارات تفيد وجود مثير مثل الجراثيم الغريبة الدخيلة التي لم تكن ليتم اكتشافها بواسطة الجهاز والحسي التقليدي(المرجع نفسه،ص12).

وبعد مراجعة التراث السيكولوجي حول وصف الأساليب الدفاعية والوقائية والعلاجية فقد وصفت الكتابات والدراسات عدة أساليب (تجاهل– تحويل– إعادة بناء المعلومات) التي يقوم بها العقل البشري منذ النتائج التأثيرية لأحداث السلبية التي يتعرض إليها الفرد منها الأساليب البسيطة تماما إلى المعقدة جدا.

كما نظر فايلنت (1992) VILLANT إلى ميكانيزمات دفاع العقل على أنها نظام مناعي للجسم في محاولة إلى الإشارة لامتلاك الفرد نظما تستخدم هذه الأساليب من أجل حماية الفرد من التعرض للكآبة الشديدة كنتائج للأحداث السلبية.

كما يرى جيلبرت وآخرون 1998 GILBERT ET AL إلى ميكانيزمات دفاع الأنا المنطق التحفيزي أو التبريري خفض التنافر، الأوهام الايجابية والخيالية، النزعة الذاتية، الخواع الذاتي، تعزيز الذات، إثبات الذات وتبرير الذات، هي بعض مصطلحات استخدمها علماء النفس لوصف لاستراتيجيات والاليات المتنوعة لما يمكن أن يسمى نظام المناعة النفسية.

أما أولاه 1998 OLAH فيرى أن هناك تركيب مرتبط بالصحة النفسية والضغوط البيئية هو نظام المناعة النفسية والذي اعتبر عاملا من عوامل الشخصية ليعكس بعد الشخصية المرتبط بالضغط والانهاك النفسي.

– ويتفق أبيلسون واخرون (2004) ABELSON ER AL مع افتراض جيلبرت واخرون (1998) GILBERT ET AT حول أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر

السلبية بعيدا مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات الخطيرة.(المرجع نفسه،ص12).

– واعتبر كيجان (2006) KEGAN أن الحفاظ على الحياة والكيان الجسدي والملكية الفكرية الإبداعية تأتي عبر عمليات ونظم تكون المحرك لنظام المناعة النفسية.

في حين ذهب منطق باربانيل (2009) barnanel إلى أنه يسير وفق نظام المناعة الحيوية الذي يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة فالإنسان يمتلك نظام مناعي نفسي يعمل على حمايتنا من الاعتداءات النفسية من البيئة عبر التكيف مع الضغط الوجداني.

وافترض دوبي وشاهي 2011 DUBY ONDSHAHI الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي يعتبر وعاء المصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط التي يمر بها الفرد يوميا وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية.

– وقد توصل الشريف (2015) إلى أن بقاء الفرد قائما على امتلاكه نظام نفسي وقائي علاجي لاشعوري يتفاعل مع نظام المناعة الحيوية في الحفاظ على حياة الفرد وأن هذا النظام يحدث في إطار العمليات والآليات المعرفية باللاوعي للحفاظ عل الحالة الوجدانية من الأحداث السلبية المتطرفة الناتجة عن التعرض لخبرات صادمة وتعتمد فاعلية هذا النظام على الحد من تطوير أعراض ما بعد الصدمة.

و مما سبق نستخلص إلى أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي الذي من شأنه جعل الفرد أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة في الأدراك والتحديات في حياته اليومية وأن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنبا إلى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحه من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسي والانفعالي وتجعله أكثر

قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة (المرجع نفسه.ص12).

3.أهمية المناعة النفسية:

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقله ونساعده على حل مشكلاته وممارسة حياته بروح ايجابية متفائلة، وهناك علاقة وثيقة بين تفكير الفرد ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات، ورغبة في تحقيق أهدافه، وتؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة إلى أنه ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتى ولو تعرض فيهال للإخفاق ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها (رابعة ، د س، ص 10).

3-1 أنواع المناعة النفسية:

و تقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

أولا: مناعة نفسية طبيعية: وهي مناعة ضد التأزم والقلق، موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي، الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، وعنده قدرة عالية على تحمل الاحباط، ومواجهة الصعاب، وضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

ثانيا: مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا: وهي مناعة ضد التأزم والقلق، يكتسبها الإنسان من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات النفسية، تنشيط جهاز المناعة النفسي وتقويته وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة مفيدا في تنمية على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده

ثالثا: مناعة نفسية مكتسبة صناعيا: وهي تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها ، وتبقى مناعتها مدة طويلة، وتسمى " مناعة مكتسبة فاعلة " (الكيلاني 1986 م) وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعيا يكتسبها الإنسان من تعرضه عدما لمواقف مثير لقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وسواس القلق والجزع والغضب وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف. وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالغمر FLOOD THERAPY والعلاج بالتحصين المنظم، والعلاج بالتقليد وغيرها ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر لا تدخل تحت إرادتنا فغننا نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا الإرادية وتعويد أنفسنا على القيام بال'مال الحالية لحسن الخلق، فتعديل أعمالنا الإرادية يؤدي – كما – قال وليم جيمس – إلى تحسين أفكارنا ومشاعرنا التي ليست تحت إرادتنا (مرسي،2000 ،ص 96 .97).

4-خصائص نظام المناعة النفسية:

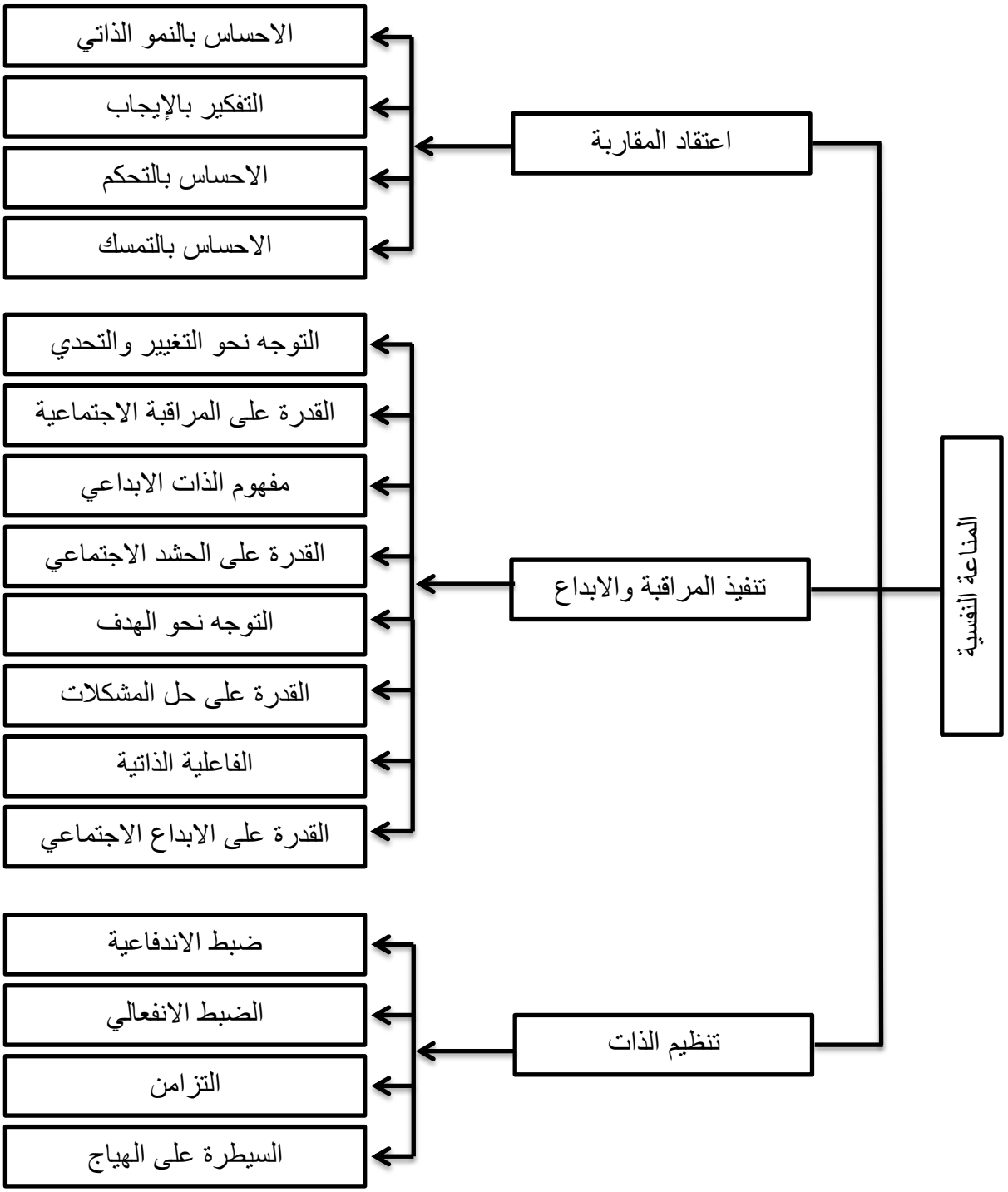
تتحدد خصائص مكونات المناعة النفسية التي تساعد على تقوية العمليات الانفعالية والتفاعلية بين الفرد وبيئته فيما يلي:

- ظهور سلوكيات واستجابات ايجابية عند توقع أحداث سلبية.
- التصور الخاطئ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة استجابته.
- التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
- تعزز التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة.
- تعمل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية.
- تعمل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة.
- فهم نواتج السلوكيات وتفسيرها.
- تفريغ الطاقة السلبي النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخف الألم النفسي.
- تعزز استراتيجيات المواجهة الواعية لرد الفعل على حساب ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية.
- إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الايجابية الممكنة للحصول لحياة أكثر ايجابية.
- تضمن اختيار استراتيجيات التكيف المتناسبة مع خصائص الموقف وحالة الفرد.
- تراقب مصادر التكيف للفرد.

نستخلص مما سبق أن أهم خصائص المناعة النفسية يتركز في الادراك الايجابي للذات وتقبل الأحداث الصادمة كخبرات معرفية جديدة تساعد في التكيف مع السياق وتعزز سلوكيات الفرد المنسجمة مع سماته والتي تؤكد ذاته، وتساعده على توليد استجابات وجدانية تنسجم مع الحدث المدرك، وتتيح له الفرص لإحداث تغيرات ايجابية من شأنها منع الفرار من أجل تنظيم حياته بشكل فاعل (بن سالم، 2021، ص 856).

5-أبعاد المناعة النفسية:

أشار (Voit kane 2004 p 22) إلى أن أبعاد المناعة النفسية وفقا لرؤية أولاه (olah 2000) تتضمن ستة عشر بعدا يمكن التعبير عنها من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (1): أبعاد المناعة النفسية

أما (Bhradwy and agrou al.2015.p10) فأوضح أن أبعاد المناعة النفسية تشتمل كل الثقة بالنفس، التوافق، النضج الانفعالي، السعادة النفسية واتجاه ايجابي نحو الماضي، في حين أسفرت دراسة قام بها (Biela et al. 2015. P172) للتعرف على أبعاد المناعة النفسية عند وجود أربعة أبعاد للمناعة النفسية وهي :

- الحياة الهادفة
- الاحساس بكفاءة الواجهة
- الدعم والفعالية الاجتماعية
- استقلالية الهدف

(أحمد عبد المالك، 2018، ص 6،7).

.أبعاد المناعة النفسية حسب الباحثة رحمة تيسير العمري:

الثقة بالنفس: قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراك الآخرين وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة هي أن يدرك الفرد كل ما يملكه من قدرات ومهارات يستطيع تنميتها والتي من خلالها يستطيع التعامل بشكل إيجابي مع ما يتلقاه في الحياة ويستدل عليها ضمن الدراسة من خلال شبكة الملاحظة التي تم بناؤها والتي تعكس محاورها مختلف العناصر الدالة على الثقة بالنفس إضافة إلى اعتماد نتائج دراسة الحالة المجملة لكل على حدى (خشافي،2020،ص12.11).

الثبات الإنفعالي:يعرف الثبات الإنفعالي بأنه:"حالة تتسم بإدراك واع،ذاتي لمشاعر القلق، ويصاحبها أو يرتبط بها استشارة للجهاز العصبي الجسدي."(بن سماعيل ،2015،ص238).

القدرة على حل المشكلات: priblem solving capacity ويقصد بها القدرة على جمع الإمكانات الازمة لإنجاز الواجبات وحل المشكلات حتى ولو كانت صعبة مع القدرة على التعامل مع الإحباطات المختلفة.(أماني،2019،ص55).

القدرة على التخطيط وإمتلاك البدائل: يمتاز القائد الإداري الجيّد بقدرته على التخطيط؛ فهو يعرف تماماً ما الّذي يريد فعله ومتى، وهذا من السّمات التنظيميّة أيضاً، وفي نفس السّياق فإن القائد الإداري يكون على دراية أيضاً بأهداف العمل وما يتطلّب عمله من قبل الموظّفين أو أعضاء الفريق لتحقيق ذلك الهدف، فمن المُفترض أن يكون محدّداً لخطوات تحقيق ذلك وأن يبلغ بها الموظّفين للسّير ضمنها بشكل منتظم. https://www.noor-book.com/tag

الاستفادة من الخبرات السابقة(الخبرة المكتسبة): في معناها الواسع تعتبر كفاءة مكملة ، لايمكن ان تكتسب إلا بالتطبيقات.(بن صالح،2012،ص33).

التواصل مع الجسد(لغة الجسد): تعد لغة الجسد مظهرا من مظاهر الاتصال غير اللفظي الذي يتم بين الناس وتعرف على أنها "تعبير أو فعل أو وضع جسمي اصطلحت عليه الجماعة اللغوية يصاحب الكلام أو لا يصاحبه ويدل على معنى يقصده المتكلم ويدركه المستمتع". وبعبارة أخرى فلغة الجسد هي نسق من التعبيرات والحركات والهيئات و التموضعات الجسدية الدالة على معنى ،تواضعت عليها جماعة لغوية ما مقترنة بالكلام أو منفصلة عنه. ويتبين من هذا أن لغة الجسد تضم تعبيرات الوجه والعين وحركات أعضاء الجسد، والهيئات والأوضاع الجسدية، والاتجاه. ويتصل بلغة الجسد ما يسمى بالمتممات المساندة أو "الإكسسوارات"، كالنظارة والهاتف والعصا.(ولد النبية،2020،ص463).

قوة الإعتقاد: له معنيان، أحدهما المشهور وهوا حكم ذهني جازم يقبل التشكيك ،و الثاني غير المشهور وهوا الحكم بالطرف الراجع. فالاعتقاد بالمعنى المشهور غير المشهور يشتمل على العلم والظن.(التهانوي ،1996).

السكينة: قال ابن قيم معرفا السكينة "هي الطمأنينة و الوقار والسكون الذي ينزله الله في قلب عبده عند اظطرا به من شدة الخوف .فلا ينزعج بعد ذلك لما يرد عليه، ويوجب له زيادة الإيمان وقوة اليقين والثبات.(بن خالد،2009،ص62).

مكونات المناعة النفسية:

يشير (15:2014) bona إلى أن المناعة النفسية للفرد تتكون من ثلاث نظم فرعية تحتوي على 16 سمة من مصادر القوة الكامنة لتحقيق المناعة النفسية للفرد وهذه النظم تتفاعل معا ديناميكيا لتسهيل التكيف المرن والنمو الذاتي للفرد، وهذه النظم الفرعية الثلاثة هي:

- **التوجه نحو المراقبة monitoring – approaching** : يشير هذا النظام الفرعي إلى مدى انتباه الفرد للبيئة الفيزيقية والاجتماعي وذلك بهدف مساعدة الفرد على تفسير وفهم المتغيرات المحيطة به والتحكم فيها. حيث إنها توجه انتباه الفرد نحو توقع النتائج الايجابية ويشمل هذا النظام الفرعي الأبعاد التالية: التفكير الايجابي، الشعور بالتماسك أو الترابط – الشعور بالتحكم أو الضبط – الشعور بالنمو الذاتي التوجه نحو التغيير والتحدي – المراقبة الاجتماعية والتوجه نحو الهدف.
- **الإنجاز – الإبداع craeting – excuting** : هو نظام فرعي داخل يساعد الفرد على تغيير الظروف المحيطة وخاصة في المواقف الضاغطة وذلك من خلال الاستفادة من الفرص البيئية المتاحة وتعديل الظروف والقدرات الداخلية والخارجية المحيطة به بهدف تحقيق أهداف ذات قيمته وهو يشمل الأبعاد التالية: مفهوم الذات الإبداعي – حل المشكلات – فعالية الذات – القدرة على التحريك الاجتماعي – القدرة على الإبداع الاجتماعي.

- **تنظيم الذات self regulating** : وهو نظام فرعي يشمل عدة مكونات من شأنها توفير الضبط والتحكم في كل من الجوانب المعرفية والانفعالية والاندفاعية والتي ينتج عنها خبرات الفشل والإحباط والخسارة، بحيث تجعل الحياة الانفعالية للفرد مستقرة وهو يشمل الأبعاد التالية: التزامن، ضبط الاندفاعية، والضبط الانفعالي، وضبط حدة الطبع.

وتعمل هذه النظم الفرعية معا في تفاعل ديناميكي لتنظيم عمليات التعايش وتوجه الفرد لاستخدام المرونة واستراتيجيات تنمية الذات وبالتالي توفر المناعة النفسية التوازن بين الفرد والبيئة لكي يكون قادرا على الوصول إلى أعلى مستويات القدرة على التكيف. (أماني، 2019، ص 58 59)

6-وظائف نظام المناعة النفسية:

نظام المناعة النفسي هو نظام حماية وقائي يحسن ويقوي تلك العمليات في التعامل بين الفرد وبيئته والتي تخدم الذات في المقام الأول . وفيما يلي وظائف نظام المناعة النفسية:

- ضبط الجهاز الادراكي نحو إدراك النتائج الايجابية المحتملة
- أنها تعزز توقع النجاح المحتمل للسلوك
- تسهم للتغيرات الايجابية في حالة الفرد والتأكد على الفرص التنموية
- تضمن اختيار استراتيجيات المواجهة التي تتناسب مع كل من خصائص الوضع وحالة الفرد والتصرف

تضمن مراقبة موارد التأقلم الفردية وتعبئتها. (عبد العزيز، 2019، ص 422).

7-النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

7-1 نظرية المواجهة والهروب: 1926:

ذكر " العيسوي" المشار إليه في " سلمان وجاني" أن نظرية المواجهة والهروب من أوائل النظريات التي اعتمدت على العوامل البيوكيميائية في تفسير الضغوط إذ أرى كانون canon أن الأفراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة فهم إما يجاهدون لمقاومتها أو يهربون بعيدا عنها.

كما ذكر "السلطان" المشار إليه في " الأعجم" أن النظرية تستند إلى مفهوم الإتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية ويمثل مفهوم الإتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان على مقاومة العوامل الضاغطة ورأى كانون أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض بمستوى منخفض. أما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد، فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة الضغوط

7-2 نظرية متلازمة أعراض التكيف:

1956 ذكر كمال المشار إليه في " سلمان وجاني " أن " سيلي sely " جاء من بعد " كانون" بأهم النظريات المفسرة للمناعة التي يرتكز عليها موضوع الإجهاد، أو الشدة، وأثرهما على الفرد؛ إذ أن الربط بين القلق، والإرهاق ليس بنظرية بقدر ما هو مبدأ من المبادئ المسلم بها في مفهوم علم النفس في العصر الحاضر، فحياتنا النفسية وتصرفاتنا في الظروف الطبيعية ما هي إلا تعبير عن التوازن بين إمكانياتنا على تحمل التجارب التي نمر بها. وقوة هذه التجارب ، ووطأتها، ولكل واحد منا قدرة معينة أقرب ما تكون للمناعة النفسية، تساعده على تحمل الإرهاق والشدة، وما زاد على هذا الحد، فهو كفيل بإخلال بهذا التوازن سواء كان بالقدر الذي يستطيع التوافق معه أم إلى الحد الذي يؤدي إلى الانهيار، بسبب استنزاف جميع الطاقات الممكن للفرد، والاستعانة بها في عملية التحمل، وأنه

من الممكن إصابة أي فرد بانهيار مناعته النفسية، فيما توفر الإرهاق الكافي الذي يخضع إليه فالإنسان كما أكد " سيلي sely " يولد، وله معدل محدود من المناعة النفسية، لمقاومة الإرهاق، وله إمكانية التوافق مع هذا المعدل، ونصح سيلي " كل فرد بأن يسعى لمعرفة درجة التي يصاب بعدها بالإرهاق، أ ي درجة المقاومة (المناعة النفسية)، ومن ثم عليه أن يحاول تأجيل القيام بالأعمال الجسدية، والعقلية التي تتطلب إجهاد إلى الوقت الذي يكون فيه الفرد قد استعاد مقدرته، وعلى الفرد كذلك معرفة الوقت الذي يجب عنده التوقف عن العمل، والتمتع بالاستراحة، ومن ثم العودة إلى مواجهة متطلبات الحياة، وحتى الأفراد الذين يتمتعون بكميات كبيرة من الطاقة عبر الوراثة نجدهم في أكثر الأحيان يكدسون المشروع فوق المشروع، والمسؤولية فوق المسؤولية، ويدفعون بأنفسهم نحو الإجهاد، والإرهاق، إذ أن إضعاف المناعة النفسية للفرد يعني استنفاد جميع المصادر المقاومة، ومن ثم انهيار هذه المقاومة، مما يؤدي إلى النحول الجسمي إلى حد يصبح فيه الفرد دون المستوى اللازم وبين الإمكانيات النفسية، ويدلل أيضا على أن الإخلال بهذا الارتباط من جانب اخر قد يؤدي إلى انهيار الفرد

و على أثر ذلك وضح " سيلي" علاقة المرض بالضغط، إذ أشار إلى أن الضغوط تسبب تغيرات في التركيب الكيميائي للجسم، وأن استجابة الكائن الحي تمر بثلاثة مراحل لمواجهة الضغوط وهي:

1-مرحلة التنبيه الأولى: alarm stage

في هذه المرحلة يواجه الجسم مثيرات أحداث الحدث الضاغط، والمتضمن مدة الصدمة عندما تكون المقاومة ضعيفة، ومواجهة الصدمة عندما تكون آليات الجسم الدفاعية فعالة، وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول ضد الحدث الضاغط

2-مرحلة المقاومة stage of resistance

في هذه المرحلة تحول آليات التكيف في الجسم، للمقاومة المستمرة، لمواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وعند فشل الفرد في استعادة التوازن، عندما تصبح المقاومة غير فعالة، ويصل الفرد إلى مرحلة نهائية.

3-مرحلة الإعياء أو الإنهاك stage exhaustion

و هي مرحلة الإخفاق التي يمر بها الفرد في حالة عدم قدرته على مواجهة الحدث الضاغط، وتتميز هذه المرحلة بأن الضغط يكون قويا جدا، فلا يمكن مقاومته وفيها تتعطل الآليات الدفاعية للفرد، وتمتاز بضعف المقاومة، أذا لم يعد الجسم لمرحلة النقاهة في أثنائها، فإنه سوف يموت.

و نظرا؛ لأن الناس يختلفون الواحد عن الآخر في درجة تحملهم وفي مقاومات شخصياتهم، فمن ردود الإرهاق عندهم تأتي من حيث زمنها، وشدتها، ونوعيتها متوافقة مع هذه الفروق، فبعضو الناس قد أتوا من المناعة النفسية، والقوة، ما يمكنهم من الصمود أما أي درجة من درجات الشدة، غير أن الذي يقرر مدى تحمل الفرد للشدة في أي مجال من المجالات: مشاكل مالية، ومجال العمل، وعلاقات اجتماعية، والزواج، والوفاة...الخ أساسية على شخصية الفرد، وحصيلته، ومناعته النفسية، والفيسيولوجية المتكونة من إمكانياته البيولوجية، وتجاربه الحياتية.

3-7 نظرية العوامل السبعة 1993 :

اعتقد " ولن، وتن " wotin .wolin " أن المناعة النفسية تتكون من سبع عوامل، وتشمل البعد: النفسي، والعقلي، والاجتماعي، والأكاديمي، والانفعالي والديني، والخلقي. وقد عرفها على أنها السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية ، ومن هذه السمات ما يأتي:

1-الإستبصار: هي قدرة الفرد على معرفة المواقف، وترجمتها، والأشخاص، والتواصل مع الآخرين، وكيفية التعامل معهم، ومعرفة أفكارهم، ومعرفة كيف يسلك في المواقف المختلفة.

2-الاستقلال: هو معرفة الفرد ما له وما عليه، والفرد المستقل هو الفرد الذي لديه القدرة على الرفض في الوقت، ويكون دائما متفائلا، وايجابيا

3-الإبداع: وهو القدرة على إيجاد البديل، للتكيف مع صعوبات الحياة، ويشمل أيضا الخيال الواسع، لتتابع الأحداث لديهم، واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.

4-روح المرح والدعابة: وهي من الصفات الأساسية للشخص الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية، فروح المرح، والدعابة تدعم الفرد، وتجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات، والظروف الصعبة، والتكيف معها.

5-المبادأة: وتعني قدرة الفرد على المبادرة والبدء بالتحدي، ومواجهة الصعاب، والقدرة على الحدس

6-تكوين العلاقات: هي قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الأخرين، والتواصل مع نفسه، ومع الأخرين نفسيا، واجتماعيا، وعقليا

7-القيم الروحانية: هي القدرة على تكوين مفاهيم روحانية، وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه، ومع خالقه.

يتضح من عرض النظريات السابقة أن الحاجة للمناعة النفسية من أهم الحاجات النفسية الأساسية اللازمة للنمو النفسي السليم، وتحقيق التوافق، والصحة النفسية للفرد، فالإنسان الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية يستطيع مواجهة متطلبات الحياة، والصمود أمام أي درجة من درجات الشدة، ويمتلك القدرة على حل المشكلات، وإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، ويتمتع بروح من المرح، والدعابة والثقة بالنفس، وبالآخرين، مما يولد لديه الأمل و الاطمئنان وسكينة الروح. كما أكدت النظريات على أن فقدان الفرد للمناعة النفسية يؤثر بشكل سلبي عل حياته وصحته النفسية والجسدية؛ فلا يستطيع التفاعل مع الحياة

بشكل ايجابي، وعدم مقدرتهم على مواجهة صعاب الحياة، مما يعني استفادة جميع مصادر المقاومة، ومن ثم انهيار المقاومة، مما يؤدي إلى التحول الجسمي، وتتبنى الباحثان نظرية سيلي sely" لأنها تؤكد على العوامل النفسية والجسمية وتأثيرها علة المناعة النفسية من خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي تؤديها المناعة النفسية للتقليل من أثر الأحداث الضاغطة، و التي توصل من خلال دراسته إلى أن الارتباك بين المناعة، والوقاية من الأمراض؛ يعود إلى الخصال التي يمتلكها الأفراد مرتفعي تفسير الأحداث، وعلى النقيض فإن الأفراد الأقل مناعة يشعرون بفقدان السيطرة، والتحكم في الذات والاستسلام للفشل، وعدم مقرتهم على مواجهة الصعاب، والتفاعل مع الحياة بشكل ايجابي، وهذا بدوره يؤثر بشكل سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص، لعجزهم عن تخفيض الأثر السلبي الناتج عن التعرض لهذه الأحداث. (أبو زيد، 2018، ص 23،24،25).

8-أدوات قياس المناعة النفسية:

أورد كل من " هاملن وجوردان أينيسكو" (2011) عدة أدوات لقياس المناعة النفسية منها:

– مقياس المناعة النفسية ل " واغنيلد وييزنغ" (1993) تم تطوير هذه الأداة انطلاقا من دراسة كمية سنة 1990 لدى عينة ضمت 25 امرأة يتراوح سنهن بين 53 إلى 95 سنة تكيفن بصفة جيدة مع أحداث كبيرة في حياهن. في سنة 1993 قام الباحثين بإعادة الدراسة على عينة من 782 من البالغين. منهم هذا المقياس 25 فقرة لقياس بعدين هما بعد الأنا من إعداد لباحثين " بلوغ وكريمان" (1996) ثم إنشاء هذا المقياس على أساس تعريف المناعة النفسية للأنا والتي هي القدرة على التكيف حسب المستوى التحكم المدرك خلال حالة خاصة. فالمناعة النفسية هي نتيجة لقدرة التكيف المرنة. يحتوي هذا المقياس على 14 فقرة تقيم خصائص مختلفة متمثلة في المرونة، الفضول، الكرم والمهارات الاجتماعية

– مقياس المناعة النفسية ل " كونور ودافيون" 2003، تم التأكد من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس على عينة تضم 806 مشارك وزعوا على خمسة مجموعات: المجموعة الأولى تضم 517 فردا 8 لا يعانون من أي اضطرابات نفسية أو جسدية المجموعة الثانية مكونة من 139 فردا يخضعون للمتابعة الخارجية، المجموعة الثالثة تتكون من 43 فردا يعالجون من اضطرابات نفسية بالعيادات الخاصة المجموعة الرابعة تتكون من 25 فدرا يعانون من القلق العام أما المجموعة الخامسة فهي تتكون من 22 فردا يعانون من حالات قلق ما بعد الصدمة

يقيس هذا الاستبيان خمسة أبعاد هي بعد المهارة الشخصية ويحتوي على 8 فقرات، البعد الثاني : هو بعد الثقة في الغرائز الذاتية ويقيس مدى تحمل الانفعالات السلبية وتعزيز أثار الإجهاد ويضم 7 فقرات، بعد تقبل التغيير والعلاقات ما بين الأشخاص ويحتوي على 5 فقرات، وبعد الشعور بالتحكم يحتوي على 3 فقرات وأخيرا البعد الروحاني والذي يضم فقرتين (عقباني ،2021، ص 113،114).

9-عوامل تنشيط المناعة النفسية أو العوامل المساعدة على تنشيط المناعة النفسية:

يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إدارة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير، وجوده في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرد أفكار ومشاعر الشقاء واليأس، وفيما يلي أهم العوامل المساعدة على تنشيط المناعة النفسية.

1.9.التفاؤل:

لقد أكدت البحوث الكثيرة لعلم النفس الصحة أن التفاؤل والمزاج الايجابي أمران أساسيان لصحة الجسم، حيث يساعد التفاؤل على السرعة في الشفاء من الأمراض عكس التشاؤم الذي يرتبط بعدم الأمل والغضب والعداء فيسبب في مشكلات صحية كثيرة، كارتفاع ضغط الدم ومرض شريان التاجي والسرطان، كما يتسبب في انخفاض كل من مستوى الصحة،

العمر المتوقع وارتفاع معدل الوفاة بالإضافة إلى عملية في الشفاء بعد إجراء الجراحة، كما أكدت بعض الدراسات على أن كفاءة الجهاز المناعي تزداد لدى المتفائلين مقارنة بالمتشائمين.

ففي دراسة أجريت على 122 رجلا أصيبوا بنوبة قلبية لأول مرة بعد ثماني سنوات كانت نسبة المتوفين من المتشائمين منهم 84 % بينما بلغت هذه النسبة عند المتفائلين 24 % وكانت رغبتهم في العيش والبقاء قوية، فلقد كانت الوفيات بالنسبة للمتشائمين تفوق نسبتها في أي مرض خطير كأمراض القلب وانسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول، وقد أظهرت من العلاج الطبيعي والقدرة على الحركة من أولئك الذين هم في المستوى نفسه من الإصابة الأقل تفاؤل وأملا، وتتناسب الفائدة طردا مع مستوى التفاؤل الذي يشعر به المريض والدرجة التي يبذل فيها الجهد اللازم ليصل إلى فوائد بدنية و اجتماعية أكبر .(قنون،2021،ص870).

2.9.الصفح والتسامح:

لقد ثبتت علميا أن التسامح وعدم الحقد يؤدي إلى تقوية نشاط القلب وجهاز المناعة عند الإنسان، حيث، يؤدي إلى رفع نظام المناعة في الجسم ويساعده على مقاومة الإنفلونزا والرشح، ففي دراسة تم إجراؤها على عشرين شخص مصاب بمرض نقص المناعة المكتسبة لمعرفة تأثير التسامح على تطور المرض المزمن لديهم. كانت النتيجة أن الأشخاص الذين استطاعوا السيطرة على مشاعرهم ومسامحة من تسبب لهمن بالمرض، قد تأخر تطور المرض لديهم، فيما تعرض الأشخاص الغير قادرين على المسامحة إلى تعقيدات أكثر في حالتهم الصحية، وبالنتيجة فالتسامح ليس مفيدا فقط للمرض نقص المناعة المكتسبة. بل يتعدى الأثر إلى مختلف الأمراض.

و قد تم تدريب 260 متطوعا في الولايات المتحدة الأمريكية على التسامح لمدة تسع ساعات يوميا وكانت النتيجة أن التسامح ساعدهم في تخفيض الشعور بالإرهاق .. وزاد من ثقة الأشخاص بأنفسهم

وساهم أيضا في زيادة شعورهم بالأشخاص المحيطين بهم وتم ملاحظة انخفاض ملموس في حالات الصداع والألم الظهر والمعدة.(المرجع نفسه،ص870).

- **الضحك**:

اهتم عدد من العلماء النفس والبيولولجيا والمناعة والغدد الصماء بتأثير الفكاهة والدعابة على الجسد والدماغ بشكل كبير وعلى مستوى عالي. فقد تم إنشاء جمعية مهرجي العبادات فيينا، وهي عبارة عن مؤسسات بالتنسيق مع إدارة المستشفى والأطباء بغرض الترفيه عن الأطفال وكبار السن، حيث أن الضحك يحدث تغييرات في الدماغ ويؤثر على توزيعات الهرمونات في الجسم، كما لوحظ أن كثيرا من المرضى لا يشعرون بآلامهم أو مرضهم أو خوفهم وقلقهم أثناء حضور المهرج، وكل مريض عنده استعداد في تقبل النكتة لكن كل حسب طبيعته فالضحك يعزز المرونة الإدراكية في المخ ويحسن الذاكرة وأثبتت أحدث الأبحاث العلمية أن الضحك والمرح يقلل من إفراز هرموني الكورتيزول والأدرينالين وغيرها من هرمونات الانفعالات الهدامة، ، والتي لها تأثير سلبي على جهاز المناعة، وينشطان إفراز الخلايا اللمفاوية الثنائية المساعدة، كما أن الضحك ينشط نوعا من الخلايا الهامة في جهاز المناعة وهي خلايا القاتلة الطبيعية nk ، وهي الخلايا المؤولة عن التصدي للفيروسات والخلايا السرطانية التي تنقسم انقساما عشوائيا غير طبيعي وتقضي عليها في مهدها، وبالتالي فهو في غاية من الأهمية للتصدي للأورام السرطانية والقضاء عليها وعلاجها وأثبتت أن الضحك بعد مشاهدة شرائط من الأفلام والمسرحيات الكوميدية يرفع من مستوى الأجسام المضادة، ولقد ثبت أيضا أن الضحك يساعد على زيادة الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين وينشط الدورة الدموية ويساعد على دفع الدم في الشرايين، فيتولد إحساس بدفء الأطراف.(المرجع نفسه،ص 870).

- **الصوم:**

إن الصوم من النعم الربانية التي تصحح ما انكسر من التوازن في بناء الجسد والتكوين النفسي، حيث يقلل الصوم من الأخطاء التي قد تسبب الأمراض مقل ارتفاع مستويات الكولسترول والدهون الثلاثية والسمنة، والضغوط النفسية، وداء السكري والأمراض القلبية الوعائية، والتخلص من الدهون الزائدة العائمة داخل الجسم والتي تكون عرضة للترسب، مثل الدهون في الأوعية الدموية وتحت الجلد وفي الكبد، فيخفف الصوم كمن انسداد الأوعية الدموية، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم، لقلة الكميات والسوائل في الأوعية الدموية وتقل معها نوبات الشقيقة (وجع الرأس النصفي) أما عن تأثير الصوم على الجهاز الهضمي فإن المعدة تستعيد أنفاسها وترمم ما هدم منها، وكذلك الأمعاء تتخلص من الرواسب والأخماج وتتحسن حركة الجهاز الهضمي وتتم السيطرة على الإمساك والتهابات القناة الهضمية والكبد والبنكرياس.

و للصيام علاقة بجهاز المناعة حيث لوحظ تحسن المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي الخلايا المدافعة عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة والأجسام الغريبة التي تهاجمه، كما ارتفع عدد الأجسام المضادة التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم.

3.9.الإسترخاء:

يمكن للاسترخاء أن يخفف من تأثير الضغط النفسي على الجهاز المناعي، ففي دراسة أجريت على مجموعة من كبار السن، تم توزيع المشاركين على ثلاث فئات: فئة التدرريب على الاسترخاء، فئة الإتصال الجماعي وأخيرا فئة لم تتلق أي تدخل يذكر وقد أظهرت النتائج أن المشاركين في مجموعة الاسترخاء قد أظهروا ارتفاع في مستوى نشاط الخلايا الطبيعية القتلة بعد ممارسة الاسترخاء كما أظهروا معدلات أعلى من الأجسام المضادة مما يشير إلى أن الاسترخاء له دورا هاما في تعزيز القدرة المناعية، وفي دراسة أخرى على من المرضى المصابين بورم جلدي خبيث، وجد أن المرضى

الذين تلقوا تدريبا على الاسترخاء والمهارات وحل المشكلات واستراتيجيات التعامل مع الفعالة، وأظهروا ستة أشهر نشاطا ومعدلا أعلى للخلايا القاتلة الطبيعية.

كما وأظهر كل من جانيس janis وكيلكوت قلازر kieclot glayer في دراستهم حول تعديل المناعة لدى طلبة الطب، وذلك من خلال أخذ عينات دم ل 34 طالب متطوع بكلية الطب، أنه بعد التعرض للاسترخاء فإنه يلاحظ ارتفاع في نعدل الخلايا اللمفاوية التائية المساعدة والخلايا القاتلة الطبيعية مقارنة بمعدلها قبل التعرض للاسترخاءالمرجع نفسه،ص871).

خلاصة الفصل:

و مما سبق نستنتج أن المناعة النفسية كميا إنزيمات وآليات فاعلة في الحماية والدفاع والمواجهة والوقاية على الصعيد النفسي . كسبب ونتيجة مماثلة وموازية للنظام البيولوجي الجسدي في سوءه واضطرابه . وشارة في نهاية هذا الفصل على أن تنشيط المناعة النفسية لا يعني عدم الشعور بمشاعر سلبية كالخوف أو غيره ولكن هو يعني التكيف الإيجابي مع المواقف والمشاعر السلبية بهدف تحقيق الحماية والسلامة والحفاظ على حالة التوازن والاستقرار النفسي و الجسدي .

الفصل الثالث



قلق الامتحان

الفصل الثالث: قلق الامتحان

تمهيد:

يعتبر قلق الامتحان من بين المشاكل التي تواجه التلاميذ والطلبة على حد سواء. في الأطوار الثلاثة الابتدائي والمتوسط والثانوي وحتى الجامعي وهو وليد عملية التفاعل بين العوامل الشخصية للأفراد وبين العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وهي بدورها تحفز أو تثبط المكونات الانفعالية للتلاميذ أو الطلبة المتمدرسين ولهذا سنتطرق في هذا الفصل قلق الامتحان الذي يمثل ظاهرة سلوكية وانفعالية تجمع بين نمطين السلوكي الظاهر والانفعالي الباطني أحدهما إيجابي والثاني سلبي يعيق ويثبط معنويات التلاميذ والطلبة على حد سواء.

1.تعريف قلق الامتحان:

يعتبر قلق الامتحان من إحدى المشاكل التي يواجهها التلاميذ والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي، كلما أعلن المعلم على اختبار أو امتحان ، أي أن الأشخاص الذين يكون قلقهم لمواقف الامتحانات عاليا يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية على أنها مهددة وهم يميلون للتوتر والكدر والتحفز الانفعالي، في المواقف السابقة للامتحانات وهم أيضا يعايشون انشغالات عقلية سالبة مركزة حول الذات التي بدورها تشتت انتباههم وتتداخل مع التركيز المطلوب للامتحان وتشوش عليه.

وقلق الامتحان هو الحالة النفسية أو الظاهرة الانفعالية والتوتر الشامل الذي ينتاب الفرد حينما يقف موقف الامتحان، حيث تكون قدراته موضع فحص وتقييم (يعقوب، 1995، ص 324).

ويظهر قلق الامتحان في الأغلب الأعم في شكل فعل انفعالي شرطي، ناتج عن خبرات متعلمة بغيضة، مرتبطة بمواقف الامتحان (زهران ،2000، ص 96).

0ويعرفه البعض على أنه يشير إلى الاستجابات النفسية والفيزيولوجية التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان، فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي والوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الانجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة. (الضامن، 2003، ص 221).

ويوجد قلق الامتحان بدرجات متقاربة بين الأفراد، وذلك لأن ردة الشعور بقلق الامتحان يتأثر بعوامل عديدة منها:

مستوى الذكاء، ومستوى التحصيل، وطريقة الاستذكار والاستعداد للامتحان، وجنس الفرد، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي، والفشل الدراسي، والمستوى الاقتصادي، والاجتماعي...الخ

كما تؤكد كالبر فهيم 1980 تأثير أسلوب التنشئة الأسرية، فترى أن الشعور بالقلق يبدأ مع بداية حياة الطفل، فقد يتعرض للفشل أو الصعوبات متكررة في الحياة دون أن يجد من يساعده أو يوجهه أو يشجعه، حيث يستخدم بعض الآباء أساليب التهديد والوعيد لأبنائهم بهدف تحقيق نتائج تتفق مع رغباتهم، دون إدراكهم أن ذلك يترك أثار سيئة على شخصياتهم تنعكس بالسلب على مدى توافقهم (مصطفى ،1995، ص 72)

وقد عرف قلق الامتحان من قبل الباحثين، وسوف نذكر البعض منهم كما يلي:

عرف محمد حامد زهران قلق الامتحان بأنه: نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف على الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية وهي حالة انفعالية وجدانية مكدرة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان (زهران، 2000، ص 96).

يعرف سبيلرجر1980 قلق الامتحان بأنه سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها وإذا زادت درجته لدى الفرد إلى إعاقته على أداء الامتحان وكانت استجابته غير متزنة.

ويعرف دوسيك 1980 قلق الامتحان بأنه : شعور غير سار ، أو حالة انفصالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة ، وتلك الحالة إلى الانفعالية يجريها الفرد في الامتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى (مرزوق ،1991،ص95).

ويعرف سارسون 1980 قلق الامتحان بأنه : تلك الاستجابات الفينومنولوجية والفيسيولوجية والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل (كفائي آخرون ،1990،ص583).

ويعرف الجيلالي 1989 قلق الامتحان بأنه : حالة شعور التلميذ بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه، أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان أو تذكره لها، أو استشارة خبراته للمواقف الاختيارية. (دوكم،1996،ص10).

2. نظريات قلق الامتحان:

حاولت الكثير من الكثير من النظريات تناول موضوع قلق الامتحان من عدة جوانب وتتمثل هذه النظريات في ما يلي:.

1.2.نظرية التداخل :

تفترض هذه النظرية إلى أن القلق أثناء الامتحانات يتداخل مع قدرة التلاميذ على استرجاع واستخدام المعلومات التي يعرفونها جيدا، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن القلق مع التعليم والاستذكار بصفة خاصة، إذا كانت المادة جديدة ومعقدة. (قدور، 2018،ص172).

2.2.نظرية تجهيز المعلومات:

في هذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق المرتفع للامتحان حسب بنجامين وزملاءه إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائه في موقف الامتحان ذاته، وحاول بن جامين التحقق من فائدة هذه النظرية بتفسير الانجاز السيئ للتلاميذ أصحاب القلق المرتفع بطريقة مباشرة .

وأشارت نتائج الدراسات إلى أن تلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان لديهم قصور في تنظيم المواد الدراسية، مقارنة بالتلاميذ الآخرين دون القلق المنخفض ، أي أن هؤلاء التلاميذ لديهم القدرة على تنظيم مفاهيم المواد في المواقف غير التعليمية ، وبينت النتائج كذلك إن التنظيم السيئ يرتبط بالإنجاز السيئ

عند التلاميذ العادين في قلق الامتحان ، يعود إلى عادات دراسية سيئة وقصور في تعلم وتنظيم المواد التي سبقت دراستها.

3.2.نظرية القلق المعوق :

تفسر هذه النظرية : قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله يشتغل بالقلق أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة بسبب قلق الامتحان فيحصل على درجة منخفضة. والقلق حسب هذه النظرية يعمل كمعوق لسلوك التلميذ ، حيث أنه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان. (زايد،2003)

- إدراك للمواقف التقويمية بأنها مهددة للفرد ويكون مصحوبا ب :
- انعدام الراحة النفسية وتوقع العقاب
- الرغبة في الهروب من المواقف

والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق لسلوك التلميذ ،حيث أنه قد يثير استجاباته مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ، وقد يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ .

ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر تشايلد ، التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل ، قد يثير استجابات ملائمة للعمل أو استجابات لا علاقة لها بالعمل. (الصفطى ،1995،ص75).

وقد أجريت دراسات كثيرة عن علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الامتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية، ومن أمثلتها دراسة برودهيرست 1957 ودراسة مونتاكو ، وأشارت نتائجها إلى أن القلق يعوق التحصيل في الامتحان ، وكلما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق وأعاق التلميذ على الأداء . (مرسي 1982 ص 160)

من خلال عرض هذه النظريات يتضح وجود تعارض قائم بينهما، فكل واحدة تركز على جانب معين، وتهمل الجوانب الأخرى . فنظرية التداخل تركز على العلاقة بين القلق والانتباه ، أما الثانية فتركز

على العلاقة بين القلق وقصور تجهيز المعلومات ، أما الثالثة فسر القلق كدافع للأداء والانجاز ،وأما الرابعة فسرت القلق كمعوق للأداء خاصة في المهمات الصعبة ، إلا أنه في الحقيقة هذه النظريات مكملة لبعضهما البعض في تفسير قلق الامتحان .

3.مكونات قلق الامتحان:

– يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسين هما كالتالي:

– المكون المعرفي: أو الانزعاج worry : حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة والتقدير، وهذا يمثل سمة القلق

– المكون الإنفعالي أو الانفعالية emotionality: حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات، بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة قلق ويشير ليبرت وموريس مبينا أنه يوجد عاملان لقلق الامتحان هما:

1– الاضطرابية: المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعه في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة

2– الانفعالية: وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستشيره الموقف (شعيب ،1987، ص 98).

في حين يرى فيليس وآخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما:

- القلق: نقص الثقة بالنفس
- الانفعالية: وهي الاستجابات غير الإدارية المصاحبة له (عبد الرحيم ،1989، ص 17).

4.أسباب قلق الامتحان:

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي، أن القلق الامتحان يعزى إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها ما يلي:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية
- نقص الرغبة في النجاح والتفوق
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
- قصور الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات أخذ الامتحان
- التمركز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس
- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات
- صعوبة الامتحانات وشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات
- الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد، أو ويواجه الفشل.
- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثال التقييم الاجتماعي السالب والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
- العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة .(قدوري،2015،ص225).

5.أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

يتميز الأفراد ذوو قلق الامتحان المرتفع بمجموعة من الأعراض، منها ما يمكن ملاحظته بالعين المجردة ومنها ما يستدل عليه من خلال سلوكيات الفرد، أو من خلال ملاحظات الفروق البينة بين قدراته المعرفية في القسم وبين نتائجه التحصيلية في الامتحان الرسمية وبشكل عام فإنه يمكن تصنيف تلك الأعراض كما يلي:

1.5.الأعراض الجسمية:

- ألم البطن والغثيان وارتعاش اليدين
- تسارع خفقان القلب
- جفاف الحلق والشفتين
- سرعة التنفس والأرق وفقدان الشهية...الخ (ديدي،2020،ص47)

2.5.الأعراض المعرفية

- عدم الرغبة في الدراسة
- تدني التحصيل
- ضعف القدرة على الانجاز والعمل
- الإحساس بعدم الكفاءة
- ضعف الثقة بالنفس وكثرة التردد
- تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء وبعد الامتحان
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز.

3.5.الأعراض الانفعالية

- ارتفاع القلق العام (قلق السمة)
- عدم الاستقرار العاطفي
- الانطوائية والحساسية
- التوتر والرهبة والانزعاج
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان

- العصبية في التصرفات وعدم الطاعة

يتبين من خلال الأعراض والمظاهر المميزة للأفراد الذين لديهم قلق امتحان من النوع السلبي المرتفع أن قلق الامتحان اضطراب شامل لكل نواحي الحياة الفرد بحيث يؤثر على النواحي المعرفية، كالإدراك والانتباه والتفكير والتذكر...الخ، ويؤثر على الفرد من الناحية الجسمية، الفسيولوجية، ويظهر في أشكال مختلفة كالأرق وفقدان الشهية وتصبب العرق... وغيرها، كما أن تأثيراته السلبية تمتد إلى النواحي الانفعالية، بحيث يشعر الفرد بالتوتر والخوف...الخ وهو ما يؤدي إلى نقص في الأداء العام للامتحان والذي ينتج عنه ذلك ضعف في التحصيل الدراسي. (المرجع نفسص48).

6.تصنيف قلق الامتحان:

ينقسم قلق الامتحان إلى نوعين أساسين هما:

1.6.قلق الامتحان الميسر:

هو قلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الايجابي المساعد، الذي يعتبرقلقادافعيا يدفع التلميذ للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع ، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات ، وييسر أداء الامتحان ،أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير .(سايحي،2004،ص76).

2.6.قلق الامتحان المعسر:

وهو ما يعرف بقلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق، هذا النوع من القلق له اثار سلبية في أداء التلميذ الممتحن، حيث تتوتر أعصابه ويزداد عناده والخوف والانزعاج من الامتحان، وهذا التوتر يعيق قدرة الطالب على تذكر المعلومات (زهران، 200، ص 98).

7.طرق قياس قلق الامتحان:

يعتبر قياس قلق الامتحان وغيره من المتغيرات النفسية من الموضوعات التي طالما شكلت موضوع بحث ودراسة كثير من الباحثين والمختصين، وذلك بسبب صعوبة التوصلّ إلى معايير ثابة ومحددة يقاس بواسطتها متغير قلق الامتحان وغيره من المتغيرات المشابهة له، لذا فإنه لا يوجد أسلوب موحد لقياس مثل هذه المتغيرات، وفي ما يلي بعض الطرق والأساليب التي يستخدمها العاملون في القطاع التربوي والمدرسي لقياسه:

1.7.قياس الاستجابات الفيسيولوجية:

نظرا لكون أغراض قلق الامتحان متنوعة ومختلفة، فمنها الأعراض النفسية، ومنها الأعراض المعرفية ومنها كذلك الأعراض الجسمية (الفيسيولوجية) وهي أكثر الأعراض ظهورا، وأكثرها دقة ويمكن أن يستدل على وجود قلق الامتحان لدى الفرد، وذلك من خلال ملاحظة بعض الأعضاء الجسمية المسؤولة على ذلك، كارتفاع ضغط الدم، زيادة مرات التنفس، احمرار الوجه، التعرق تسارع نبضات القلب.

و من السلبيات البارزة في هذا الأسلوب أن القياس قد لا يكون دقيقا، لأن الأشخاص يختلفون في شكل وحجم الاستجابات بحيث أن عدد نبضات بعض الأفراد وهم في حالة قلق شديد تكون معادلة لعدد نبضات أفراد آخرين وهم في حالة هدوء مثلا لذا فإن هذا الأسلوب يحتاج إلى أشخاص مدربين على عمليات القياس (عباس، 1995، ص 29).

2.7.الملاحظة المباشرة:

هو أحد الأساليب واسعة الاستعمال في البحوث النفسية والتربوية، وخاصة في البحوث التجريبية، ويعبر عنه في مجال البحث العلمي باسم شبكة الملاحظة، وهو مفيد بصفة خاصة مع الأفراد الذين لا

يمكنهم التعبير اللفظي، مثل الأطفال الصغار، والمعوقين، وفي حالة اختلاف لغة الفاحص عن المفحوصين، ويتم هذا الأسلوب عن طريق ملاحظة الباحث (الفاحص) للمفحوص ملاحظة مباشرة في موقف محدد من المواقف ولمدة زمنية محدودة، ويسجل الفاحص ملاحظاته في سجل محدد مسبقا لذلك الغرض، ثم يقوم بتحليل النتائج التي سجلها انطلاقا من الاستجابات (السلوكيات) التي صدرته عن المفحوص، وبناءا على ذلك يصدر حكمه بوجود قلق الامتحان لدى ذلك المفحوص أو عدم وجود (شكري، 1988، ص 144).

و لهذا الأسلوب سلبياته كذلك، من أهمها عدم صلاحياته للعينات الكبيرة، نظرا لما يتطلبه من تركيز ودقة، بحيث يفضل لكل يعين كل مفحوص واحد، ملاحظات خاصة به، كما أن أسلوب الملاحظة يتطلب فترة زمنية تسبق عملية القياس، يتعارف فيها الفاحص على المفحوص، ويألف المفحوص وجود الفاحص، وتتوقف دقة أسلوب الملاحظة على قدرات الفاحص المختلفة (النظر، التركيز، السمع...الخ) وهو ما يجعل هذا الأسلوب غير مناسب لكثير من الفاحصين (عباس، 1995، ص 29).

.التقرير الذاتي:

يستخدم أسلوب التقرير الذاتي لوصف حالة القلق الامتحان لدى التلميذ، ويتم ذلك بأن يطلب الفاحص من التلميذ أن يقدم وصفا أو تقريرا على الحالة التي يحس بها اتجاه موقف الامتحان .

ولقد نشطت البحوث التجريبية حول قلق الامتحان بأنواعه منذ منتصف القرن العشرين، وذلك بعد أن نشرت جانيت تايلور سنة 1951 مقياس القلق الصريح، ثم توالت بعد ذلك الدراسات حول هذا الموضوع، الشيء الذي نشط معه بناء الاختبارات والمقاييس النفسية الخاصة بقياس الأنواع المختلفة للقلق، ومن أشهر هذه المقاييس النفسية ما يلي:

- مقياس قلق الامتحان محمد حامد زهران 1999

- مقياس قلق الامتحان شعيب 1987
- مقياس قلق الامتحان رشاد منصوري منحت عبد اللطيف 1990
- مقياس عبد الرحمان الطريري
- مقياس سوين لسلوك قلق الامتحان
- مقياس الاتجاه نحو الامتحان ليلى عبد الحافظ
- مقياس مانذار وسارسون 1952
- مقياس مثيرات قلق الامتحان من المواد الدراسية صالح مرسي 1997

مقياس مصطفى السنباخي وغيرها من المقاييس...الخ(غربي ، ص 128)

8.علاج قلق الامتحان:

يتنوع العلاج على الجوانب التالية التي تكون القواعد الأساسية في أكثر العلاجات وهي كالآتي:

1.8.العلاج السلوكي المعرفي:

يقوم هذا العلاج على أساس استخدام نظريات وقواعد التعلم والقوى الإدراكية، كما يشمل على مجموعة عديدة وكبيرة من التقنيات العلاجية التي تهدف إلى تغيير ايجابي في التفكير وسلوك الفرد، وهو يهتم بالإزالة النفسية، ويهتم العلاج السلوكي بمحو السلوك الخاطئ أساس السلوك المرضي وتغييره بالسلوك السليم، كما أن العلاج المعرفي ينظر إلى الأفكار والمعتقدات الخاطئة على أنها هي أساس القلق، لذلك فإنه يتجه إلى تغيير المنظومة الفكرية للمريض، وتغيير ذلك التشويه.

1.8.العلاج البيئي الاجتماعي:

يعد دراسة المريض وظروفه المختلفة يمكن تشخيص مصادر القلق إن وجدت، وتغيير الوضع العائلي أو المحيط الاجتماعي أو الدفع نحو التكيف معها، أو ظروف العمل غير المناسبة أو كل ما من شأنه أن يؤدي إلى صفاء وطمأنة المريض.

2.8.العلاج بالعقاقير:

يستحسن في بعض الحالات من القلق إعطاء المريض أدوية ذات توجه نفسي، بل هناك حالات يكون تناول فيها ضروري خاصة في حالات القلق الشديد، مثل نوبات الهلع الحادة وذلك بعد إخضاع لأي برنامج علاجي نفسي، يكون هذا عن طريق إعطاء بعض العقاقير المنومة (فهمي ، 2009، ص 70) .

9.مظاهر قلق الامتحان :

للقلق مظاهر ثلاثة مرتبطة ببعضها ، يمكن فصلها عن بعضها من الناحية النظرية فقط.

المظهر الأول : المظهر الجسدي للقلق :

كتسرع نبضات القلب و التعرق ، وتوتر العضلات .

المظهر الثاني : المظهر الذهني و الانفعالي :

الذي يتجلى في مواقف الخوف ن كالهرب بسبب الخوف ، أو تجنب موقف محرج .

وهذه المظاهر لا تظهر دائما مع بعضها في الوقت نفسه ، و بالشدة نفسها و بعض الناس لا يدركون المظهر الجسدي (سامر،2002 ، ص262) .

خلاصة الفصل:

يتضح لنا من خلال عرضنا لقلق الامتحان أنه هناك بعض الاتجاهات النفسية والعقلية تكون مرحلية أو أثناء الميلاد، أو في السنوات الأولى للطفولة، وهي كلها تعود إلى عوامل ثقافية أي معرفية أو اجتماعية أو اقتصادية، وكل أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطفل عبر مراحل حياته، وخاصة في المراحل التي تبني على تحديد مصير الطفل أي التلميذ، ولذلك فإن للامتحان تأثير كبير على نفسية الطفل المتمدرس، كنقص الثقة بالنفس والقلق والخوف والإغماء والارتعاش، وكلها وسائل سلبية يلجأ إليها الفرد لتجنب موقف الامتحان.

و لذلك فإن قلق الامتحان، يمثل ظاهرة سلوكية وانفعالية تجمع بين نمطين السلوكي الظاهر والانفعالي العقلي الباطني وله شقين أحدهما إيجابي محفز يدفع الفرد لتحقيق ذاته والآخر سلبي يعيق ويثبط التلميذ لتحقيق أهدافه، فقلق الامتحان له تأثير كبير على نفسية الطفل أي التلميذ المتمدرس، وعليه تناولنا الفصل الثاني من قلق الامتحان لإيضاح ومدى معرفة إمكانية التخفيف من قلق الامتحان. وعليه عرفنا قلق الامتحان، ومكوناته، وأسبابه وأنواعه والأعراض المصاحبة لقلق الامتحان و قياسه وعلاجه والنظريات المفسرة لقلق الامتحان.

الفصل الرّابع

الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا



الفصل الرابع: الطلبة المقبلين علا اجتياز امتحان شهادة البكالوريا

تمهيد:

يعد امتحان شهادة البكالوريا امتحان مصيري إذ ليس مجرد تعليمية عابرة و إنما هو فترة الإعداد الجاد للتلميذ التي يحتاجها لتنمية قدراته التي تساهم في تحقيق الأهداف الرئيسة للمجتمع في الرقي و التطور حيث يعتبر حدث اجتماعي ، يمس الطلبة المسجلين في أقسام السنة الثانوية وهم التلاميذ الذين يصنفون في مرحلة المراهقة المتأخرة من سن 18 إلى 21 سنة .

1-طلبة السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا:

تعتبر السنة الثالثة ثانوي سنة مهمة في حياة كل تلميذ، فهي تنتهي بامتحان شهادة البكالوريا الذي يعد خطوة مهمة وجد حاسمة بالنسبة له وتمثل البوابة التي يدخل من خلالها التلميذ إلى الجامعة التي تعبر عن أهدافه المستقبلية، وتحد دوره والمكانة التي سيحتلها في مجتمعه لهذا تسبب هذه الشهادة ضغطا كبيرا عليه من حيث ضرورة اجتيازها مما يجعله يقيم مواقف الامتحان على أنه تهديد شخصي، وهو غالبا ما يكون متوترا وخائفا وانفعاليا (زايد 2003).

وحتى لا يحدث ذلك يجب أن نعرف أولا كيف نذاكر ونتذكر ، أي أن عملية المذاكرة تمر بثلاث مراحل المرحلة الأولى هي التعلم والمرحلة الثانية هي الاحتفاظ والمرحلة الثالثة هي مرحلة استدعاء المادة التي احتفظنا بها عند اللزوم ، أي عند الامتحان..وهذا هوا التذكر.. (الرواجبة ،1996، ص21)

إن القدرة على التعلم تعتمد بصورة مطلقة على أمرين: قوة الفهم، وقوة الذاكرة، مما لا شك فيه بأن العقل السليم في الجسم السليم، فلا يمكن الفصل بين التوافق السليم للشخص في حياته وبين صحته

الجسمية، فالإنسان كائن عضوي وشخص له سلوك وخبراته، وكل من الناحية العضوية والناحية السلوكية تؤثر في الأخرى و تتأثر بها وكل منهما مرتبط بنشاط الفرد ككائن متكامل (غالب ،1981).

2-امتحان شهادة البكالوريا:

تعريف البكالوريا :

يعتبر امتحان البكالوريا حدث اجتماعي ، يمس شريحة الطلبة المسجلين في أقسام السنة الثالثة ثانوي وهو امتحان مصيري لأنه على أساس النجاح فيه يتم الالتحاق بالتكوين العالي .

أهمية البكالوريا :

ان التعليم يبقى دائما و أبدا هو الوسيلة الوحيدة التي تمكن التلاميذ من بلوغ التعليم العالي ، ولكن من أجل ذلك لابد من اجتياز عقبة امتحان شهادة البكالوريا التي تؤهل التلاميذ إلى الدخول و تضمن له مقعدا بيداغوجيا داخل مدرجات الجامعة .

مميزات شهادة البكالوريا :

تتميز شهادة البكالوريا بكونها امتحان وطني خاص بأقسام المرحلة الثانوية ويكون لهذه الشهادة دورة سنوية واحدة يحدد تاريخها وزير التربية وهي شهادة الطالب للامتحان بالدراسات الجامعية وتعتبر البكالوريا كرتبة جامعية تمنح بعد الامتحانات الإجبارية التي تنهي الدراسة الثانوية أي هي شهادة نهاية الدراسة الثانوية و بداية الدراسة الجامعية .

(حسيبة 2014 ص 173-175-176) .

حاجات المراهقين الأساسية :

يصاحب التغييرات التي تحدث مع البلوغ تغييرات في حاجات المراهقين و لأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين . إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ولعنا لا نبالغ إذ قلنا أن الحاجات والميول و الرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة التعقيد .

ويلاحظ أن المراهق المعوق قد يجد من الصعب أو من المستحيل في بعض الأحيان رغم جهوده و محاولاته إتباع بعض حاجاته .

ويمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي :

* **الحاجة إلى الأمن** : وتتضمن : الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحة الجسمية ، الحاجة الى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر و الألم ، الحاجة إلى الاسترخاء و الراحة ، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الضامنة المستقرة السعيدة ، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع ، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية .

* **الحاجة إلى الحب و القبول** : وتتضمن : الحاجة إلى الحب و المحبة ، الحاجة إلى القبول و التقبل الاجتماعي ، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الشعبية ، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات ، الحاجة إلى إسعاد الآخرين .

* **الحاجة إلى مكانة الذات** : وتتضمن : الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق " الشلة " ، الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية ، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين ، الحاجة إلى التقبل .

* **الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار** : وتتضمن : الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك ، الحاجة غلى التحصيل الحقائق ، الحاجة إلى تفسير الحقائق ، الحاجة غلى التنظيم ، الحاجة إلى الخبرات الجديدة و التنوع ، الحاجة إلى اباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي ، الحاجة إلى التعبير عن النفس ، الحاجة إلى المطابقة ، الحاجة إلى السعي ، وراء الإثارة ، الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات ، الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد العلاجي و التربوي و المهني و الأسري و الزواجي .(زهران 1986 ص 302-301) .

3-تعريف المراهقة:

تعد مرحلة المراهقة فترة حداد وخوف ، تتميز بسياق الانفصال عن المواضيع الوحيدة للحب ، و المتمثلة في الصور الوالدية ، تتميز بالنظر المستمر في المرآة وبحساسية تجاه الآخرين، يميزها كذلك الاستثمار النرجسي في إقامة علاقات مع مواضيع جديدة ، وحميمية واجتماعية.(بهتان 2015،ص148).

4-مرحلة المراهقة المتأخرة :

من سن 17-21 عاما وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة و ظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين ، محاولا التعود على ضبط النفس ، و الابتعاد عن العزلة و الاحتواء تحت لواء الجماعة ، فتقتل نزعاته الفردية ولكن في هذه المرحلة تتبلور مشكلة في تحديد موقفه بين عالم الكبار وتحدد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسة و الاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إلية .

وهنا قسم رمضان القدافي مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل هي :

1- المرحلة المبكرة: وتبدأ من سن 12-12-14 تقابل المرحلة المتوسطة .

2- مرحلة المراهقة الوسطى : تبدأ من 15 – 16 – 17 تقابل المرحلة الثانوية

3- مرحلة المراهقة المتأخرة : تبدأ من 18- 19 – 20 – 21 وتقابل المرحلة الجامعية .

عموما فإن بداية المراهقة تختلف فرد لأخر فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا من سن 12 أحيانا و بعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن 17 . (معوض 2003 ص 230- 231)

المراهقة المتأخرة :

تقع ما بين 17 و 21 سنة وتمتاز بشعور المراهق بالقوة و الاستقلالية ووضوح هويته و التزامه بالمسؤولية ويكون لديه أهداف يسعى إلى تحقيقها (بالبصيرو اخرون 2015 ص 16) .

مهام مرحلة المراهقة المتأخرة :

- الإعداد للزواج و الحياة الأسرية ، هذا ما يعكس القدرة على دمج مشاعر الحب و الرغبة الجنسية .

- الإعداد للمهنة و الاستقلالية المالية .

- اكتساب قيم أخلاقية و مبادئ ثابتة تعكس نمو الفكر الديني .

- الرغبة في اكتساب سلوك اجتماعي يتسم بالمسؤولية من خلال الحصول مكانة ودور في المجتمع (والي ، 2015 ص 65) .

5-ميزات المراهقة المتأخرة :

- **النمو الجسمي :**

مظاهره : يتم النضج الهيكلي في نهايته هذه المرحلة ، ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين . ويكون البنون أطول من البنات بشكل واضح ويستمر الحال كذلك فيما بعد . ويزداد الوزن عند كل من الجنسين مع وضوحه بدرجة أكبر عند البنين ويظل البنون أثقل وزنا من البنات .

تطبيقات تربوية : يجب مراعاة ما يلي :

– توجيه المراهقين إلى المعلومات و القواعد الصحية اللازمة لسلامتهم الجسمية .

– توعية المراهقين بأهمية التربية الرياضية بالنسبة لتنمية الكفاية الجسمية والعقلية والانفعالية و الاجتماعية معا.

- **النمو الفسيولوجي :**

مظاهره :

– يتم الوصول إلى التوازن الغددي

– ويكتمل نضج الخصائص الجنسية الثانوية عند الجميع .

– ويتم التكامل بين الوظائف الفيسيولوجية و النفسية في شخصية متكاملة .

– تطبيقات تربوية : يجب مراعاة ما يلي :

– توجيه المراهقين إلى الابتعاد عن الخراط في السهر و التدخين واللهو وكل ما يستنفذ طاقتهم و حيويتهم .

– الاهتمام بالتغذية .

- **النمو الحركي :**

مظاهره : يقرب النشاط الحركي إلى الاستقرار و الرزانة

وتزداد المهارات الجنسية الحركية بصفة عامة .

تطبيقات تربوية : يجب مراعاة ما يلي

توجيه المراهقين إلى الاهتمام بالنشاط الرياضي ، ولو رياضة المشي وذلك أضعف الإيمان . (زهران 1986 ص 226–227) .

- **النمو العقلي :**

مظاهره : يصل الذكاء إلى هنا إلى أعلى قمم نضجه ، وكان فيما مضى يعتقد أن نمو الذكاء يتوقف في الفترة ما بين 16–20 ، إلا أن الدراسات الحديثة تؤكد أن هذا ما هو إلا الوصول إلى مستوى نضج الذكاء . وتدل البحوث الحديثة أيضا على أن ذكاء الأذكياء و المثقفون و العباقرة يستمر في النمو ولكن في بطء شديد حتى العقد الخامس من العمر .

تطبيقات تربوية : يجب مراعاة ما يلي :

وضع خطة لتنسيق ما تقدمه رسائل الثقافية و الإعلام المختلفة من نشاط تربوي له أثاره الكبيرة في حياة المراهقين وتوجيه سلوكهم . مع عمل الجامعة +ورسالتها.

إتباع الرسائل التي تحول العملية التربوية من عملية تعليم الطالب فيها سلبي ، إلى عملية تعليم ، الطالب الايجابي ،(المرجع نفسه ص 366–367).

خلاصة الفصل :

يعد الاهتمام بالتلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا مهم جدا باعتباره مرحلة انتقالية من التعليم الثانوي إلى التعليم العالي وهي مرحلة حساسة قد تؤثر على التلميذ المقبل على الامتحان خاصة على اللذين يتدرجون ضمن مرحلة المراهقة المتأخرة هذا ما تطرقنا إليه هذا الفصل .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس



منهجية الدراسة الميدانية

الفصل الرابع: منهجية الدراسة الميدانية

تمهيد:

سنستعرض في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية ومكان وزمان إجراء الدراسة وعينة البحث والخصائص السيكومترية للأدوات والمنهج المتبع في الدراسة.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية لمقياس المناعة النفسية وقلق الامتحان على عينة تكونت من 70تلميذ وتلميذة (25 ذكور،45 إناث) من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،بكل من ثانوية الشهيد خلفي بلحوت ببلدية سبت عزيز وثانويتي خديجة بن رويسي ومحمد باشن ببلدية المدية ، طبقت الدراسة الاستطلاعية في شهر جانفي 2022/01/19 إلى غاية 12فيفري 2022 وفيها تم الاتصال بأهل الاختصاص لتهيل تطبيق المقياس والتحقق من صحته وكذا قمنا بالاجراءات الإدارية للتمكن من القيام بالدراسة .

2-مقياس المناعة النفسية:

يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى المناعة النفسية لدى عينة من أفراد المجتمع الجزائري، وذلك لحماية الأفراد ووقايتهم من الوقوع في دائرة الاضطرابات النفسية مع مراعاة الخصوصة الثقافية للمجتمع الجزائري. ولقد تم الاعتماد على مقياس رحمة تيسير العمري ، لأنه يلائم موضوع البحث الحالي والذي مر بناءه على عدة مراحل هي:

3-مراحل بناء المقياس:

- الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة والبحوث ذات العلاقة بموضوع المناعة النفسية للتعرف على ماهية الموضوع باعتباره مستحدث نسبيا.

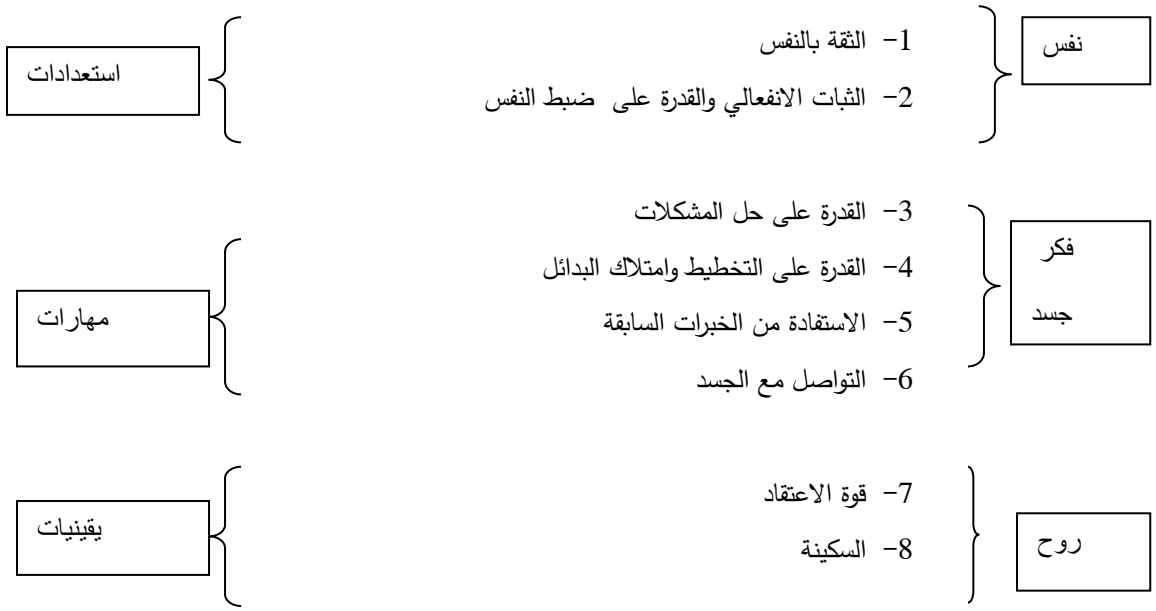
- الإطلاع على مقاييس المناعة النفسية، حيث أنها تقدم مفاهيم وتصورات مختلفة في المناعة النفسية وأبعادها وكانت كالآتي:
- مقياس أولاه Olah 2005 وقد تألف من 16 بعد موزع على ثلاث مجموعات
- مقياس باربانيل barbanell 2009
- مقياس زيدان 2013، وكان عبارة عن قائمة شملت 5 معايير
- مقياس الشريف 2015، والذي تألف من 12 بعد فرعي موزع على 3 أبعاد رئيسية.
- مقياس أسامة عبود 2016 مكونا من 39 فقرة على 7 أبعاد وهو مقياس مقنن خاص بالرياضيين المتقدمين.
- مقياس ميرفت سويعد 2016، مكونا من 60 فقرة موزعة على 5 أبعاد.

مقياس المناعة النفسية: للباحثة رحمة تيسير العمري

من خلال هذا البحث سنحاول التعريف بمقياس المناعة النفسية وطريقة الاجابة عليه وتصحيحه وأهم خصائصه وصدق وثبات المقياس في دراسات سابقة

4-التعريف بمقياس المناعة النفسية:

مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة رحمة تيسير العمري 2021 أعده لقياس المناعة النفسية وذلك من خلال استعانتها بمقياس ليكرت حيث يتكون من 94 فقرة موزعة على 8 أبعاد وهي:



الشكل رقم (2): أبعاد المناعة النفسية المستخدمة في البحث

5-صياغة عبارات المقياس:

و قد تم صياغة عبارات كل بعد على النحو التالي:

1. الثقة بالنفس: الجدول رقم (1)

الرقم	العبارة
1	أشعر بالرضا عن نفسي وما حققته من إنجازات
2	لا أثق برأي في ما يعترضني من صعوبات
3	أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي
4	أعرف قدراتي جيدا
5	أدافع عن أرائي
6	أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي
7	أقبل الإنتقاد البناء وأستفيد منه
8	أستطيع الاعتماد على نفسي
9	أثق بقراراتي

10	ألتزم بقدراتي وإمكاناتي في خوض التجارب
11	أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة
12	أميل إلى الإعتماد على الآخرين أكثر من مساعدة نفسي

2. القدرة على ضبط النفس (الثبات الانفعالي): الجدول رقم (2)

	العبارة
1	أحافظ على هدوئي
2	أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة
3	أحاول أن لا أكون مندفعا
4	أتقبل مشاعري المؤلمة وأتعايش معها
5	أصاب بالإحباط بسرعة
6	أصاب بالإحباط بسرعة
7	أبتعد عن الأفعال المتهورة أثناء وبعد حدوث المشكلة
8	عادة ما أصبح سريع الغضب عندما يكون هناك خطأ
9	أحبط وأتوقف عند كل فشل وأفتقد الرغبة في المواصلة
10	يمكنني التمييز بين ما يضرني وما يفيدني في كل موقف
11	أشعر بالعجز عند حدوث مشكلة
12	أكون أكثر عقلانية عند مواجهة الأحداث المؤلمة
13	أصغر المشكلات تثير توتري
14	لدي القدرة على تمالك أعصاب أثناء المشكلة
15	أمتص غضبي في المواقف الصعبة

3. القدرة على حل المشكلات: الجدول رقم (3)

	العبارة
1	أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق
2	أصغر المشكلات تثير توتري
3	أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني
4	قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة
5	ألجأ إلى مشاركة الآخرين في حل مشكلتي
6	لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني
7	أشعر بالعجز عند حدوث أي مشكلة
8	أتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما
9	أفضل الانعزال والانسحاب على المواجهة
10	أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة
11	أستطيع التعامل مع المصاعب وتحمل المواقف المؤلمة
12	أعتمد على الآخرين في حل مشاكلي

4. القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل: الجدول رقم (4)

	العبارة
1	أحدد الأشياء التي لابد لي من انجازها
2	أهيء نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات
3	أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل
4	أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات
5	أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة

6	لا أتبع الخطط التي أصممها
7	أنا سريع التأقلم والتكيف مع التغيرات المفاجئة
8	عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج
9	أنا منضبط
10	أحاول أن أضع مخطط لحياتي
11	ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها
12	أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح
13	أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي
14	أهدافي ليست واضحة للحياة

5. الاستفادة من الخبرات السابقة: الجدول رقم (5)

	العبارة
1	أتقبل الفشل
2	أعتبر أن كل موقف جديد هو مجرد تجربة جديدة
3	أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل
4	أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة
5	يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة
6	أشعر بالخيبة والإحباط عند الإخفاق
7	أكرر نفس الأخطاء في كل مرة
8	أتوقف عند كل فشل وأفقد الرغبة في المواصلة
9	أتقبل المواقف والأحداث المؤلمة واستفيد منها
10	تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر فيما أعيشه من مواقف
11	أكشف نقاط قوتي وضعفي عند كل مشكلة
12	أستفيد من فشلي في كل مرة

6. التواصل مع الجسد: الجدول رقم (6)

	العبارة
1	أنا حريص على تزويد جسمي بالفيتامينات
2	أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي
3	أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسمي
4	أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي
5	أسعى إلى معرفة الأغذية التي ترفع الهرمونات المفيدة لدي
6	أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي
7	أمارس الرياضة بشكل منتظم
8	أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي
9	أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني
10	أنا متصالح مع جسدي
11	أمارس تمارين التأمل والاسترخاء
12	أستشعر بنبض قلبي في حالات الفرح والألم

7. قوة الاعتقاد : الجدول رقم (7)

	العبارة
1	ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي
2	أحاول قراءة القرآن لأستعيد توازني
3	عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي في الصلاة
4	فكرة أن الله موجود تجعلني مطمئن مهما كانت المشكلة التي تواجهني
5	أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله

6	أرى أن لحياتي معنى وأني موجود لهدف
7	أحمد الله وأثق به
8	أتحلى بالصبر وعندما تواجهني المصاعب
9	لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق بع أو الاعتماد عليه

8. السكينة: الجدول رقم (8)

	العبارة
1	أثبت على المبدأ الذي أؤمن به حتى وإن واجهتني الصعوبات
2	أنا مهتم بالانتقام
3	أنا راض عن الله
4	(أنا حريص). أنا على يقين أن الحياة عادلة بما يكفي
5	أثق أن الله لن يتركني
6	أؤمن بأن حقي سيعود لي يوما ما
7	أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء
8	أشعر بحماية الله لي مهما واجهني
9	أستعيد توازني عند كل مشكلة وأحاول الحفاظ على اطمئناني

و بالتالي فإن مقياس المناعة النفسية في صورته الأولية الملحق رقم (01) كان مكونا من 87 فقرة إيجابية وسلبية موزعة على 8 أبعاد

الفقرات السلبية 9-11 -19 -34- 37-44 -47 -50 -53 -58 -63 -65 -78 -83 - 85 .

6-صياغة تعليمات المقياس:

أجب على المقياس التالي باختيار ما ينطبق عليك من إجابة مع ملاحظة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة. نرجو منك اختيار الإجابة التي توافقك. لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، أفضل إجابة هي التي تعبر عنك بصدق.

7-تصحيح المقياس:

يتكون مقياس المناعة النفسية من 94. فقرة إيجابية وسلبية موزعة على 8 أبعاد ولكل فقرة ثلاثة بدائل

تصحح الإجابات وفق مقياس ليكرت على النحو التالي:

نعم (02) درجتين، أحيانا 1 درجة، لا 0 درجة للعبارات الايجابية

نعم 0 درجة، أحيانا 1 درجة، لا 2 درجة للعبارات السلبية

حيث أن: العبارات السلبية هي 9- 11-27 -40 -42 -44 -52- 53- 58-63 -67- 76- 84- 86-88 -90- 91- 94 .

و بالتالي فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي 188

- من 0 إلى 94 درجة: مناعة منخفضة
- 94 درجة: مناعة نفسية متوسطة.
- من 94 إلى 188 درجة: مناعة نفسية مرتفعة.

8- الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

8-1حساب صدق المقياس:

1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

بعد عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من مختلف الجامعات الجزائرية جامعة أم البواقي – جامعة الجزائر 2- جامعة سطيف 2 – جامعة باتنة 1- جامعة جيجل- جامعة بسكرة- جامعة الجلفة – جامعة سكيكدة- المدرسة العليا للأساتذة أفلو الأغواط . والذين عددهم 16 محكما الملحق رقم (2) حيث تحصلت الباحثة رحمة تيسير العمري على النتائج التالية. (العمري ، 2020، ص126).

العبارات المعدلة: الجدول رقم (9)

رقم البع	رقم العبارة	العبارة	تعديلها
1	1	أشعر بالرضا عن نفسي وما حققته من انجازات	أشعر بالرضا عن ما حققته من انجازات
	2	لا أثق برأيي في ما يعترضني من صعوبات	أشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات
	4	أعرف قدراتي جيدا	أثق بقدراتي
	5	أدافع عن رأيي	أدافع عن أرائي في أغلب المواقف
	7	أقبل الانتقاد البناء وأستفيد منه	أقبل الانتقاد البناء
	12	أميل إلى الاعتماد على الآخرين أكثر من المساعدة نفسي	عادة ما أعتمد على الآخرين في مواجهة الصعاب

2	1	أحافظ على هدوئي	أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف
	7	أبتعد عن الأفعال المتهورة أثناء وبعد حدوث المشكلة	أتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب
	8	عادة ما أصبح سريع الغضب عندما يكون هناك خطأ	أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما
	11	أشعر بالعجز عند حدوث مشكلة	يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة
	13	أصغر المشكلات تثير توتري	أنا سريع التوتر
	14	لدي القدرة على تمالك أعصابي أثناء المشكلة	أتمالك أعصابي أثناء مشكلة ما
3	2	أصغر المشكلات تثير توتري	يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني
	8	أتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما	عند حدوث مشكلة أختار الانعزال والانسحاب بدل المواجهة
	10	أستطيع تحديد مشكلة التي أعاني منها بسهولة	أستطيع التعامل مع المصاعب
5	1	أتقبل الفشل	تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي

	9	أتقبل المواقف والأحداث المؤلمة وأستفيد منها	أستفيد من المواقف والأحداث المؤلمة
	10	تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر فيما أعيشه من مواقف	تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر
5	1	أتقبل الفشل	تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي
	9	أتقبل المواقف والأحداث المؤلمة وأستفيد منها	أستفيد من المواقف والأحداث المؤلمة
	10	تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر فيما أعيشه من مواقف	تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر
6	1	أنا حريص على تزويد جسمي بالفيتامينات	أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي
	5	السعي إلى معرفة الأغذية التي ترفع الهرمونات المفيدة لدي	أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي
7	2	أحاول قراءة القران لأستعيد توازني	ألجأ إلى قراءة القران لأستعيد توازني
	6	أرى أن لحياتي معنى وأني موجود لهدف	أؤمن أني موجود لهدف
	7	أحمد الله وأثق به	أثق بالله

	1	أثبت على المبدأ الذي أمن به حتى وإن واجهتني الصعوبات	أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات
	2	أنا مهتم بالإنتقام	تشغلني فكرة الانتقام
	4	أنا على يقين أن الحياة عادلة بما تكفي	لا أتسرع في الحكم على الحياة
	5	أثق أن الله لن يتركني	أّشعر أن الله لن يتركني
	9	أستعيد توازني عند كل مشكلة وأحاول الحفاظ على إطمئناني	يغلب عليا الشعور بالإطمئنان

جدول رقم 10 : يوضح العبارات المعدلة من طرف المحكمين.

- العبارات المحذوفة:

رقم البعد	رقم العبارة	العبارات المحذوفة
2	11	أشعر بالعجز عند حدوث مشكلة
3	2	أصغر المشكلات تثير توتري
	5	ألجأ إلى مشاركة الآخرين في حل مشكلاتي
	7	أشعر بالعجز عند حدوث أي مشكلة

	12	أعتمد على الآخرين في حل مشاكلي
	10	أحاول أن أضع نخطط لحياتي
5	8	أتوقف عند كل فشل وأفتقد الرغبة في المواصلة
	12	أستفيد من فشلي في كل مرة
6	10	أنا متصالح مع جسمي

جدول رقم 11 : يوضح العبارات المحذوفة بعد التحكيم.

-العبارات المضافة :

رقم البعد	رقم العبارة	العبارة المضافة
3	5	ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي
	11	الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي
4	10	لا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي
5	12	أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة وذكاء
	10	تضيف إلى تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر والتجلد
6	10	أشعر أنني متناغم مع جسدي
	13	أستطيع التعرف على احتياجاتي جسدي بسهولة

2 الصدق التميزي: (المقارنة الطرفية):

قامت الباحثة رحمة تيسير العمري بأخذ 24%من أعلى درجات مقياس المناعة النفسية و27%من أدنى درجات المقياس للعينة التي تتكون من 230 فردا . وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديا فتصبح مجموعتان تتكون من 62 فردا لأن (320*0.27=62) ومنه نأخذ 62 أفراد من المجموع العليا (62) أفراد من المجموعة الدنيا ثم نستعمل أسلوبا إحصائيا ملائما وهو اختيار "ت" لدلالة الفرق بينهما وهذا باستخدام نظام (sspss 22) وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي :

	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	"ت"	مستوى الدلالة
	المجموعة الدنيا	62	7.882	2.823		
	المجموعة الدنيا	62	13.213	4.763	3.911	fi>01

جدول رقم (12) يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا على مقياس المناعة النفسية.

و يتبين من الجدول رقم (04) أن قيمة " ت" (3.911) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 مما يعني أن مقياس المناعة النفسية يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا ومنه فالمقياس يعتبر صادقا فيما يقيسه.(المرجع نفسه ،ص129.130).

8-2 حساب ثبات المقياس:

1. الثبات وفق طريقة حساب معامل ألفاكرونباخ:

لمعرفة ذلك قمنا بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ. وهذا باستخدام نظام spss 22 "، تم التوصل إلى معامل ثبات قدرة 0.776، ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبيا من الثبات.

2. حساب الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية:

بعد تقسيم عبارات مقياس المناعة النفسية إلى قسمين (فردي – زوجي) وحساب معامل الإرتباط بينهما فكانت فيمته (0.669) وبعد تصحيحه بمعامل سبيرمان

– بروان بلغت قيمته (0.778) ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبيا من الثبات

* وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته النهائية الملحق رقم (3) على عينة من المجتمع الجزائري بلغ قوامها 230 فرد من مختلف الولايات الجزائرية من الذكور والإناث يكون مقياس المناعة النفسية المعهد في هذه الدراسة صادق وثابت وصالح للتطبيق والاستخدام من قبل الأخصائيين النفسانيين والباحثين في الدراسات النفسية المقبلة (المرجع نفسه، ص 118، 131).

مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران 1999:

من خلال هذا المبحث سنحاول التعريف بمقياس قلق الامتحان وطريقة الإجابة عليه وتصحيحه وأهم خصائصه وصدق وثبات المقياس في دراسات سابقة.

التعريف بمقياس قلق الامتحان

مقياس قلق الامتحان من إعداد محمد حامد زهران 1999 أعده لقياس قلق الامتحان يتكون من 93 فقرة موزعة على ستة أبعاد وهي:

الجدوا رقم (13)يوضح أبعاد مقياس قلق الامتحان وعبارات كل بعد:

الأبعاد	العبارات
رهبة الامتحان	1- 2-3 -4 -5 -6- 7-8 -9- 10- 11-12 -13 -14- 15- 16- 17- 18 -19 - 20-21 -22- 23- 24 - 25 -26
ارتباك الامتحان	27 -28- 29- 30 -31- 32- 33- 34- 35- 36- 37- 38- 39- 40- 41- 42 -43- 44- 45
توتر أداء الامتحان	46- 47 -48- 49- 50- 51- 52- 53 54 -55- 65- 57 -58- 59- 60- .
انزعاج الامتحان	61- 62 -63- 64- 65- 66- 67- 68- 69- 70 – 71- 72- .
نقص مهارات الامتحان	73 – 74- 75- 76 -77- 78- 79- 80- 81- 82- 8 3- 84 -8 5- 8 86
اضطرابات أخذ الامتحان	87- 88 -89- 90- 91 -92- 93- .

طريقة الاجابة على مقياس قلق الامتحان

تكون الإجابة على المقياس كالتالي:

– إذ رأى الفحوص أن العبارة " تنطبق عليه" يضع علامة (x) تحت عمود " غالبا"

– إذ رأى المفحوص أن العبارة " تنطبق عليه بدرجة متوسطة " يضع علامة (x) تحت العمود " أحيانا"

– إذ رأى المفحوص أن العبارة " تنطبق عليه نادرا" يضع علامة (x) تحت العمود " نادرا"

طريقة تصحيح مقياس قلق الامتحان:

المقياس ثلاثي متدرج يتراوح فيه الدرجة من 03 إذا كانت الإجابة ب " غالبا " و01 درجة إذا كانت الإجابة ب " نادرا " ، كما تعطي الدرجة 02 إذا كانت الإجابة ب " أحيانا " .

جدول(14) يوضح ميزان تقدير الدرجات على مقياس قلق المتحان

	مقياس قلق الامتحان		
ميزان العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
تقدير العبارات	01	02	03

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين 279 درجة لمن لديه قلق الامتحان مرتفع و93 درجة لمن لديه قلق الامتحان منخفض.

خصائص مقياس قلق الامتحان: لقد أثبتت الدراسات قدرة المقياس على التمييز بين التلاميذ والطلبة من ذوي قلق الامتحان المنخفض وأقرانهم من ذوي القلق الامتحان المرتفع من إلى هذا أنها أعطت صورة

تفضيلية عن الجوانب التي ترفع من قلق التلاميذ أثناء وقبل أداء الامتحان من خلال الأبعاد التي صاغها محمد حامد زهران.

صدق وثبات مقياس قلق الامتحان " محمد حامد زهران" في دراسات سابقة:

- صدق مقياس قلق الامتحان:

استخدم معد المقياس عدة أساليب في دراسة خصائصه السيكومترية منها: صدق المحكمين والصدق العاملي وصدق الاتساق الداخلي وتتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق " محمد حامد زهران 2000 ص 103" كما قام " أحمد عودة " بتطبيق مقياس قلق الامتحان والمحك في نفس الوقت قدم المقياس أولا واستغرق تطبيقه 30 دقيقة، ثم قدم المحك واستغرق تطبيقه 10 دقائق. واستخدمت طريقة الارتباط بين المقياس والمحك الخارجي يتمثل في مقياس قلق الامتحان اختبار (tas) ل سارسون ترجمة أربع مختصين في القياس والتقويم النفسي، ووفق أحمد عودة بين تلك الترجمات ووضعه في صورته النهائية بحيث أصبح يحمل 33 عبارة بدلا 37 عبارة وطبق الباحث الاختبار على 82 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة وتأكد الباحث من صدق وثبات الاختبار باستخدام الصدق التلازمي وبلغ معامله 0.73 وألفا كرونباخ 0.81

و قامت الطالبة سليمة سايحي 2003 جامعة ورقلة بدراسة صدق مقياس قلق الامتحان " لمحمد حامد زهران" لحساب التمييز التلازمي على عينة بلغ عددها 80 من أقسام الثانية الثانوية علوم طبيعية والحياة بثانوية محمد العيد آل خليفة (سليمة سايحي ،2004، ص 109).

ففي الصدق التمييزي استخدمت المقارنة الطرفية على عينة التقنين بالنسبة للمقياس ككل وأبعاده الستة، كما استخدمت النسبة التائية لحساب دلالة الفروق بين متوسطي 27 % الأعلى والأدنى من الوسيط على أبعاد مقياس قلق الامتحان والمقياس ككل، مما يؤكد القدرة التمييزية للمقياس. أما الصدق

التلازمي فقد طبق المحك على 30 تلميذ وتلميذة من السنة الثانية ثانوي وتم حساب ثباته بالتجزئة النصفية وبلغ 0.43 ويعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بلغ معامله 0.60، وحسب صدق المحك بأسلوب المقارنة الطرفية فبلغت قيمته " ت" 90.5 كما أن معاملات الارتباط بين مقياس قلق الامتحان بأبعاده والمحك (اختبار tas) كانت دالة عند مستوى 0.01 مما يؤكد تمتع المقياس بالصدق المحكي.

ثبات مقياس قلق الامتحان:

استخدم " محمد حامد زهران " طريقة " ألفا كرونباخ " لحساب ثبات المقياس، وكان معامل الثبات 0.96 وهو معامل مرتفع، ودال عند 0.01 مما يؤكد ثبات المقياس. كما قامت الطالبة سليمة سايحي 2003 جامعة ورقلة بحساب معامل الثبات على عينة التقنين وذلك بطريقتين وهما ثبات الإتساق الداخلي بطريقة " ألفا كرونباخ " وإعادة التطبيق بعد مرور ثلاث أسابيع فكان المقياس يتمتع بمستوى عالي من الثبات الذي أمكن الاستدلال عليه من نتائج إعادة التطبيق ومن خلال معاملات " ألفا كرونباخ " التي بلغت في حدها الأعلى 0.93 والأدنى 0.65 عند مستوى دلالة 0.01 (رحالي . 2015. ص 118. 119. 120.)

9-المنهج:

الوصفي التحليلي:

إن تحديد المنهج المتبع في البحث يعد خطوة هامة وضرورية تماشيا مع طبيعة هذه الدراسة التي تبحث على طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وقلق الامتحان لقد اعتمدنا المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر الأنسب لدراسة هذا الموضوع. حيث عرفه عمار بوحوش 1995 على أنه مجموعة الإجراءات البينية المتكاملة لوصف الظاهرة اعتمادا على جمع البيانات والحقائق وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا دقيقا كافيا للوصول إلى نتائج أو تعليمات عن الظاهرة (جبلالي، 2018، ص 47).

10-عينة الدراسة الاساسية:

من الصعب التعامل مع المجتمع بأكمله لذا يلجأ الباحث إلى أسلوب العينة والتي تعرف بأنها مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة ثم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة.

11-مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة الحالية يتمثل في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا عددهم 70 تلميذ للموسم الدراسي 2022-2023. موزعين على تلاميذ بلدية سبت عزيز مدية وتلاميذ بلدية المدية ولاية المدية

عينة البحث 70 تلميذ مقبل على اجتياز شهادة البكالوريا.

موزعين على النحو التالي:

18 تلميذ من ثانوية خلفي بلحوت بلدية سبت عزيز

26 تلميذ من ثانوية خديجة بن رويس ببلدية المدية

26 تلميذ بثانوية محمد باشن ببلدية المدية

حيث كان عدد الذكور 25

حيث كان عدد الإناث 45.

12-حدود الدراسة:

مكان وزمان إجراء الدراسة:

لقد كانت حدود الدراسة على النحو التالي:

1.الحدود الزمانية: خلال شهر مارس

2.الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة في كل من ثانوية خلفي بلحوت ببلدية سبت عزيز، و ثانويتي خديجة بن رويسي، محمد باشن ببلدية المدية.

13-مواصفات عينة الدراسة

و يمكن تلخيص خصائص عينة الدراسة في جدول .

حسب الجنس:

الجدول رقم (15) يمثل متغير الجنس لدى العينة الأساسية

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	25	35.71%
أنثى	45	%64.28
المجموع	70	%100

يبين الجدول رقم (15) توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس ونلاحظ أن أغلبية العينة تتكون من فئة الإناث ب 45 تلميذة وبنسبة 64.28% من المجموع الكلي في حين بلغ عدد الذكور 25 تلميذ وبنسبة 35.71 % من إجمالي العينة وهذا يعكس واقع القطاع اتلتربوي الذي يتميز بهيمنة الإناث في مختلف التخصصات.

حسب السن:

الجدول رقم (16) يمثل متغير السن لدى العينة الأساسية 70

	السن	النسبة المئوية
الحد الأدنى	17	%24.28
الحد الأقصى	21	%30

يبين الجدول رقم (16) أن أغلبية عينة الدراسة الأساسية هي من فئة 21 % بنسبة 30 % وبالرغم من أن الحد الأقصى لسن العينة هو 21 سنة فهذا راجع إلى إعادة السنة للكثير من التلاميذ.

حسب التخصص:

الجدول رقم (17) يمثل متغير التخصص لدى العينة الأساسية:

التخصصات	التكرارات	النسبة المئوية
تقني رياضي	23	32.85%
علوم تجريبية	19	%27.14
رياضيات	6	%8.57
لغات أجنبية	21	%30
أدب وفلسفة	1	1.42%
المجموع	70	%100

حيث أظهر أن أغلبية العينة لتخصص تقني رياضي بنسبة 32.85% مرتفعة ثم تخصص لغات أجنبية بنسبة 30% فوق متوسطة وفي المرتبة الثالثة تخصص العلوم التجريبية ثم بنسبة 27.14% وآخر نسبة من نصيب أدب وفلسفة بنسبة 1.42% من عينة الدراسة وتعتبر نسبة منخفضة جدا.

14-أدوات البحث:

- مقياس قلق الامتحان حامد محمد زهران 1999 يتكون من 93 بندا مقسمة إلى ستة أبعاد مكيفة من طرف الباحثة سليمة سايحي.

- مقياس المناعة النفسية ل رحمة تيسير العمري 2021 " يتكون من 94 بندا مقسمة 8 ثمانية أبعاد ولقد إخترنا 4أبعاد لدراستنا في بحثنا هاذا:

15-أبعاد المناعة النفسية المستخدمة في البحث:

1.الثقة بالنفس: قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراك الآخرين وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة هي أن يدرك الفرد كل ما يملكه من قدرات ومهارات يستطيع تنميتها والتي من خلالها يستطيع التعامل بشكل إيجابي مع ما يتلقاه في الحياة ويستدل عليها ضمن الدراسة من خلال شبكة الملاحظة التي تم بناؤها والتي تعكس محاورها مختلف العناصر الدالة على الثقة بالنفس إضافة إلى اعتماد نتائج دراسة الحالة المجملة لكل على حدى (خشافي،2020،ص12.11).

2.القدرة على حل المشكلات: priblem solving capacity ويقصد بها القدرة على جمع الإمكانات الازمة لإنجاز الواجبات وحل المشكلات حتى ولو كانت صعبة مع القدرة على التعامل مع الإحباطات المختلفة.(أماني 2019،ص55).

3.قوة الإعتقاد: له معنيان، أحدهما المشهور وهوا حكم ذهني جازم يقبل التشكيك ،و الثاني غير المشهور وهوا الحكم بالطرف الراجع. فالاعتقاد بالمعنى المشهور غير المشهور يشتمل على العلم والظن.(التهانوي ،1996).

4.السكينة: قال ابن قيم معرفا السكينة "هي الطمأنينة و الوقار والسكون الذي ينزله الله في قلب عبده عند اظطرا به من شدة الخوف .فلا ينزعج بعد ذلك لما يرد عليه، ويوجب له زيادة الإيمان وقوة اليقين والثبات.(بن خالد،2009،ص62).

16-الأساليب الإحصائية:

لقد تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية:

1- المتوسطات الحسابية

2- الانحرافات المعيارية

3- معامل الارتباط ل " كارل برسون"

4- نظام الحزمة الاحصائية الاجتماعية SPSS

5- النسب المئوية

الفصل السادس



عرض وتحليل ومناقشة فرضيات البحث

الفصل السادس : عرض و تحليل و تفسير و مناقشة فرضيات البحث

عرض نتائج الفرضية العامة :

و التي تنص على : انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الكلية للمناعة النفسية و متوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة البحث من التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا .

و لاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون , و النتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول (18) التالي: يبين العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وقلق الامتحان

المقياس	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون " P"	الدلالة الإحصائية "SIG"	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	70	120.8286	31.19503	**0.692-	0.000	0.01
قلق الامتحان		174.7000	47.58527			

من خلال الجدول رقم (18) و بعد تطبيقنا ل SPSS لحساب معامل الارتباط بيرسون على مقياس المناعة النفسية و مقياس قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة الباكالوريا أظهرت نتائج القيمة $\bar{x}$,المتوسط الحسابي قدرت ب 120.8286 للمناعة النفسية لانحراف معياري قدرة ب 174.7000 لقلق الامتحان, و قدرت قيمته (0.692-) و هو ارتباط سالب قوي بين المتغيرين, و بدلالة إحصائية بلغت 0.000 و هي دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الكلية للمناعة النفسية و متوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة البحث من تلاميذ مقبلين على اجتياز امتحان شهادة الباكالوريا و

قدر الانحراف المعياري للمناعة النفسية ب 31.19503, كما قدر الانحراف المعياري لقلق الامتحان ب 47.58527 .

قد تفسر هذه النتيجة إلى أن الضغوط التي ينحط فيها التلميذ من قلق و توتر و خوف تؤثر بشكل كبير على مناعته النفسية و ذلك اثر خوفه و قلقه من عدم النجاح و عدم المراجعة بشكل سليم إذ يولد قلق الامتحان نقص و انخفاض في المناعة النفسية. أما إذا كانت نسبة المناعة النفسية مرتفعة لتلاميذ الباكالوريا من الثقة بالنفس و القدرة على حل المشكلات و السكينة و كذا قوة الاعتقاد فإن التلميذ يكون بأعلى مستوى من المناعة النفسية لذا يمكنه التغلب على قلق الامتحان و بالتالي النجاح, حيث كلما ارتفعت نسبة القلق انخفض مستوى المناعة و العكس صحيح.

إذ أن لمستشار التوجيه دور مهم في خفض مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب بالثانوية المقبلين على اجتياز امتحان شهادة الباكالوريا و هذا ما توافقت معه دراسة (مبروكي, 2018). حيث توصلت إلى أن لمستشار التوجيه دور كبير في التقليل من قلق الامتحان لدى الطلاب بالثانوية.

فقلق الامتحان له تأثير على نفسية التلميذ بشكل خاص و على التعليم بشكل عام فالتصور الخاطئ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة الاستجابة و التعامل مع الأحداث المؤلمة , مما يدفعنا أيضا إلى القول انه هناك ارتباط سالب قوي بين قلق الامتحان و المناعة النفسية .

عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

التي تنص على انه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثقة بالنفس للمناعة النفسية و متوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على

اجتياز امتحان شهادة الباكالوريا و لاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون, و النتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (19) يبين العلاقة بين بعد الثقة بالنفس و قلق الامتحان :

المقياس	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	العينة	معامل الارتباط بيرسون "P "	الدلالة الإحصائية "SIG"	متوسط الدلالة
بعد الثقة بالنفس	21.05	11.30157	70	**0.605-	0.000	0.01
قلق الامتحان	174.700	47.58527				

من خلال الجدول رقم (19) و بعد تطيقنا لspss تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين بعد الثقة بالنفس من مقياس المناعة النفسية و مقياس قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة الباكالوريا قدرت قيمته ب (6.605-)و هو ارتباط سالب قوي المتغيرين, و بدلالة إحصائية بلغت (0.000) و هي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01), و قدرت قيمة المتوسط الحسابي $\bar{x}$ لبعد الثقة بالنفس ب(21.05) لانحراف معياري قدر ب (11.30157) حيث قدر$\bar{x}$ المتوسط الحسابي لقلق الامتحان ب(174.7000) و لانحراف معياري قدر ب (47.58527).

و منه نستنتج بأنه تحققت الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة قوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثقة بالنفس للمناعة النفسية و متوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة الباكالوريا .

و قد تفسر هذه النتيجة إلى أن بعد الثقة بالنفس له علاقة قوية بقلق الامتحان أن التلميذ الذي لديه ثقة كبيرة بنفسه يكون قلقه أقل من غيره فالثقة بالنفس تعتبر جانب مهم في تقوية المناعة النفسية للتلميذ إذ بثقة التلميذ بنفسه يمكنه التغلب على قلق الامتحان و بالتالي النجاح و الاطمئنان و يمكنه تحمل مسؤولية أقواله و أفعاله و الدفاع عن أرائه و الاعتماد على نفسه لأنه يثق في قدرته و قراراته حيث أن الثقة بالنفس عند التلميذ تنشأ منذ الطفولة و التي تجلب له الاطمئنان و الراحة و السكينة و ذلك حسب مثلث ماسو للحاجات.

حيث أن تحضير التلميذ الغير مستقر الذي يعتمد على الآخرين في حياته بصفة عامة و تعليمه بصفة خاصة تكون نسبة الثقة بنفسه ضعيفة حيث التنشئة الأسرية التي تعتمد على الحماية الزائدة تجعل التلميذ تابعا للآخرين و لا يمكنه أن يحل مشاكله الدراسية فهو يعتمد بشكل كبير على والديه و الأصدقاء و المعلمين في حل واجباته, و في يوم الامتحان يواجه التلميذ موقف الامتحان بمفرده لذلك يشعر بالقلق قبل و أثناء و بعد الامتحان.

و كذا فإن المجتمع له تأثير كبير في نفسية التلميذ المراهق إذ يؤثر على نفسيته و شخصيته و ثقته بنفسه مما يزيد في مستوى قلق الامتحان .

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

و التي تنص على انه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد القدرة على حل المشكلات للمناعة النفسية و متوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين علة اجتياز امتحان شهادة الباكالوريا.

و لاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون, و النتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي.

جدول رقم (20) يبين العلاقة بين القدرة على حل المشكلات و قلق الامتحان

المقياس	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	النحراف المعياري	العينة	معامل الارتباط بيرسون "p"	الدلالة الإحصائية " SIG"	مستوى الدلالة
بعد القدرة على حل المشكلات	27.06	17.12513	70	**-0.703	0.000	0.01
قلق الامتحلن	174.7000	47.58527				

من خلال الجدول رقم (20) و بعد تطبيقنا ل SPSS لحساب معامل الارتباط بيرسون بين بعد القدرة على حل المشكلات من مقياس المناعة النفسية و مقياس قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا قدرت قيمته ب(0.703-) و هو ارتباط سالب قوي بين المتغيرين .

و بدلالة إحصائية بلغت (0.000) و هي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). و قدرت قيمة $\bar{x}$ لبعد القدرة على حل المشكلات ب 27.06 لانحراف معياري قدر ب 13.12513 . حيث ان المتوسط الحسابي لقلق الامتحان قدر ب 174.7000 و بانحراف معياري قدره 47.58527.

و منه نستنتج بأنه تحققت الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة قوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد القدرة على حل المشكلات للمناعة النفسية و متوسط الدرجة الكية لقل الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.

قد تعود هذه النتيجة إلى أن بعد القدرة على حل المشكلات هو البعد الأكثر استخداما عند التلاميذ فله علاقة وطيدة بارتفاع و انخفاض قلق الامتحان إذ أن القدرة على حل المشكلات كلما ارتفعت انخفض مستوى قلق الامتحان و العكس صحيح. فالتلميذ يحاول بشتى الطرق حل المشكلات التي تواجهه في الامتحان و المحاولة من اجل التوصل إلى نتيجة و اغلب التلاميذ الممتحنين يلجئون إلى هذا البعد إذ يختبرون قدراتهم في حل المشكلات و التغلب على المسائل المعقدة و التحضير للاستعداد لحل الامتحان

فالتلميذ يستطيع تحديد المشكلة التي تواجهه . فهو لا يتردد بحلها و يحاول حل المصائب التي تعيق نجاحه و من هذا يمكنانا القول انه كلما ارتفع بعد القدرة على حل المشكلات انخفض مستوى قلق الامتحان و العكس.

فالتلميذ له القدرة على إيجاد البديل , للتكيف مع صعوبات الحياة و يشمل أيضا الخيال الواسع , لتتابع الأحداث لديهم , و اتخاذ القرارات المناسبة بشأنها .

حيث أن التلميذ له القدرة على جمع الإمكانات اللازمة لانجاز الواجبات و حل المشكلات حتى و لو كانت صعبة مع القدرة على التعامل مع الاحباطات المختلفة و كذا التخفيف و التقليل من قلق الامتحان , الذي يؤثر بدوره على نفسية التلميذ بصفة عامة و على بعد القدرة على حل المشكلات بصفة خاصة .

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على انه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد قوة الاعتماد للمناعة النفسية و متوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى التلاميذ على اجتياز شهادة البكالوريا.

و لاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون, و النتائج المتحصل عليها مدونة في

الجدول التالي : جدول رقم (21) يبين العلاقة بين قوة الاعتماد و قلق الامتحان

المقياس	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	العينة	معامل الارتباط بيرسون "p"	الدلالة الإحصائية "Slg"	مستوى الدلالة
بعد قوة الاعتماد	10.15	05.31079	70	**0.301-	0.011	0.05
قلق الامتحان	174.7000	47.58527				

من خلا الجدول رقم (21) و من تطبيقنا ل SPSS تم حساب معامل بيرسون بين قوة الاعتقاد لمتغير المناعة النفسية و متغير قلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة الباكالوريا قدرت قيمته ب(0.301-) و هو ارتباط سالب ضعيف بين المتغيرين و بدلالة إحصائية بلغت (0.011) و هي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05). قدرت قيمة $\bar{x}$ لبعد قوة الاعتماد للمناعة النفسية ب 10.15 لانحراف معياري قدره 05.31079 حيث قدر $\bar{x}$ لقلق الامتحان ب 174.7000و بانحراف معياري قدره 47.58527 .

و منه نستنتج بأنه تحققت الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد قوة الاعتقاد للمناعة النفسية و متوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة الباكالوريا.

قد تفسر هذه النتيجة إلى أن بعد قوة الاعتماد يؤثر و يتأثر بقلق الامتحان و بالتالي ارتفاع قوة الاعقاد تساعد في انخفاض قلق الامتحان و العكس صحيح, فلجوء التلميذ إلى الله و التقرب منه والاعتماد عليه و كذا التحلي بالصبر عندما تشتد مشكلاته يساعدونه في التخفيف من القلق.

فالقرآن الكريم له تأثير قوي في جلب الاطمئنان و الراحة و زرع الثقة بالنفس و يبعد تشويش الأفكار السيئة التي تؤثر في نفسية التلميذ و كذا يساعد في التقليل من التفكير الزائد و المساعدة على الحفظ و تسهيله . حيث إذا حصن التلميذ نفسه وقام بواجباته التعليمية و كل ما هو مطلوب سيخفف من قلقه إذ يكون مرتاح اتجاه مثابرته و اجتهاده و هذا يساعد في التخفيف من قلقه أثناء الامتحان .

فالأسرة لها دور كبير في مساعدة ابنهم في التعريف بعقيدته و تقويتها و الإيمان بها و يشرحون له أن الله معه و لن يتركه و يمكنه التوكل عليه و كذا المثابرة و الاجتهاد و أن الله يوفقه فان التلميذ يثق بوالديه فهما اللذان يحسسانه بالدعم النفسي و مساعدته في أي شيء يحتاجه أو يريد الاستفسار عنه و في الأخير يمكننا القول انه كلما ارتفع بعد قوة الاعتقاد انخفض قلق الامتحان و العكس صحيح.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد السكينة للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.

والاختبار حصة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والنتائج المتحصل عليها مدونه في الجدول التالي:

جدول رقم (22) يبين العلاقة بين بعد السكينة و قلق الامتحان

المقياس	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	العينة	معامل الارتباط بيرسون"p"	الدلالة الإحصائية "SIG"	مستوى الدلالة
بعد السكينة	15.915	9.8153	70	**0.536-	0.000	0.01
قلق الامتحان	174.7000	47.58527				

من خلال الجدول رقم(22) وبعد تطبيق SPSS أثار نتائج معامل الارتباط بيرسون بين بعد السكينة من مقياس المناعة النفسية ومقياس قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا قدرات قيمته ب (0.536) وهو ارتباط السالب متوسط بين المتغيرين, وبدلالة إحصائية بلغت 0.00 وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.01) .

وقدرت قيمه $\bar{x}$ لبعد السكينة للمناعة النفسية ب 15.915 وبانحراف معياري قدره9.8153 حيث قدر $\bar{x}$ لقلق الامتحان ب174.7000 وبانحراف معياري قدره47.58527 .

ومنه نستنتج بأنه تحققت الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه سالبه ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد السكينة للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.

قد تفسر سبب هذه النتيجة إلى أن بعد السكينة له علاقة بقلق الامتحان إذ أن ارتفاع السكينة لدى التلاميذ تخفف من مستوى قلقه في الامتحان وكذلك العكس صحيح ,عندما يكون التلميذ ثابت على المبدأ الذي يؤمن به وغير مهتم بالانتقام لان الانتقام يولد الحسد والتفكير الزائد وعدم الشعور بالراحة, فالتلميذ يجب عليه الابتعاد عنه والتقرب إلى الله والوثوق به لان الله لن يتركه وكذا الشعور بالسلام الداخلي, والحماية و راحة البال هذا ما يشعره بالسكينة والاطمئنان والابتعاد عن الشعور بالقلق والتوتر والتفكير الزائد وكذا الابتعاد عن الآخرين الذين يشوشون أفكاره, التلميذ الذي يركز في واجباته ومراجعه دروسه ودعم والديه له والتقرب إلى الله والاعتماد عليه يشعره بالسكينة وكذا تسهيل كل ما هو صعب بالنسبة إليه وبالتالي, انخفاض مستوى قلق الامتحان يساعد في ارتفاع السكينة لدى التلميذ.

الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال هذه الدراسة لموضوع المناعة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بولاية المدية التي هدفت إلى الكشف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وقلق الامتحان من جهة بين الابعاد الأربعة للمناعة النفسية (الثقة بالنفس ،القدرة علا حل المشاكلات ،السكينة ،قوة الاعتقاد) وقلق الامتحان من جهة أخرى.

-حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين المتغيرات من ضعيفة إلى قوية.

-مما يفسر إلى أن التلاميذ المقبلين علا اجتياز امتحان شهادة البكالوريا يعانون من نقص المناعة النفسية راجعة للعديد من العوامل.

الثقة بالنفس لاحتلالها المرتبة الثانية في شدة تأثيرها على مستوى قلق الامتحان وذلك لأن اعتماد التلميذ الغير مستقل الذي يعتمد على الآخرين في حياته وبصفة عامة وتعليمية بصفة خاصة تزيد من تراجع المناعة النفسية للتلميذ الذي له القدرة علا ايجاد البديل للتكيف والسيطرة على الصعوبات التي تواجهها قبل وأثناء وبعد الامتحان والتي تساعده علا التحكم والتغلب على المشكلات بشتى أنواعها وكذا التقليل والتخفيف من مستوى قلق الامتحان الذي يؤثر على نفسية التلميذ.

فللقدرة على حل المشاكلات له تأثير قوي على قلق الامتحان لاحتلاله على المرتبة الأولى ،اضافة إلى إبتعاد التلميذ على فكرة الانتقام والتفكير الزائد الحسد اللذان يسببان له عدم الشعور بالراحة والقلق هذا كله يسبب قلق الامتحان ،حيث احتل بعد السكينة المرتبة الثالثة في شدته في التأثير على مستوى قلق الامتحان لدى عينة البحث ،حيث إذا حصن التلميذ نفسه وقام بقراءة القرآن الذي له تأثير قوي في جلب الإطمئنان والراحة ،كل هذا يبعده على الوقوع في فخ قلق الامتحان وبالتالي النجاح ،حيث احتل بعد قوة الاعتقاد المرتبة الأخيرة في شدة تأثيره على قلق الامتحان ،حيث قوة اعتقاد التلميذ تلعب دورا مهما في

التخفيض من قلقه اتجاه الامتحان ،حيث إن التلميذ إذا آمن باعتقاده وبقدراته ومهاراته هاذا كله يخفض من قلق الامتحان لديه وبالتالي سينجح ويحقق أهدافه.

ومنه نستنتج أنه كلما ارتفع بعد من أبعاد المناعة النفسية انخفض قلق الامتحان والعكس صحيح .

التوصيات والاقتراحات:

تبعا لنتائج دراسة العلاقة ما بين المناعة النفسية وقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بولاية المدية نقترح بعض التوصيات العلمية والتطبيقية التي نوجزها فيما يلي:

تكثيف البحوث عن المناعة النفسية وطرق اكتسابها وتوعية الناس بها في مختلف القطاعات

-وضع نماذج مفسرة للمناعة النفسية مناسبة لقطاع الصحة في بلادنا

-ضرورة الاهتمام بالحالة النفسية للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا الامتحانات الأخرى

-الاهتمام بوضوع قلق الامتحان مع متغيرات أخرى (التوافق النفسي ،المرونة النفسية،التشئة الأسرية)

-القيام بإعادة إجراء الدراسة على عينة مختلفة وأدوات مغايرة

-دراسة العلاقة بين المناعة النفسية والتنشئة الأسرية لدى المراهقين

-دراسة العلاقة بين تقدير الذات و المناعة النفسية لدى الطالب الجامعي

-دراسة العلاقة بين المناعة النفسية وعلاقتها بالمشاكل العاطفية لدى المراهق

-دراسة العلاقة بين قلق الامتحان وعلاقته بالاكتئاب لدى المراهق الراسب في امتحان شهادة البكالوريا

-دراسة العلاقة. بين قلق الامتحان واستراتيجية التدريس لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا

-دراسة العلاقة بين المناعة النفسية ودور مستشار التوجيه لدي التلاميذ

-دراسة تأثير المعاملة الوالدية علا قلق الامتحان لدى المراهق

خـــاتمة

خاتمة :

في نهاية هذه الدراسة وعرض سيرورتها من بدايتها واطارها العام ،مرورا بالجانب النظري الثري لكلا متغيري الدراسة والجانب التطبيقي الذي تضمن عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بولاية المدية يمكن القول إنه هناك علاقة بين المناعة النفسية وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا حيث كشفت النتائج على تحقق من الفرضية العامة للدراسة توصلنا من خلال نتائج التحليل الاحصائي إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية والدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بولاية المدية ،كما تحققت الفرضيات التي تنص علا وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة احصائيا بين الدرجة الجزئية لأبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية لقلق الامتحان لدي عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ،ويكمن القول في الاخير أن التلاميذ الذين يتمتعون لمناعة نفسية جيدة يملكون القدرة على السيطرة على انفعالاتهم ،والتغلب علا احداث الحياة الضاغطة بإيجابية وينظرون لها كعوامل النمو التحدي أكثر منها عوامل إحباط وقلق ،ويعود ذلك إلى التنشئة الأسرية السليمة التي قد تمكنه من التعامل مع مختلف المشكلات والتغلب على قلق الامتحان وهذه النتائج يمكن اعتمادها في بناء برامج تدريبية في هذه الفئة لتنمية شخصيتها وتحسينها وتحضيرها لتخطي كل العراقيل التي تحد من نشاطها وكفاءتها وبالتالي إكسابها قواعد الصحة النفسية السليمة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- (2012)،مهارات الاتصال ،(ط،1)،منشورات الجامعة الإلكترونية السعودية عمادة السنة التحضيرية.
- 26-يعقوب إبراهيم محمد .(1995)،قلق الامتحان بدافعية الانجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة ،مجلة دراسات نفسية رابطة الاخصائيين النفسانيين المصرية في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات المتحدة ،المجلد 5العدد1.
- 31-الربيع وليد بن خالد .(2009)،السكينة في القرآن ،مجلة الوعي الإسلامي وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية لكويت ،المجلد 46،العدد 522ص (62-63).
- 32-جبريني فلسطين ابراهيم مصطفى.(2020)،المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية ،رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي جامعة القدس المفتوحة (فلسطين).
- أبو زيد ريهام ،وليد ابراهيم.(2018)،فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الأيتام محافظة خان يوسف مطبوعة منشورة من قسم علم النفس ،كلية التربية ،جامعة الأقصى فلسطين .
- أحمد عبد المالك أحمد.(2018)،مقياس المناعة النفسية،(ط,1)، دار الكتاب الحديث ،القاعرة.
- أماني عادل سعد ،علي .(2019)،المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية القابلين للتعلم ،المجلد للدراسات النفسية ،العدد 104،المجلد 29،دار المنظومة ص(51-104).

- باهي فريال (2017-2018)، علاقة قلق الامتحان بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المتفوقين دراسيا، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
- بلبصير سكينة وآخرون .(2015)،فهم شخصية المراهق من أجل بناء درس ناجح ،بحث تربوي لنهاية التكوين بسلك تأهيل أطر هياة التدريس المركز الجهوي لمهن التربية والتكوين لجهة الرباط سلا مور وعبير.
- بن سالم خديجة ،يحياوي مبارك .(2021)،آليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الايجابي وقت الازمات "أزمة كورونا أنمونجا"،مجلة المعيار ،المجلد 25،العدد62،ص(448-867).
- بن سماعيل رحيمة .(2015)،بناء برنامج للتكفل النفسي العلاجي للتعايش مع فيروس نقص المناعة المكتسبة ،اطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه فاعلون في علم النفس، جامعة محمد خيضر ، بسكرة.
- بن صالح بسمة .(2012)،أراء المكونين حول مدى تأثير الخبرة المهنية لايطار مؤسسة سونلغاز كمكونين على فعالية التكوين مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمل وتسيير الموارد البشرية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
- بن قاسيمي محمد شريف: محاولة تكييف مقياس القلق لمحمد حامد زهران، بجامعة محمد بوضياف- المسيلة(2020) مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية
- بهتان عبد القادر ونور دين جبالي .(2015)،تجليات اظطراب مرحلة المراهقة ،مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ،جامعة الشهيد لخضر الوادي ،العدد 13،المجلد 1ص(146-156).
- التهانوي محمد علي .(1996)،موسوعة إكتشاف اصطلاحات الفنون والعلوم (ط،1)،مكتبة لبنان .

- جبلالي فريدة .(2018)،مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات ،مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه جامعة محمد بوضياف المسيلة ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- الجزار رانيا خميس.(2018،المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي ،مجلة البحث العلمي في التربية العدد 19ص(493-535).
- حريزي موسى إبراهيم، مشكلة النسيان و الخوف من الامتحان دراسة موجزة لكيفيات التغلب على النسيان في ضوء علم النفس الحديث، و هي رسالة أمل للطالب في النجاح في مختلف الامتحانات الطبعة العربية، نهج طالبي أحمد، غرداية (1982)
- حسيبة .(2014)،ماهية البكالوريا وأهميتها ،مجلد البدر الحجم 06 جامعة بشار ص(165-176).
- خذرية هاجر: قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الخامة إبتدائي، مذكرة مكملة لشهادة الماستر (2018) في علوم التربية جامعة العربي بن مهيدي (أم البواقي)
- خريبة صفاء صديق.(2021)،المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس كوفيد 19في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية،مجلة الإرشاد النفسي،العدد 66الجزء 1ص 232-280.
- خشافي سهام نورة .(2020)،فعالية تقنية السيكو دراما في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطفل المتانة من 06الى 10سنوات جامعة المدية ،الجزائر .
- د عباس، رنا محمد سعيد، (1995) أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي العام، لدى طلبة الصف الثاني ثانوي في المدارس الحكومية في مدن نابلس- طولكرم- قلقيلة- رسالة ماجستير- جامعة النجاح الوطنية- فلسطين

- د غالب مصطفى (1981) تغلب على القلق- مكتبة الهلال بيرروت- ط1
- دوكم أنيسة عبده، (1996) أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار و التحصيل رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية- صنعاء
- ديداي يمينة و هدى ليبزه: حل المشكلات و علاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (2019-2020) مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية
- ديدي سمية ولبزة .(2020)،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس ،جامعة الشهيد محمد لخضر ،الوادي
- رابعة عبد الناصر، محمد مسحل .(دس)،المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة ،مطبوعة منشورة من قسم علم النفس كلية الدراسات الإسلامية، جامعة الأزهر،مصر.
- رحالي حمزة .(2015)،الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية الانجاز لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي،مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علوم التربية ،جامعة الحاج لخضر باتنة.
- زهران حامد عبد السلام .(1986)،علم النفس النمو "الطفولة والمراهقة "(د،ط)،دار المعارف ،جامعة عين الشمس.
- زهران محمد حامد (200): الإرشاد النفسي المصغر ط1 – عالم الكتب- القاهرة – مصر
- زيدان عصام محمد .(2013)،المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها ،مجلة كلية التربية ،جامعة طنطا.
- سامر جميل رضوان .(2002)،الصحة النفسية (ط،1)،دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- سايحي سليمة .(2004)،فاعلية الإرشاد لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ،مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس فرع علم النفس المدرسي .جامعة ورقة ،الجزائر.
- سرحان وليد التكوين عدنان– صبا سنة محمد 2004 عمان دار محمد لاوي للنشر
- الشرويحي عباس و عفاف لفادي نبال (2001) العلوم السلكية – الطبعة الأولى– مكتبة النهضة
- الشريف رولا محمد.(2016)،فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات مابعد الصدمة لدى المراهقين الأسر المتضررة بالعدوان الاخير على غزة 2014،رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية ،الجامعة الإسلامية غزة.
- شعبان نسمة لطفي .(2020)،المناعة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا ،مجلة البحث في التربية وعلم النفس ،المجلد 35،العدد 2،ص(41–58).
- شعيب علي محمد (1987) قلق الاختبار و علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة لطلاب و طالبات الثانوية العامة– المدينة مكة المكرمة– مجلة دراسات تربوية رابطة التربوية الحديثة– القاهرة – المجلد 2 الجزء 8
- شكري أحمد .(1988)،قلق التحصيل وعلاقته ببعض السمات النفسية والشخصية والمعرفية لدى عينة من الطلاب الخليجيين الجامعيين الجدد، المجلة العربية للعلوم .
- الصفطي مصطفى محمد (1995) قلق الامتحان بدافعية الإنجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسانيين المصرية في جمهورية مصر العربية و دولة الإمارات المتحدة، المجلد 5، العدد 1
- الضامن منذر عبد الرحمان (2003) الإرشاد النفسي ط1، مكتبة الفلاح الكويت

- طلحة مسعود وآخرون .(2020)،دور التعليم الالكتروني في التخفيف من قلق الامتحان تلاميذ البكالوريا في ظل انتشار وباء كوفيد 19،مجلة العلوم ،المجلد 5العدد 4جامعة الجلفة ،المسيلة لغواط ؛ص(235-246).
- عايدة أحمد الرواجبة (1996) كيف تنجح في الامتحان و تتفوق في دراستك – دراسة المسيرة للنشر و التوزيع- عمان ط1
- عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم (1989) قلق الامتحانات المفهوم- العلاج- القياس- ط1- دار النهضة المصرية – القاهرة
- عبد العزيز محمود عبد العزيز.(2019)،كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبهات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي ،مجلة الإرشاد النفسي ،العدد60الجزء1،جامعة عين الشمس ص(418-495)..
- عقباني ربيعة .(2020)،علاقة سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى والتعاطف والمناعة النفسية بالصحة النفسية والصحة الجسدية للمرضين، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في العلوم في علم النفس العمل والتنظيم ،جامعة محمد بن أحمد وهران2.
- العمري رحمة تيسير.(2021)،بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع ،رسالة ماستر ،جامعة العربي بن مهيدي ،أم البواقي.
- غربي صبرينة .(2012)،مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط المهنية لدى الممرضين أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر 2.

- غربي عبد الناصر (2014) فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية إلبرت إليس– العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي– رسالة دكتوراه في علم النفس المدرسي جامعة قاصدي مرباح– ورقلة
- فهمي علي السيد (2009) علم النفس الصحة النفسية – خصائص النفسية الايجابية و السلبية للمرض ط1– – ع ن– الإسكندرية –المكتبة المصرية–
- قدور حورية .(2018)،دور مستشار التوجيه المدرسي والمهني في معالجة قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي ،مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية ،جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل .
- قدور خليفة وحورية تارزلت عمروني .(2015)،ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية ،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة الوادي الجزائر ،العدد 18 (221–229).
- قدوري خليفة .(2015)،ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية أسبابها تناولاتها، النظرية ، ،الاجراءات التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان ،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،العدد ،18ص(221–229).
- القمش مصطفى نوري و خليل عبد الرحمان–المعايطة(2007) الاضطرابات السلوكية و الانفعالية– عمان الأردن– دار المسيرة
- قنون خميس وين سماعيل رحيمة.(2021)،علم المناعة النفسية العصبية ،مجلة الاحياء ،المجلد 21، العدد 29ص(865–874).
- كفافي علاء الدين (2008) الإرتقاء النفسي للمراهق دار المعرفة الجامعية– معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة

- كفائي علاء الدين وآخرون .(1990)،بناء مقياس القلق الرياضي حولية كلية التربية ،جامعة قطر.
- لبكيري عبد الحفيظ ونزيم صرداوي.(2020)،الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ،دراسات نفسية وتربوية ،المجلد 13،العدد4.
- لف36-الشروحي عباس وعفاف لفادي نبال .(2001)،العلوم السلوكية (ط،1)،مكتبة النهضة .
- لمعان مصطفى الجلالي (2014) التحصيل الدراسي ط1- عمان – الأردن- دار المسيرة
- محمد زايد نبيل (2003) الدافعية و التعلم- مكتبة النهضة المصرية- القاهرة
- مرزوق عبد الحميد مغاوري (1991) الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار- مجلة التربية المعاصرة-مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة- العدد 19 السنة الثامنة
- مرسي كمال إبراهيم (1982) بناء مقياس القلق الرياضي حولية -كلية التربية- جامعة قطر- 635-575-7
- مرسي كمال ابراهيم .(2000)،السعادة وتنمية الصحة النفسية ،ط1،دار النشر للجامعات ،مصر.
- مرسي محمد أبو بكر (2002) أزمة الهوية في المرهقة و الحاجة للإرشاد النفسي- ب ط- القاهرة- مكتبة النهضة
- مرسي.....(19٧2)،علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية ،مجلة دراسات كلية التربية ،جامعة الملك سعود ،المجلد 4.
- معوض خليل مخائيل .(2003)،سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة ،(ط،1)،توزيع مركز الإسكندرية للكتاب ،مصر .

- نجف أفراح أحمد .(2020)،برنامج ارشادي مقترح لدعم المناعة النفسية لدى المصابين بكوفيد 19،مجلة البحث العلمي ،المجلد ٧العدد11ص(1-8).
- والي وداد .(2015)،استراتيجية مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ،ذكور ،اناث ،مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ،جامعة بن أحمد وهران 2.
- يعقوب إبراهيم (1993) البناء العاملي لمقياس سوسن القلق الاختبار لدى عينة من الطلاب بالصف العاشر بالتعليم الأساسي بالأردن- مجلة دراسات تربوية
- **المواقع الالكترونية:**

1-https://www.noor-book.com/tag

قائمة الملاحق

ملاحق:

البيانات:

الجنس:

السن:

التخصص:

التعليمة:

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة

بصدد إعداد مذكرة ماستر نقدم لك هذا المقياس نطلب منك قراءة كل عبارة بدقة كي تحدد الإجابة التي تناسب مع حالتك وضع علامة (×) أمام كل عبارة تحت الخانة المخصصة لهذه الإجابة.

ولا يوجد بهذا إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، لأن الإجابة تعبر عن مدى تعرضك للموقف بالفعل.

شكرا لحسن تعاونك.

الرقم	العبارات	نعم	لا	أحيانا
.1	أشعر بالرضا عن ماحققته من إنجازات			
.2	أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف			
.3	أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق			
.4	أحدد الأشياء التي لابد لي من إنجازها			
.5	تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي			
.6	أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي			
.7	ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي			
.8	أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات			
.9	أشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات			
.10	أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة			
.11	يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني			
.12	أهيء نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات			
.13	ألجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني			
.14	أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي			
.15	أعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة			
.16	تشغلني فكرة الإنتقام.			
.17	أتحمل مسؤولية أقوالي و أفعالي			
.18	عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي الصلاة			
.19	أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني			
.20	أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل			
.21	أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل			
.22	أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي			
.23	أحاول أن لا أكون مندفعا			
.24	أنا راض بالقضاء و القدر			
.25	أثق بقدراتي			
.26	أتقبل مشاعري السلبية و أحتويها			
.27	قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة.			
.28	أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات			

.29	أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة			
.30	أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي			
.31	فكرة أن الله موجود تجعلني مطمئنا مهما كانت المشكلة التي تواجهني			
.32	لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة.			
.33	أدافع عن أرائي في أغلب المواقف			
.34	أحاول فهم مشاعري المؤلمة و أتعايش معها			
.35	ألجأ إلى الإعتماد على الآخرين في حل مشاكلي			
.36	أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة			
.37	يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة			
.38	أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي			
.39	أؤمن بأنه يمكنني الإعتماد على الله			
.40	أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي			
.41	لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني.			
.42	أصاب بالإحباط بسرعة.			
.43	أشعر أن الله لن يتركني.			
.44	لا أتبع الخطط التي أصممها			
.45	أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي.			
.46	أؤمن أنني موجود لهدف.			
.47	أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء			
.48	أقبل الإنتقاد البناء.			
.49	أتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب.			
.50	أتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما			
.51	أنا سريع التأقلم و التكيف مع التغيرات المفاجئة			
.52	أشعر بالخيبة و الإحباط عند الإخفاق			
.53	أكرر نفس الأخطاء في كل مرة			
.54	أثق بالله			
.55	أؤمن بأن حقي سيعود لي يوما ما			
.56	أمارس الرياضة بشكل منتظم			
.57	أستطيع الإعتماد على نفسي			

.58	أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما			
.59	أستطيع التعرف على إحتياجات جسدي بسهولة			
.60	عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج			
.61	أستفيد من المواقف و الأحداث المؤلمة			
.62	أشعر بحماية الله لي مهما واجهني.			
.63	عند حدوث مشكلة أختار الإنعزال و الانسحاب بدل المواجهة			
.64	أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي.			
.65	أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب.			
.66	أثق بقراراتي			
.67	أحبط و أتوقف عند كل فشل و أفقد الرغبة في المواصلة			
.68	أسيطر على غضبي في المواقف الصعبة			
.69	أنا منضبط			
.70	تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر			
.71	أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني			
.72	ألتزم بقدراتي و إمكاناتي في خوض التجارب			
.73	أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة			
.74	يمكنني التمييز بين ما يضرني ومايفيدني في كل موقف			
.75	أستطيع التعامل مع المصاعب			
.76	لا أخطط أبدا لأي شيئ في حياتي			
.77	أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة و ذكاء			
.78	أستشعر نبض قلبي عندما أعيش إنفعالا قويا			
.79	يغلب علي الشعور بالإطمئنان			
.80	أضع إحتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي			
.81	أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة			
.82	الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي			
.83	ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها			
.84	يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة			
.85	أكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة			
.86	أنا سريع التوتر			

.87	أشعر أنني متناغم مع جسدي			
.88	أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح			
.89	أمارس تمارين التأمل و الإسترخاء			
.90	عادة ما أعتمد على الآخرين في مواجهة الصعاب			
.91	أهدافي ليست واضحة في الحياة			
.92	تضيف إلي تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر و التجلد			
.93	أتمالك أعصابي أثناء المشكلة			
.94	لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الإعتماد عليه			

البيانات:

الجنس:

السن:

التخصص:

التعليمات:

- ✓ يهدف هذا المقياس الى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها، حتى نستطيع ان نقدم لكم الإرشاد المناسب .
- ✓ ويشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات الامتحان.
- ✓ المطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك شخصيا بصدق وصراحة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادرا ضع علامة (×) تحت كلمة نادرا.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا، ضع علامة (×) تحت كلمة أحيانا.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالبا، ضع علامة (×) تحت كلمة غالبا.

- ➢ ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- ➢ ليس هناك وقت محدد للإستجابة، ولكن يرجى ألا تستغرق وقتا طويلا.
- ➢ والآن يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادر	احيانا	غالبا
01	اشعر بخيبة الامل عند ادائي الامتحان اخر العام.			
02	انا لا استطيع المراجعة ليلة الامتحان .			
03	اشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية .			
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.			
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.			
06	اعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى .			
07	أتوقع الفشل في الامتحان.			
08	اثناء ادائي الامتحان اعبث باي شيء امامي كالمسطرة او غيرها .			
09	تنقصني الرغبة في النجاح وتفوق .			
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.			
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة .			
12	انا لا اعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			
13	اشعر بعصبية شديدة اثناء اجابتي في الامتحان .			
14	انظر الى الامتحان على انها تهديد دائم.			
15	اجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي اجيب عنها .			
16	الملل يجعلني اترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.			
17	عند بداية الامتحان اشعر انني لن استطيع اكماله.			
18	خوفي يجعلني لا استطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة .			
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.			
20	أتمنى الغاء جميع الامتحانات .			
21	اثناء ادائي للامتحان اجد نفسي افكر في احتمال رسوبي.			
22	اكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.			
23	اعتقد ان أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة .			
24	اعاني من عدم الاستقرار في مقعدي اثناء أداء الامتحان.			
25	الجا الى التخمين في استعداد للامتحان.			
26	يضايقني ان الدراسة كلها ترتكز حول الامتحانات.			
27	اشعر ان قلبي يدق بسرعة اثناء ادائي للامتحان.			
28	ارتبك عندما يعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.			
29	بعد الامتحان اسال كل يوم عن النتيجة.			
30	اصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة .			
31	ارتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة .			
32	اتصبب عرقا عندما لا استطيع الإجابة في الامتحان.			
33	اشعر بقلق والاضطراب اثناء ادائي للامتحان .			
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء .			
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية .			
36	يقلقني ان مستقبلي يتوقف على الامتحانات.			

37	اشعر بنقص الثقة في نفسي اثناء ادائي للامتحان .				
38	اتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.				
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.				
40	اشعر بالرهبة من الامتحان .				
41	أصاب بارتباك شديد اثناء الامتحان.				
42	بعد ادائي امتحان أي مادة اشعر ان اجابتي لم تكن موفقة .				
43	يقلقني أخطاء المصحّحين .				
44	اشعر بحالة من نقص الاستقرارايام الامتحانات.				
45	اشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.				
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة .				
47	انزعج بشدة عند اعلان جدول الامتحان.				
48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.				
49	شدة خوفي من الامتحان يجعلني انسى ما ذاكرته.				
50	يضايقني ان الامتحانات تقيس الحفظ وانا لا اجيد الحفظ.				
51	اثناء ادائي للامتحان اكتب بيد واقرض اظافري بيدي الأخرى .				
52	اجد صعوبة في التعبير عما اريد كتابته في الامتحان.				
53	ابدو كما لو كنت مهزوم اثناء أداء الامتحان .				
54	اعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة .				
55	اشعر بعدم الراحة والاضطراب اثناء أداء الامتحان.				
56	عندما ارجع قبل دخول لجنة الامتحان اشعر ان المعلومات تبخرت من راسي.				
57	يهددني ما يمكن ان يترتب على فشلي اثناء أداء الامتحان.				
58	اشعر بالتوتر الشديد اثناء الامتحان .				
59	اعتقد ان من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة .				
60	اشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.				
61	يبدا شعوري بعدم الارتياح قبل ان استلم ورقة الأسئلة .				
62	ارتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل .				
63	عندما اراجع ليلة الامتحان اجد نفسي نسيت كل شيء .				
64	اشعر بتوتر شديد اثناء ادائي للامتحان.				
65	اشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان .				
66	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.				
67	اشعر بنقص الثقة في نفسي اثناء الإجابة في الامتحان.				
68	اشعر بخوف شديد عند ادائي للامتحان.				
69	اشعر بتوتر شديد عندما استعد للامتحان.				
70	أخاف من قرب وقت الامتحان.				
71	اكثر شيء يقلقني هو الامتحان.				
72	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان .				
73	يزعجني انه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان اخر العام.				

74	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.			
75	يضايقني ان المعلمين لا يدربوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة .			
76	أخاف من النتيجة السيئة .			
77	يزعجني انني لا استطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة .			
78	يربكني ان الوقت لا يكفيني للإجابة عن الأسئلة .			
79	يضايقني انني لا استطيع تنظيم جدول للمراجعة .			
80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.			
81	يقلقني انني لا اعرف الطريقة المثلى للمراجعة .			
82	يقلقني انني لا اجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة .			
83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.			
84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.			
85	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.			
86	ينتابني الشك في ان سؤال سوف يترك بدون تصحيح.			
87	من شدة الخوف لا استطيع الاكل صباح يوم الامتحان.			
88	يصيبني الارق ولا استطيع النوم ليلة الامتحان			
89	من خوفي من الامتحان اذاكر وانا في طريقي الى اللجنة.			
90	اشعر ببرودة شديدة في جسمي اثناء الامتحان.			
91	اعاني من صداع أيام الامتحان.			
92	شدة توتري اثناء الامتحان تحدث ارتباك في معدتي .			
93	اشعر برغبة في القيء اثناء الامتحان.			

شكرا لكم على تعاونكم

ملحق رقم(): يبين نتائج الفرضية العامة

Corrélations

Corrélations

		TOTALEMANAA	TOTALESTRES
TOTALEMANAA	Corrélation de Pearson	1	-,692**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	70	70
TOTALESTRES	Corrélation de Pearson	-,692**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	70	70

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ملحق رقم(): يبين نتائج فرضية الجزئية الأولى

Corrélations

Corrélations

		TOTALEETHEKA	TOTALESTRES
TOTALEETHEKA	Corrélation de Pearson	1	-,605**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	70	70
TOTALESTRES	Corrélation de Pearson	-,605**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	70	70

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ملحق رقم(): يبين نتائج فرضية الجزئية الثانية

Corrélations

Corrélations

		TOTALEPROBLEME	TOTALESTRES
TOTALEPROBLEME	Corrélation de Pearson	1	-,703**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	70	70
TOTALESTRES	Corrélation de Pearson	-,703**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	70	70

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ملحق رقم(): يبين نتائج فرضية الجزئية الثالثة

Corrélations

Corrélations

		TOTALEIETIKADE	TOTALESTRES
TOTALEIETIKADE	Corrélation de Pearson	1	-,301*
	Sig. (bilatérale)		,011
	N	70	70
TOTALESTRES	Corrélation de Pearson	-,301*	1
	Sig. (bilatérale)	,011	
	N	70	70

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

ملحق رقم(): يبين نتائج فرضية الجزئية الرابعة

Corrélations

Corrélations

		TOTALESAKINA	TOTALESTRES
TOTALESAKINA	Corrélation de Pearson	1	-,536**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	70	70
TOTALESTRES	Corrélation de Pearson	-,536**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	70	70

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).