وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعـــة يحي فارس بالمدية
كليـــة العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم:العلوم الاجتماعية.

الموضوع:

المناعة النفسية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى عينة من الراسبين في شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية.
تخصص: إرشاد وتوجيه.

من إعداد الطالبتين:
- بوسعيد ايمان
- مزاري اكرام

تحت إشراف الأستاذة:
الحطاح زبيدة

السنة الجامعية: 2022/2021.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعـــة يحي فارس بالمدية
كليــة العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: العلوم الاجتماعية.

الموضوع:

المناعة النفسية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى عينة من الراسبين في شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية.
تخصص: إرشاد وتوجيه.

من إعداد الطالبتين:
- بوسعيد ايمان
- مزاري اكرام

تحت إشراف الأستاذة:
الحطاح زبيدة

السنة الجامعية: 2022/2021.


بسم الله الرحمن الرحيم

-

شكر وعرفان

اشكر المنعم عز وجل الذي وفقني في إتمام هذه المذكرة

هو الله ربي الذي ما أصبح وما أمسى بي من نعمة ما حييت فمنه وحده فله الحمد وله الشكر

ومصداقا لقول الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم –من صنع إليه معروف فقال لفاعله جزاك الله خيرا فقد ابلغ في الثناء أجازه الترمذي.

نتوجه بالشكر الجزيل الأستاذة المشرفة "**الحطاح زبيدة**" أستاذة بجامعة يحيى فارس المدية على قبولها الإشراف على هذه المذكرة، وعلى ما قدمته لنا من توجيهات من الناحية المنهجية أو من ناحية المضمون العلمي، كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى أساتذة لجنة المناقشة على تفضلهم وقبولهم مناقشة مذكرتي.

وإلى كل من تعاون، وقف معنا ودعمنا من بعيد أو قريب على إنجاز هذه المذكرة بجهده ووقته ودعائه...

الإهداء

إلى من علمتني الأدب قبل الفطام واهدتني الوصل دون الخصام وربتني وليدة وسقتني من حنانها سهد المدام إلى أنيسة الروح وفانوس عيني المضيء أمام ناظري والمنير لقلبي على الدوام

أمي حفظها الله ورعاها

إلى من وهبني فرصة التعلم وعلمني أن أسمو بنفسي عن الدنيا لأملك الرشد ومن وجوده نور وفرح وسرور

أبي الحبيب حفظه الله ورعاه.

إلى التي زينت حياتي اختي أحلام وأسماء وفتيحة

إلى من جمعتني بهم احلي لحظات أضافت إلى نفسي كل معاني الانشراح، إلى صديقاتي وحبيباتي: أحلام، حليمة، ليلى، سعاد، ليندة، كوكي، وسام وكريم ورفيقة

إلى كل من كان قريبا منّي بدعواته، توجيهاته ونصائحه

لكم كل التقدير والاحترام

إيمان

الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه إلى يوم الدين.

أهدي هذا العمل إلى:

من ربتني وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات إلى أغلى إنسان في هذا الوجود

أمي الحبيبةأطال الله في عمرها.

من حملت اسمه ودعمني بدعائه ورضاه في كل الأطوار

أبي الغالي أطال الله في عمره

إلى الذين زينوا حياتي وتقاسموا معي رحم أمي: اخوتي.

إلى اختي بسمة

إلى كل من كانوا رمزا للوفاء والإخلاص صديقاتي: هاجر،

إلى من قاسمتني هذا العمل صديقتي: إيمان

إلى كل من تمنى لي التوفيق وساعدني ولو بالكلمة الطيبة

إلى كل من كان قريبا منّا بدعواته، توجيهاته ونصائحه

إلى كل من يعرفني أو يحمل لقب: مزاري

إلى من نسيه قلمنا وحفظناه في قلوبنا

لكم كل التقدير والاحترام



فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	
إهداء	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الملاحق	
ملخص الدراسة	
مقدمة	**ا–ب**
الفصل الأول:الإطار العام للدراسة	
1. إشكالية الدراسة	**2**
2. التساؤلات	**3**
3.فرضيات الدراسة	**4**
4. أهداف الدراسة	**5**
5.أهمية الدراسة	**6**
6.المفاهيم الإجرائية للدراسة	**7**
7.الدراسات السابقة	**10**
8. التعقيب على الدراسات السابقة	**15**
الفصل الثاني: المناعة النفسية	**17**
تمهيد	**18**
1. مفهوم المناعة النفسية	**19**
2. علم النفس العصبي المناعي	**21**
3. نشأة وتطور علم المناعة النفسية العصبية	**22**
4. المصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية	**24**
5. أبعاد المناعة النفسية	**27**

العنوان	الصفحة
6. العوامل المؤثرة على فعالية المناعة النفسية	**29**
7.خصائص المناعة النفسية	**30**
8.أنواع المناعة النفسية	**31**
9.أعراض فقدان المناعة النفسية	**32**
خلاصة الفصل	**33**
الفصل الثالث: الضغوط الأكاديمية	**34**
تمهيد	**35**
1. مفهوم الضغوط الأكاديمية	**36**
2. مصادر الضغوط الأكاديمية	**37**
3. أنواع الضغوط الأكاديمية	**39**
4. النظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية	**41**
5. الآثار الناجمة عن الضغوط الأكاديمية	**45**
6.أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية	**47**
خلاصة الفصل	**49**
الفصل الرابع: الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا	**50**
تمهيد	**51**
1. مفهوم امتحان شهادة البكالوريا	**52**
2. مفهوم الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا	**52**
3. المفاهيم المشابهة للرسوب	**54**
4. العوامل المؤدية للرسوب	**56**
5. مفهوم المراهقة المتأخرة	**59**
6. خصائص المراهقة المتأخرة	**60**
7. حاجات المراهقة المتأخرة	**62**
خلاصة الفصل	**64**

العنوان	الصفحة
الفصل الخامس: منهجية البحث	**65**
تمهيد	**66**
1. المنهج المستخدم في الدراسة	**67**
2. مجتمع الدراسة	**67**
3. الدراسة الاستطلاعية	**68**
4. حدود الدراسة	**68**
5. عينة الدراسة	**68**
6. أدوات الدراسة	**69**
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة	**92**
الفصل السادس: عرض ومناقشة الفرضيات	**93**
1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات	**94**
2. الاستنتاج العام	**106**
3. الصعوبات	**107**
4. الاقتراحات	**108**
5. الخاتمة	**110**
6. قائمة المراجع	**112**
7. الملاحق	**125**

فهرس الجداول

.1

الرقم	العنوان	الصفحة
01	عبارات الثقة بالنفس	70
02	عبارات القدرة على ضبط النفس(الثبات الانفعالي)	71
03	القدرة على حل المشكلات	72
04	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	73
05	الاستفادة من الخبرات السابقة	74
06	التواصل مع الجسد	75
07	قوة الاعتقاد	76
08	السكينة	76
09	العبارات المعدلة	79
10	العبارات المحذوفة	81
11	العبارات المضافة	81
12	قيمة "ت" لدلالة الفروق ببن المجموعة الدنيا والمجموعة العليا على مقياس المناعة النفسية	82
13	معامل ارتباط درجة كل مفردة من الدرجة الكلية للبعد لمقياس الضغوط الأكاديمية	84
14	البنود المعدلة	86
15	إعادة ترتيب البنود على الأبعاد لمقياس الضغوط الأكاديمية	87
16	نسبة اتفاق المحكمين على البنود المعدلة لمقياس الضغوط الأكاديمية	88
17	نتائج ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية	89
18	نتائج حساب معاملات الارتباط للأبعاد من الدرجة الكلية	92
19	نتائج الفا كرونباخ	92
20	العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية	94

21	العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس من مقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة	96
22	العلاقة الارتباطية بين بعد الثبات الانفعالي من مقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى أفراد العينة	98
23	العلاقة الارتباطية لبعد القدرة على حل المشكلات لمقياس المناعة النفسية والضغوط الاكاديمية لدى التلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية	100
24	العلاقة الارتباطية لبعد التواصل للجسد من مقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى أفراد العينة	102
25	العلاقة الارتباطية لبعد السكينة من مقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث	104

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أبعاد المناعة النفسية	28
02	المنظور العام يوضح التفاعل بين الفرد والبيئة	45

_ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن المناعة النفسية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى عينة من الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا لبعض بلديات ولاية المدية، من خلال الوقوف على طبيعة العلاقة بين الدرجة الجزئية لأبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

وتم الاعتماد على مقياس المناعة النفسية للباحثة رحمة تيسير العمري ومقياس الضغوط الأكاديمية للباحثتين حنان مخلوفي، ونور الهدى سعيداني، حيث بلغت أفراد العينة (69) موزعين على عدد ذكور (30)، اناث (39) للموسم الدراسي (2021-2022) باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وحساب معامل الارتباط بيرسون باستخدام نظام spss توصلت إلى النتائج التالية:

1.وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة من الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا .

2.وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثقة بالنفس، المناعة النفسية، ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا

3.وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثبات الانفعالي(المناعة النفسية) ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

4.وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد القدرة على حل المشكلات (المناعة النفسية) ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

5.وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد التواصل مع الجسد (المناعة النفسية) ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

6.وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد السكينة (المناعة النفسية) ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

حيث كانت طبيعة العلاقة بين قوية ضعيفة على المتغيرين.

La présente étude visait à révéler l'immunité psychologique et sa relation avec le stress scolaire parmi un échantillon de redoublants à l'examen du baccalauréat pour certaines municipalités de l'État de Médée, en examinant la nature de la relation entre le degré partiel des dimensions de l'immunité psychologique et la degré total de stress scolaire chez ceux qui ont échoué à l'examen du baccalauréat.

L'échelle d'immunité psychologique a été utilisée par la chercheuse Rahma Tabsir Al-Omari et l'échelle de stress académique par les deux chercheurs, Hanan Makhloufi et Nour Al-Huda Saeedani.Description analytique, et le calcul du coefficient de corrélation de Pearson à l'aide du système spss a abouti aux résultats suivants :

1. Il existe une corrélation statistiquement significative entre le score total moyen pour l'immunité psychologique et le score moyen total pour le stress scolaire parmi un échantillon de redoublants à l'examen du baccalauréat.

2. Il existe une corrélation statistiquement significative entre le score partiel moyen pour la dimension confiance en soi, immunité

psychologique et le score total moyen pour le stress scolaire chez ceux qui ont échoué à l'examen du baccalauréat

3. Il existe une corrélation statistiquement significative entre le score partiel moyen pour la dimension de stabilité émotionnelle (immunité psychologique) et le score total moyen pour le stress chez les redoublants à l'épreuve du baccalauréat.

4. Il existe une corrélation statistiquement significative entre le score partiel moyen pour la capacité à résoudre des problèmes (immunité psychologique) et le score total moyen pour le stress scolaire chez ceux qui ont échoué à l'examen du baccalauréat.

5. Il existe une corrélation statistiquement significative entre le score partiel moyen pour la dimension contact avec le corps (immunité psychologique) et le score moyen total pour le stress scolaire chez les ratés à l'examen du baccalauréat.

6. Il existe une corrélation statistiquement significative entre le score partiel moyen pour la dimension de tranquillité (immunité psychologique) et le score total moyen pour le stress scolaire chez ceux qui ont échoué à l'examen du baccalauréat.

D'où la nature de la relation entre forte difficile pour les deux variables.

The current study aimed to reveal psychological immunity and its relationship to academic stress among a sample of repeaters in the baccalaureate exam for some municipalities in the state of Medea, by examining the nature of the relationship between the partial degree of dimensions of psychological immunity and the total degree of academic stress among those who failed the baccalaureate exam.

The psychological immunity scale was used by the researcher Rahma Tabsir Al-Omari and the academic stress scale by the two researchers, Hanan Makhloufi and Nour Al-Huda Saeedani. Analytical descriptive, and Pearson correlation coefficient calculation using spss system reached the following results:

1. There is a statistically significant correlation between the average total score for psychological immunity and the total average score for academic stress among a sample of repeaters in the baccalaureate exam.

2. There is a statistically significant correlation between the average partial score for the dimension of self-confidence, psychological

immunity, and the average total score for academic stress among those who failed the baccalaureate exam

3. There is a statistically significant correlation between the average partial score for the dimension of emotional stability (psychological immunity) and the average total score for stress among the repeaters in the baccalaureate exam.

4. There is a statistically significant correlation between the average partial score for the ability to solve problems (psychological immunity) and the average total score for academic stress among those who failed the baccalaureate exam.

5. There is a statistically significant correlation between the average partial score for the dimension of contact with the body (psychological immunity) and the total average score for academic stress among those who failed the baccalaureate exam.

6. There is a statistically significant correlation between the average partial score for the dimension of tranquility (psychological immunity) and the average total score for academic stress among those who failed the baccalaureate exam.

Where the nature of the relationship between strong difficult for the two variables.

مقدمة

مقدمة:

إن أزمة الحياة والظروف التي يعيشها الطالب في المرحلة الثانوية وفي هذا العصر والذي يتسم بالضغوط ويتجلى ذلك من خلال الظهور المفاجئ والانتشار السريع لجائحة كورونا Covid 19 العالمي كأزمة نفسية وحالة من الخوف، وذلك ما يشكل ضغوط نفسية وتوترات وأزمات، ومع استمرار التعرض للضغوط النفسية والأكاديمية هذا ما قد يؤدي ،إلى فقدان القدرة على مواجهتها وخطرا على المناعة النفسية، ومن هنا تتضح أهمية المناعة النفسية كقدرة للقضاء على الضغوط، وبالتالي فالمناعة النفسية هي التي تجعله قادرا على تحمل المشكلات، والصراعات والضغوط النفسية ،والاجتماعية ،و منها الضغوط الأكاديمية ،وباعتبار السنة الثالثة ثانوي مرحلة انتقال الطالب من البيئة المدرسية إلى البيئة الجامعية، يتعرض فيها التلميذ إلى الكثير من الضغوط والخوف ،خاصة القلق من الرسوب فتأثر سلبا على الجوانب الأكاديمية لديه ، وعلى المناعة النفسية وانطلاقا من هذا الأساس تضمنت الدراسة الحالية جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي ويحتويان على ستة فصول مركبة تتضمن العلاقة بين المناعة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

الفصل الأول: يتضمن الإطار العام للدراسة وتم فيه تحدي مشكلة الدراسة وتحديد التساؤلات والفرضيات، وتحديد أهداف وأهمية الدراسة بناء على الدراسات السابقة والتعقيب عليها وتطرقنا للمفاهيم الخاصة بالدراسة إجرائيا.

الفصل الثاني: تناولنا في هذا الفصل المناعة النفسية مفهومها ومفهوم علم النفس العصبي المناعي ونشأة وتطور علم المناعة النفسية العصبية، وبعض المصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية وأبعاد المناعة النفسية والعوامل المؤثرة عليها والمساهمة في تنشيطها وتناولنا أيضا خصائص وأنواع المناعة النفسية وأعراض فقدانها.

الفصل الثالث: تضمن الفصل مفهوم الضغوط الأكاديمية ومصادرها وأنواعها، والنظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية، والآثار الناجمة على الضغوط الأكاديمية وأساليب مواجهتها.

الفصل الرابع: تتضمن مفهوم امتحان شهادة البكالوريا ومفهوم الرسوب والرسوب في شهادة البكالوريا ومفاهيم مشابهة للرسوب، والعوامل المساهمة في الرسوب المدرسي مرفق بتعريف المراهقة المتأخرة وخصائصها التعليمية.

الفصل الخامس: تناول الفصل منهجية البحث، من منهج الدراسة ومجتمع الدراسة والدراسة الاستطلاعية، وحدود الدراسة وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في الدراسة.

الفصل السادس: وتضمن معطيات البحث وعرض وتحليل النتاج ومناقشتها

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1.1. إشكالية الدراسة:

يتعرض تلاميذ المرحلة الثانوية في مختلف المستويات إلى الكثير من المواقف والمصاعب الحياتية، التي تقلقهم وتثير التوتر والاضطرابات النفسية لديهم، والتي تؤثر في توقعاتهم وتوجهاتهم المستقبلية، فالبعض يتبنون أفكار ومعتقدات سلبية عن أنفسهم وعن العالم حولهم، ويفقدون الأمل في مستقبل أفضل نتيجة الضغوطات التي يتعرضون لها، وفي المقابل هناك طلاب يتمتعون بالمناعة النفسية ويعتبرون الصعوبات والمواقف الضاغطة عبارة عن تحديات، يعززون من خلالها ثقتهم بأنفسهم فالمناعة النفسية، حسب أولا 2005 OLAH هي نظام موحد متكامل الأبعاد الشخصية المعرفية، السلوكية، الانفعالية، الاجتماعية، والبيئية التي تعمل كمصادر معرفة، ومقاومة تنهي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد، والتهديدات، والتوتر والضغوطات النفسية والجسمية التي تواجهه في حياته(محيوز،2021)، وهذا ما تؤكده دراسة تايلور"Tylor Loop" ، حيث توصلت إلى أن ضعف القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث المؤلمة يؤدي إلى ضعف المناعة النفسية، وأن تعرض الفرد للصدمات والضغوط وإدراكه بعدم القدرة على مواجهتها، أو التنبؤ بنتائجها يجعل الفرد يشعر بالتوجس والعجز والتشاؤم بشأن، المستقبل(الحلبي، 2021) فالمناعة النفسية المرتفعة تمنح الفرد قوة الشخصية فنجده مقدما على حل المشكلات واثقا من نفسه وتمنحه السكينة والثبات الانفعالي، والقدرة على التواصل مع الجسد وهي من أبعاد المناعة النفسية، لذا وجب الاهتمام بهذه الدراسة لزيادة المناعة النفسية

والحد من الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلاب نهاية المرحلة الثانوية وخاصة طلاب الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا، فالضغوط الأكاديمية تعد ظاهرة واسعة الانتشار بين الطلاب في كل المراحل التعليمية، وهي تتمثل في صعوبات التي تواجه الطلاب في المواقف الدراسية وتظهر من خلال علاقته بالأساتذة، وصعوبة الامتحانات، وهذا ما أكدته دراسة احمد سمير قطب التي أشادت إلى وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والأسلوب المعرفي والتروي في المرحلة الابتدائية حيث أثبتت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين مستوى الضغوط الأكاديمية والأسلوب المعرفي لاندفاع والتروي لدى كل من ذوي صعوبات التعلم، حيث أن هناك علاقة بين الضغوط الأكاديمية والأساليب المعرفية التي تشملها المناعة النفسية ، والضغوط الأكاديمية من أهم المؤثرات على المناعة النفسية، خاصة ما تسببه من قلق وصعوبة اتخاذ القرار والخوف من الفشل، لهذا هدفت دراستنا إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية.

لذا نطرح التساؤل التالي:

2.التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين متوسط الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى راسبين في شهادة البكالوريا؟

1.2التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثقة بالنفس للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد القدرة على حل المشكلات للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه دلالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد التواصل مع الجسد للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد السكينة للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث؟

3.فرضيات الدراسة

3_1الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الكلية للمناعة النفسية وبين متوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة من الراسبين في شهادة الباكالوريا.

2_3 الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثقة بالنفس للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث.
- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث.
- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد القدرة على حل المشكلات للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث.
- توجد علاقة ارتباطيه دلالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد التواصل مع الجسد للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث.
- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد السكينة للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث.

.4_أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى مجموعة من النقاط أهمها:

- معرفة العلاقة بين متغيري المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة من الراسبين في البكالوريا.
- الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في البكالوريا.

- الكشف عن العلاقة بين الثبات الانفعالي والضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في البكالوريا.
- الكشف عن العلاقة بين القدرة على حل المشكلات والضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في البكالوريا.
- الكشف عن العلاقة بين التواصل مع الجسد والضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في البكالوريا.
- الكشف عن العلاقة بين السكينة والضغوط لأكاديمية لدى الراسبين في البكالوريا.
- الوقوف على الأسباب النفسية والأكاديمية المؤدية للرسوب في امتحان شهادة البكالوريا.

.5_ أهمية الدراسة:

تستمد أهمية الدراسة من طبيعة موضوعها الذي تطرقنا له وهو المناعة النفسية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية وعدم حضوته بالاهتمام الكافي في الدراسات الجزائرية.

- معرفة أسباب الضغوط الأكاديمية ومدى تأثيرها على المناعة النفسية للراسبين في البكالوريا.
- تتناول هذه الدراسة عينة مهمة في المجتمع وهي المراهقين، مما يسمح لنا بالتعرف على إحدى أهم خصائص المجتمع فاتحة بذلك أفاق لدراسات أخرى.
- يعتبر موضوع المناعة النفسية موضوع مهم في الظروف الحالية انتشار وباء covid19

تبرز أهمية الموضوع في دراسة الضغوط الأكاديمية التي قد تكون سببا في بداية اضطرابات نفسية وتؤدي إلى خفض مستوى المناعة النفسية

6.المفاهيم الإجرائية

_1.6.التعريف العام للمناعة النفسية:

يرى أولا (2002–2000) أن المناعة النفسية هي نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية، والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط وتدعم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة لمقاومة الضغوط.

وهي أيضا القوة التي يكسبها الجسم ليقاوم الأخماج ويتغلب عليها أي وسائل دفاع الجسم البشري ضد غزو الجراثيم التي تسبب المرض(محيوز، 2021، ص122).

6_2 التعريف الإجرائي للمناعة النفسية: هو متوسط الدرجات الكلية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة البحث.

6_3التعريف العام للضغوط الأكاديمية: هي حالة من التوتر والضيق تنشأ نتيجة للصعوبات التي يواجهها التلاميذ بشأن الأنشطة الأكاديمية، وقد تؤدي إلى خلل في الوظائف النفسية.

وعرفها مصطفى الحجازي بأنها سلسلة من التحديات والمواجهات والشدائد في مقابل فرصها وما توفره لنا من إمكانيات، فعملية النمو في مختلف مراحلها منذ الطفولة الأولى وحتى الشيخوخة كالاختبارات التي تخوض غمارها والتي يجابهها الإنسان فتصلب عوده

وتمرسه بالتمكن من حياته وأخرى تشكل أعباء تولد المعاناة والاضطرابات.(الحجازي، 2019)

6_4التعريف الإجرائي للضغوط الأكاديمية: هو متوسط الدرجات الكلية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية على عينة البحث.

6_5 التعريف العام للبكالوريا: هو امتحان يمس شريحة الطلبة المسجلين في السنة الثالثة ثانوي وهو امتحان مصيري لأنه على أساس النجاح فيه يتم الالتحاق بالتعليم العالي

6_6 التعريف العام للرسوب المدرسي: هو عدم تفوق التلميذ من الناحية الدراسية عن طريق الحصول على تقييمات ضعيفة في الامتحانات النهائية للمادة الممتحن فيها وحصوله على معدل اقل من معدل النجاح 10، والذي تغير نظرا للظروف الوبائية التي يعيشها العالم في الآونة الأخيرة إلى 9.

***ملاحظة:** نظرا للظروف الوبائية تم تخفيض معدل النجاح إلى 9 في أواخر السنتين الماضيتين(.2021/2022.)

6_7 التعريف العام للثقة بالنفس: في اللغة تعني اليقين يقال لست على ثقة من نجاح هذه التجربة.

وفي الاصطلاح هي: الاعتقاد في النفس والركون إليها والإيمان بها.

وهي أن يكون للفرد شعورا كاف بأنه قادر على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب به إجباريا.

هي من مخرجات شعور الشخص بالحق في مواجهة تحديات الحياة واستحقاق العيش بسعادة، أن الشخص الذي لا يرى حقيقة في العيش بسعادة لا يملك الثقة بالنفس، لذا فان كل مكتئب فاقد لثقته بنفسه والعكس ليس بالضرورة.(عمور، 2019، ص21)

6_8التعريف الإجرائي للثقة بالنفس: هو متوسط الدرجات الجزئية المتحصل عليها عند تطبيق المناعة النفسية على عينة البحث.

6_9 التعريف العام للسكينة: حالة روحية تخفض شعور الإنسان بالضغوط وترقي الحالة الصحية والنفسية العامة وتجودها، باعتباره حالة من السلام النفسي الداخلي.(ابو حلاوة الشربيني ، 2016، ص99)

ويقصد بها القدرة على جمع الإمكانات اللازمة لإنجاز الواجبات وحل المشكلات حتى لو كانت صعبة، مع القدرة على التكامل مع الإحباطات المختلفة.(سعد، 2019، ص55)

6_10التعريف الإجرائي للسكينة: هو متوسط الدرجات الجزئية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة البحث.

6_11التعريف العام للثبات الانفعالي: يقصد به القدرة على التحكم في انفعالات الفرد.(سعد، 2019، ص55)

6_12التعريف الإجرائي للثبات الانفعالي: هو متوسط الدرجة الجزئية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة البحث.

6_12التواصل مع الجسد: منفعة الجسد: هو الاتصال الذي يكون محوره الفرد ذاته، بحيث يكون الفرد نفسه هو المرسل والمستقبل في نفس الوقت وهو احد أكثر أنواع الاتصال استخداما في حياتنا اليومية، حيث يأخذ الفرد قراراته بناء على المعلومات التي يتلقاها من حراسه، وهو نتيجة مخاطبته لنفسه فيما يتعلق بالأفكار والمشاعر التي تدور في خلده، حيث تكون وسيلة الاتصال هي المخ الذي يترجم الأفكار والمشاعر ويفسرها.(مهارات التواصل ، 2020، ص16).

6_13التعريف الإجرائي للتواصل مع الجسد: هو متوسط الدرجة الجزئية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة البحث.

6_14التعريف العام للقدرة على حل المشكلات: هي الكفاءة التي يمتلكها الفرد في فهم وحل المشاكل التي تعترضه سواء في المدرسة او في الحياة العامة (خدة،2021 ،ص 750)

6_15 التعريف الإجرائي للقدرة على حل المشكلات :هي متوسط الدرجة الجزئية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة البحث.

7.الدراسات السابقة

- **دراسة رانيا الجزار(2018) المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة للتعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وإبعادها لطلاب الجامعة، والكشف عن مدى الاختلافات في ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى المناعة النفسية، وقد بلغ قوام عينة الدراسة 195 طالب، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيات المناعة النفسية والأداء الأخلاقي لدى الطلاب، كما أبرزت وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي إضافة إلى إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة مشيرة إلى اختلاف ديناميات الشخصية للطالب مرتفعي المناعة النفسية عنها للطالب منخفضي المناعة النفسية (الجزار ،2018)

- **دراسة سعد البيومي 2019: فعالية برامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة.**

هدفت الدراسة إلى التحقيق من هدى فعالية برامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف تكونت من 145 طالب تتراوح أعمارهم بين (19–20) عام وتم اختيار عينة قوامها 20 طالبي من إجمالي العينة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية وأدنى الدرجات على مقياس المناعة النفسية وتم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة، وقد خلصت النتائج إلى حدوث انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية، وارتفاع مستوى المناعة

النفسية لدى أفراد العينة المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرامج الإرشادي، وفي هذا إشارة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية.(العمري، 2021)

- **دراسة لويز كادارو وكريزباي**LONINUZ,A, KADAN, & T. KRIZBA-

هدفت الدراسة إلى إظهار العلاقة بين اللهجة العاطفية ووظيفة نظام المناعة النفسية على عينة من الطلبة المراهقين في رومانيا بلغ قوامها حوالي 599 مراهق وانتهت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اللهجة العاطفية، أو ما عبر عنه الباحثون في هذه الدراسة بالتدفق النفسي ووظيفة نظام المناعة لصالح التدفق بهدف التكيف. (محيوز، 2021)

- **دراسة دربي عبد المطلوب معوض: الضغوط الاكاديمية والاكتئاب لدى طالبات الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود (دراسة مقارنة) 2018.**

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الاكتئاب والضغوط الأكاديمية التي تتعرض لها طالبات الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود، والكشف عن العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى الطالبات، وتكونت العينة المشاركة لهذه الدراسة من 409 طالبة من طالبات الكلية الإنسانية (الآداب التربية، إدارة أعمال، اللغات، الترجمة، الحقوق والعلوم السياسية)، بمتوسط عمر 22.5 وطبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس الاكتئاب واستخدمت لتحليل النتائج معامل الارتباط برسون وكشفت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين

الضغوط الأكاديمية والاكتئاب في حين لم يوجد فرق في الضغوط الأكاديمية والاكتئاب تعود إلى اختلاف الكلية والمعدل الأكاديمي والسنة الدراسية.(معوض، 2018)

➢ **دراسة العزار اشرف، إبراهيم محمد، الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية وعلاقتها بمهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة.**

تناولت هذه الدراسة مفهوم إدارة الوقت والتركيز على أهمية الأخذ بالأسلوب العلمي في التعامل مع الوقت واستخدامه، وقد انطلقت هذه الدراسة من ضعف قدرة الطلاب على التخطيط الجيد لعملية التعامل مع الوقت مما يؤدي إلى اضطراب وتوتر في سلوكهم، وينعكس ذلك على توجهاتهم الدافعية نتيجة تراكم المهام عليها وتكدسها وكذلك تعرضهم للضغوط الأكاديمية ومن هنا سعت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة الدافعة بين مهارات إدارة الوقت وكل من الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية، تكونت عينة الدراسة من 384 طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية ببورسعيد بجامعة قناة السويس، وقد تبين إن إدارة الوقت هي إستراتيجية فعالة لخفض الضغوط الأكاديمية والتكيف معها، كما تبين أن التوجهات الدافعية الداخلية تدفع الفرد وتوجهه نحو أداء النشاط لذاته دون النظر إلى أي حوافز.(الغراز، 2009)

➢ **دراسة عبد الرحمن صباح عبد: فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى التلاميذ ضعاف السمع، 2019، في دولة الكويت.**

هدفت الدراسة إلى تقديم فاعلية برامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى التلاميذ الضعاف السمع، تكونت العينة من (20) طفلا وطفلة مكونة من مجموعتين إحداهما تجريبية، تم تطبيق البرامج الإرشادي التدريبي عليها وعددها (10) أطفال 36 ذكور و 3 إناث والأخرى ضابطة عدد 10 أطفال 5 ذكور و 5 إناث وهم من ضعاف السمع ممن تتراوح نسبة فقدان السمع لديهم (40–70)، وخرجت النتائج الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي وفي ضوء ما لمسه من تغيرات بعد تطبيق البرامج وبعد المتابعة والتفسير، استمر التحسن في خفض الضغوط الأكاديمية بالمجموعة التجريبية.(عبد الرحمان، 2019، ص385).

➢ **دراسة عبد الرزاق مصطفى: العمود النفسي مدخل لمراجعة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا:2012.**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها الطلاب المتفوقون عقليا، وكذلك بناء برنامج لتنمية العمود النفسي لمواجهة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب ولذلك قام الباحث بتطبيق مقياس المصفوفات المتتابعة، ومقياس ستانفورد بينه ومقياس العمود النفسي ومقياس الضغوط الأكاديمية وذلك على عينة تكونت من عينتين الأولى تتصل بالمبحث التشخيصي السيكومتري وقد بلغ عددها ن= 150 أما العينة الفرعية الثانية فهي العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج وقد بلغ عددها ن=20 بواقع 10 طالبات و10 طلاب، واختيرت العينة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة

عين شمس، وتوصلت إلى وجود ضغوط أكاديمية شائعة يتعرض لها الطلاب المتفوقين عقليا تؤثر على أدائهم الأكاديمي، وكذلك تأكد من فاعلية البرامج الإرشادي التدريبي القائم على العمود النفسي في الحد من هذه الضغوط.(عبد الرزاق، 2012)

8.التعقيب على الدراسات السابقة

ساهمت الدراسات السابقة في توجيه مسار الدراسة الحالية، ومحاولة تفسير نتائجها والاستفادة منها في الدراسة الحالية رغم الاختلاف في التوجهات وأهداف الدراسة.

8_1من حيث موضوع الدراسة وأهميتها:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة نجد أنها قريبة من موضوع الدراسة الحالية من حيث المتغيرات ومجتمع البحث وتختلف في أهدافها.

8_2من حيث عينة البحث:

اختلفت الدراسات السابقة مع دراستنا الحالية في عينة البحث فاغلب الدراسات السابقة ركزت على الطلبة الجامعيين على خلاف دراستنا التي تمثلت في دراسة عينة من الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

8_3من حيث منهج الدراسة:

اعتمدت اغلب الدراسات السابقة على المنهج الوصفي وهذا ما يتوافق مع المنهج المستخدم في موضوع دراستنا.

8_4من حيث أدوات الدراسة:

اختلفت دراستنا مع الدراسات السابقة في الأدوات المستخدمة حيث اعتمدنا في دراستنا مقياس المناعة النفسية للباحثة رحمة تيسير العمري 2021، ومقياس الضغوطات الأكاديمية للباحثتين حنان مخلوف ونور الهدى سعيداني 2021، وعليه لم يتم الاستفادة من الدراسات السابقة في رسم المعامل النظرية لمتغيرات الدراسة الحالية.

8_5من خلال الأساليب الإحصائية:

توافقت أغلب الدراسات السابقة مع الدراسات الحالية في الأساليب الإحصائية حيث أن اغلب الدراسات السابقة استخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، النسب المئوية معاملات الارتباط برسون، ونظام spss وهذا ما يتوافق مع الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: المناعة النفسية

تمهيد:

كلنا نعلم أن الناس يملكون أجهزة مناعة ضد الأمراض الجسيمة لكل اغلبنا لا يعلم أننا نمتلك أجهزة مناعة ضد الأمراض النفسية، فكما أن بعض منا يصاب بالأنفلونزا مع بداية الشتاء، ولا يصاب بها آخرون، كذلك الحال مع المناعة النفسية، فكلما كانت المناعة النفسية أقوى قل حدوث الأمراض النفسية، وسنتعرف في هذا الفصل إلى مفهوم المناعة النفسية ونشأة وتطور علم النفس العصبي وخصائص وأنواع المناعة النفسية وطرق تنشيطها.

1.مفهوم المناعة النفسية:

لغة: حسب المعجم الوسيط تعرف المناعة النفسية بأنها الحصانة ضد الشيء ومقاومته وهي عكس العدوى.(العمري، 2021، ص77)

اصطلاحا: حسبolah205 هي نظام موحد متكامل الأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية التي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة، تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من اجل تحقيق التوافق والصحة النفسية.(العمري، 2021، ص77)

يعرف عصام محمد زيدان2013 المناعة النفسية pspchogical Immunity: بأنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباط والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الايجابي وضغط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الفروق وتغيرها والتكيف مع البيئة، وهي قدرة الفرد على حماية النفس من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحتياطات والأزمات النفسية الداخلية ولخارجية من خلال الموارد الذاتية الكاهنة في الشخصية.(مسحل، ص9)

يعرفها ألبرت وآخرون Albert et al : بأنها مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط ودمج الخبرة المكتبية من ذلك، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد كما انه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية.(مسحل، ص9)

وتعرف المناعة النفسية أيضاpsychaimmunity : مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والحروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر بأس وعجز وانهزامية وتشاؤم وتمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية swperimmuntty تنشيط أجهزة المناعة الجسمية، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة صيغتها وعوامل تنشيطها، ضرورية في تنمية الصحة النفسية والجسمية.(مرسي، 2000، ص96)

وعرفها أيضا كل من(Lorincz et al,2012,104) (choochom,2014,192):

بأنها نظام متعدد المجالات والأبعاد الفرعية التي تتفاعل جميعها معا لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية فهي احد عوامل الشخصية المسؤولة عن مواجهة الضغط والتعب النفسي لتحقيق الصحة النفسية.(مسعد ، 2021، ص235)

2.تعريف علم المناعة النفسية العصبية: يعرف على انه العلم الذي يشتمل على الدراسات المتعددة التي تسمح بتناول التأثير السلبي للعوامل النفسية كالحزن على سبيل المثال في وظيفة الجهاز المناعي.

فلفظ المناعة النفسية العصبية يعلق عن الرابط بين الجانب النفسي والعصبي والجهاز المناعي والجهاز الغددي الذي يعتبر وسيطا بين الجهاز العصبي والمناعي حيث انه يدرس العلاقة بين نظام المناعة والنظام العصبي الغددي عن طريق جزئيات تعرف بالوسائط العصبية، ففي حالة التعرض للاكتئاب مثلا يلاحظ انخفاض في النشاط المناعي إضافة إلى اضطرابات فيزيولوجية أخرى.

كما يحاول فهم كيفية تأثير الصدمات النفسية على الأنساق العصبية ومنها على جهاز المناعة فهذا العلم يمكنه تفسير أشياء عديدة بقيت غامضة مثل الشفاء التلقائي لبعض الأمراض الخطيرة وهو يجمع الجسم والفكر في وحدة فقدت في القرن الأخير مع تطور النسبية العضوية التي جزأت الإنسان إلى أعضاء وأعطت أولوية للأسباب الخارجية مثل الجرائم والفيروسات، فوجود أسباب خارجية لا يمنع دور العامل النفسي، فالضغط النفسي يؤثر على جهاز المناعة النفسية من خلال زيادة الكورتزون والذين يؤثر على سلبا الأعضاء المنتجة للأجسام المعتادة واضطراب هذا الجهاز يفتح الباب للفيروسات وبالتالي فان الصدمات والآلام المتكررة والانهيار النفسي يؤثر على جهاز المناعة سابا لكن الحب والحنان والفرح بقوى جهاز المناعة.(قنون وبن سماعيل، 2021، ص 866، 867).

2_2.علم النفس العصبي المناعي

يعرف علم المناعة النفسي العصبي psychoneuroimmunoloyy: انه العلم الذي يدرس العلاقات التأثيرية المتبادلة بين كل من جهاز المناعة والسلوك والجهاز العصبي، ويتضح من هذا التعريف التداخل بين كل من علم المناعة النفس وعلم الأعصاب، كما يتضح الاهتمام بدراسة العلاقات التأثيرية المتبادلة بين الجانب المناعي والجانب السلوكي والجانب العصبي للإنسان.(بن راس، بو بلال، 2020، ص23)

3 نشأة وتطور علم المناعة النفسي العصبية

إن أول بحث علمي تناول ظاهرة علم المناعة النفسي –العصبي– بشكل مجمل ظهر عام 1919، وذلك عندما نشر باحث ياباني يدعى اشجامي(ishigami) لأول مرة نتائج بحثه عن السل بين أطفال المدارس، حيث لاحظ مرض السل لدى أطفال المدارس ومعلميهم يتزامن مع ازدياد ما يتعرضون له من توترات انفعالية ، وقد عزا اشجامي تفشي المرض بين الأطفال ومعلميهم إلى انخفاض كفاءة عمل جهاز المناعة، ملاحظاته هذه نبهت الكثير من العلماء والباحثين لهذه الظاهرة وقد تراكمت المعلومات وبلغت ذروتها في الثمانيات من هذا القرن، وكلها تؤكد حقيقة تأثير الضغوط على خفض وظيفة جهاز المناعة.

وفي عام 1974 اكتشف عالم النفس روبرت ادر (Robert ader) من جامعة روشستر (Rochester) إن جهاز المناعة عند الإنسان يمكنه ان يتعلمها كما يتعلم

العقل، فقد كان شائعا أن دماغ الإنسان وجهازه العصبي المركزي هم اللذان يستجيبان للمؤثرات التي تظهر فيما يبدو عليها من تغير في التصرف والسلوك.

كان العلماء يعتقدون أن كلا من الدماغ وجهاز المناعة منفصل عن الأفراد، غير أن مجموعة من الباحثين وجد وان الرسائل الكيميائية التي تعمل بشكل واسع بين الدماغ وجهاز المناعة تتركز أكثر ما يكون في المجالات العصبية التي تعمل عن طريق تنظيم العاطفة.(قنون وبن سماعيل، 2021، ص867)

وهذا يعني أن هناك مسارات بيولوجية تجعل المخ والعواطف والجسد متصلة دائما وبشكل اكبر أثناء تعرضها لمؤثر خارجي عنفي أو مجهول وهذا ما أكده دانيال (dainiel, al manily) أن للعواطف تأثيرا قوي في الجهاز العصبي الذاتي وكذلك للجهاز المناعي، إذ انه ينظم كل شيء بدءا من مقدار إفراز الانسولين، وحتى مستويات ضغط الدم وبشكل مفصل أكثر في محاولة لفهم أعمق اكتشف كل من ديفيد فيلتن وزوجته نقطة التقاء بين الجهاز العصبي والخلايا اللمفاوية والبلعمية التابعة للجهاز المناعي، حيث وجد أن في دراستهما بالميكرسوب الالكتروني نقاط اشتباك تتلاصق فيها نهايات الأعصاب الخاصة بالجهاز الإداري مباشرة بهذه الخلايا المناعة تسمح فقط الاتصالات الفيزيقية هذه للخلايا العصبية بأن تطلق رسائل عصبية لتنظيم خلايا المناعة.

ومن هنا يمكننا أن نستنتج السبب وراء الإصابة المتكررة بالأمراض والفيروسات والضعف جهاز المناعة لدى الاشخاص المصابين بالقلق والاكتئاب والضغط.(العمري، 2021، ص89)

4المصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية

- **التكيف Adiustment:**وتشير إلى قدرة الطالب إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا وتوازنا مع البيئة المحيطة به.(حليم، ص271)
- **النضج الانتقالي Emitional Noturity:** ويقصد بها الانتقال من التعبير الانفعالي غير الناضج الطفولي.
- **الصلابة النفسية:**ويشير إلى قدرة الطالب على أن يقي نفسه من تأثير الأزمات النفسية والضغوط وتتم بطريقة شعورية واعية.(مسعد، 2021، ص272)

تعرفها كوبوسا (Kobosa,1979) بأنها كوكبة من السمات الشخصية التي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة

أما فانك (funk 1979) فيعرفها بأنها: سمة عامة في الشخصية تعمل الخبرات البيئية المتبوعة على تكوينها وتنميتها لدى الفرد منذ القدم.

كما ذهب "حبيب"(2006) إلى: أنها القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط وحلها والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته على الاستخدام الأمثل لكل مصادرة

الشخصية كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة ويحقق الانجاز.(العمري، 2021، ص80)

- **المرونة النفسيةResillence**

باعتبار المرونة النفسية احد أهم العوامل اللازمة لحد والتكييف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد حيث تمكنه من الاستجابة الملائمة للمؤثرات الجديدة وجب التطرق لها بهدف التمييز والتفريق بينهما وبين مصطلح المناعة النفسية.

وحسب الشعراوي (1999) تلعب المرونة دورا هاما في تحديد قوة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الصناعية التي تواجهه **(تيسير 2021 ص 82)**

كما نعرف المرونة على أنها قدرة فرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله (Awerisity) والارتداد (Bouneing Back) عن المشكلات والتعامل بقوة وذكاء أكثر معها هذا يعني أن القدرة على التعافي من إحداث الحياة المؤلمة والصعبة مع زيادة المعرفة بالمواجهة التكيفية لأحداث السلبية المواكبة في المستقبل وهذا ما أكده عطبة (2011) وأضاف أنها القدرة على التوافق "Ajustment " المواقف الصعبة والظروف الطارئة التي تجلب التعاسة للفرد.(العمري، ص82)

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية لمواجهة الشدائد والسمات والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي

يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين المشكلات الصحية الخطرة، وضغوط العمل والمشكلات المادية.(تيسير 2021 ص 82)

ويعرفها الأحمدي (2007) بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وكما تعرف الكترونية في علم النفس على أنها القدرة الايجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية وتمكينه من أداء وظائفه بشكل جيد فكثيرا ما يتعرض الإنسان لأحداث ومواقف وأزمات كالإهانة والخسارة المادية أو وفاة عزيز أو حالات الفراق ونكران الجميل، حيث أن قدرة الإنسان على تحمل ما يتعرض له تتوقف بشكل كبير على العودة إلى حالته الطبيعية

وهذا ما يسمى بالمرونة النفسية أو الذهنية التي يتمتع بها فالمرونة النفسية ليست وليدة التكوين البيولوجي وحده بل هي عبارة عن نواة مركزية تتألف من عناصر بيولوجية وفسيولوجية وتشريحية وسيكولوجية وهي علامة من علامات الصحة النفسية.(عروج، 2021، ص1171)

- **قوة الأنا:** تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية وعصب الحياة النفسية ومحورها الفعال ومستقر إيجابية الإنسان وتأكيد الإمكانات وبزوغها من حيز الكمون إلى حيزا لتحقيق في الواقع بما تلعبه من دور فعال في التطور النفسي والاجتماعي للفرد، تشير قوة الأنا التوافق مع الذات ومع المجتمع وتتصل في قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية المتاحة من أجل تحقيق التوافق، ويعود أفضل الرائد مدرسة التحليل

النفسي سيقدمونه فرويد في وضع تصور للانا من حيث القوة والضعف وذلك ضمن مكونات الجهاز النفسي والذي يفترض انه يتكون من (الهو، الأنا، والانا الأعلى).(عروج، 2021، ص1171)

5أبعاد المناعة النفسية:

ويمكن تعريف أبعاد المناعة النفسية فيما يلي:

_القدرة على حل المشكلات: ويقصد بها القدرة على جمع الإمكانات اللازمة لإنجاز الواجبات، وحل المشكلات حتى لو كانت صعبة مع القدرة عل التعامل مع الإحباطات المختلفة.

_الضبط الانفعالي: ويقصد به القدرة على التحكم في انفعالات الفرد.

_التفكير الايجابي: ويقصد به الاعتقاد بأن الأحداث سوف تسير على النحو الايجابي.

_فاعلية الذات: ويقصد بها القدرة على احترام وتعزيز الذات، واهتمام الفرد بصحته الروحية والجسمية لتحقيق الإنجازات والأهداف المختلفة.

_الشعور بالضغط والتحكم: ويقصد بها القدرة على تحويل انفعالات الفشل والسلبية إلى سلوك بناء.

_ضبط الاندفاعية: ويقصد بها القدرة على ضبط الدوافع والأفكار والسلوكيات واختيار المناسب بينهما للسياق والنتائج المتوقعة.

_الشعور بالنمو الذاتي: وهو الشعور بخيرة استمرارية النمو والانجاز الشخصي.

_مفهوم الذات الإبداعي: ويقصد به الابتكارية والإبداعية التي تساعد الفرد على تطوير خطط وأفكار وبدائل مختلفة في الحياة عن طريق إعادة بناء الحقائق والمعلومات.

_التوجه نحو الهدف: ويقصد به اعتقاد الفرد بالقوة وانجازه الأهداف والاختيارات الأمثل للأنشطة المختلفة.

_الشعور بالتماسك الترابط: وهو التلاؤم والتناسق بين أهداف الفرد في الحياة وأفكاره وانفعالاته وسلوكه.(الاماني، 2019، ص55-56)

صنفت الباحثة رحمة تيسير العمري أبعاد المناعة النفسية كالتالي وهي أبعاد المستخدمة في مقياس الدراسة:

الشكل رقم 01: أبعاد المناعة النفسية



6.العوامل المؤثرة على فاعلية المناعة النفسية

يذكر ويلسون (WILSAN , 2002 ,P10) العوامل المؤثرة في جهاز المناعة النفسية والتي قد تؤدي إلى ضعف كفائته ومنها (ضعف التفكير التنبئي، انخفاض اليقظة الذهنية، النظرة السلبية للذات، عدم القدرة على التوافق مع السياق)

في حين يرى ابيلسون(Abelson) أن نظام المناعة النفسية كي يعمل بكفاءة لابد أن يكون دون وعي من الفرد، ودون تدخل منه بشرط أن يتوفر لدى الفرد عدة أمور منها الآراء المحفزة للذات، التحفيز المعرفي الداعم للقدرة على تفعيل ما يرفضه الآخرون وإقناع الآخرون به، التفاؤل اللاواقعي بالمستقبل الإدراك المحسن للواقع القاسي، التخيل الايجابي.

كما توصل الشريف إلى أن أكثر العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية هي الإدراك المتناقض للخبرات الشخصية، خبرات الطفولة الصادمة، نمو ميكانزمات دفاع الأنا على حساب استراتيجيات التكيفية، إحباط إشباع حاجتي الكفاءة والانتماء.(الشريف، 2016، ص23).

7.خصائص المناعة النفسية:

لقد أشار كل من (غني ناجي وناهد احمد فتحي) ان المناعة النفسية عدة خصائص فهي نظام نهائي، وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات وامكانيات المناعة النفسية وهي تعظم وتقوي عمليات المناعة النفسية، وتحدد الخصائص المكونة للمناعة النفعية كالتالي:(مسعد، 2021، ص277)

- ظهور سلوكيات واستجابات ايجابية عند توقع أحداث سلبية.
- التصور الخطأ عن قدرات جهاز المناعة النفسية بحد من قوة استجابته.
- التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
- تعزيز التفائل والنظرة الايجابية للحياة.
- محصل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية.
- محصل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة.
- فهم نواتج السلوكيات وتفسيرها.
- تفريغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخفف من الألم النفسي.
- تعزيز استراتيجيات المواجهة التكيفية لرد الفعل على حساب ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية.
- إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الايجابية الممكنة للوصول لحياة أكثر إيجابية.

- تضمن اختيار استراتيجيات التكيف المناسبة مع خصائص المواقف وحالة الفرد.
- تراقب مصادر التكيف وسرعة ودقة السلوك المناسب.(بن سالم، 2001، ص56)
- تحويل الفشل إلى نجاح.
- تعزيز التخيلات الايجابية والتبرير العقلاني والمقنع.
- العمل على إصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسين الجزئي المؤقت
- ضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الايجابية، الممكنة.
- تسهم في تحقيق تغيرات ايجابية في حالة الفرد.(عبد الناصر، ص10)

8.أنواع المناعة النفسية

من خلال الدراسات والأبحاث التي اختصت في علم النفس صنف العلماء المناعة النفسية إلى مجالات وأنواع رئيسية هي:

- **مناعة نفسية طبيعية:** هي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينيه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراقة والبيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بصناعة نفسية طبيعية ضد الأزمات ومواجهة الصعاب.(عبد الناصر، ص11)

وهي مناعة ضد التأزم والقلق ويقصد بها تلك المناعة الموجودة داخل الإنسان في طبيعة تكوينيه النفسي وهذا المصطلح مرتبط بالذات بشكل مباشر حيث أن الشخص

السليم يتمتع بمناعة طبيعية عالية، ضد المشكلات والاضطرابات وقدرته على تحمل الأزمات وضبط النفس.(جبري، 2020، ص18)

- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا:** هي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات.(عبد الناصر، ص11)

وتعتبر بمثابة تطعيم لتنشيط المناعة النفسية لديه.

- **المناعة النفسية المكتسبة صناعيا:** وهي المناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من خلال المعلمين، والمختصين والموجهين بصورة مباشرة بعد ان يواجه الفرد تلك المشكلات والضغوطات النفسية.(المرجع نفسه)

وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض للحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة.(جبريني 2020، ص11)

9.أعراض فقدان المناعة النفسية:

- يرى كامل أن من بين أعراض فقدان المناعة النفسية
- ارتفاع القابلية للإيجاد، فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.
- الاستسلام للفشل.
- الانعزالية.

- فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.
- ضعف درجة النضج الانفعالي.
- ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي.(ناهد 2019، ص558)

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق نستنتج أن المناعة النفسية هي المفهوم الأوسع والأشمل الذي تندرج تحته كل من مفهوم الصلابة النفسية والفعالية الذاتية فالمناعة تعني المواجهة والحماية والمساهمة في تكيف الفرد وتحقيقه أهدافه وانجازاته بأداء فعال.

وتمكنه من ضبط انفعالاته وتزيد قدرته على حل المشكلات التي تعوقه، وتحقق له السكينة والتواصل مع جسده

الفصل الثالث: الضغوط الأكاديمية

تمهيد:

إن المرحلة الثانوية من أهم المراحل في حياة الطلاب مما يضبط من فرص النمو والتعلم الأكاديمي لديهم ، غير أن الطلاب يتعرضون في هذه المرحلة للكثير من الضغوطات والتوترات والتي تؤثر على المناعة النفسية، ولذا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطالب ومصادرها وأثارها والنظريات المفسرة لها من خلالها تتوصل إلى أساليب المناسبة لمواجهتها.

1.مفهوم الضغوط الأكاديمية:

➢تعريف الضغوط:

لغة: ضَغَطَ، ضَغْطًا، عَصَر، تحبس أي مارس ضغطا على جسم لإنقاص وزنه أو حجمه، وجمعها ضواغيط ومصدرها ضغط، وقد يكون ضغطا ماديا أو معنويا.(شويطر، 2017، ص30)

اصطلاحا: فكلمة ضغوط مشتقة من Distress التي تقي المحنة والاستغاثة وجاء من الكلمة الفرنسية القديمة dedtrec ومعناها ضيق وشدة و estrece معناه ضيق واضطهاد وهي مشتقة من اللغة اللاتينية من كلمة stringer، التي معناها ضيق وشدة ويستعمل هذا المصطلح في عدة مجالات ويشغل مكانا مهما في علم النفس والطب السلوكي.(شويطر، 2017، ص30،31)

والضغط هو حالة من التوتر الجسمي والنفسي التي تصيب الفرد عندما يتعرض لأحداث ومواقف تستلزم منه مطالب تكيفية تكون تفوق احتماله وإمكانياته.(حمري وبوقصار، 2015، ص148)

والضغوط الأكاديمية: هي الضغوط التي تنتج من بيئة التلميذ الخارجية سواء كانت أسرية أم مدرسية أم جامعية أم مهنا مستقبلية ويؤدي عدم قدرة التلميذ على مواجهة هذه المشكلات إلى القلق والإحباط ويتوقف مستوى القلق والإحباط على مدى إدراك التلميذ

لمصادر الضغوط، كما تتضمن الضغوط الأكاديمية أربعة أبعاد وهي الجو الأسري السائد، عدم التركيز في العمل الأكاديمي، متطلبات الحياة الأكاديمية الأهداف المستقبلية. (قطب)

❖حالة من التوتر والضيق تنشأ نتيجة للصعوبات التي يواجهها التلاميذ بشأن الأنشطة الأكاديمية، وقد تؤدي لحدوث اختلال في الوظائف الفيسيولوجية والنفسية لديهم. (عبد المعطي ص7).

2.مصادر الضغوط الأكاديمية:

يصعب حصر مصادر الضغوط الأكاديمية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة كثرتها، وتعددها من فرد لأخر، ومن مرحلة عمرية لأخرى، حيث أن لكل مرحلة ظروفها ونشير إلى وجود عدة مصادر للضغوط هي:

- ضغوط مصدرها العمل.
- ضغوط مصدرها تنظيمات الدور.
- ضغوط مصدرها مراحل النمو.
- ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.
- ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
- ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.
- ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا.

وتم تصنيف الضغوط إلى عدة مصادر أهمها:

- **الضغوط الاجتماعية:** يندرج تحتها العلاقة بالأصدقاء والزملاء والجيران واختلاف الميول والتوجهات، وصراع الأجيال، وصراع القيم، والتفاوت في العادات، والتقاليد والثقافات، والطبقات الاجتماعية وخصوصا الطبقات الدنيا وحالات الوفاة.
- **الضغوط الشخصية:** يندرج تحتها الضغوط الشخصية الذاتية، سواء جسمية أم عقلية أم نفسية والتي تنشأ من اختلالات في بيئة الجسم، أو من القصور في المجالات المعرفية والاختلالات الوظيفية العقلية، واختلالات في ميكانيزمات الدفاع وإشباع الحاجات وسوء التوافق كما تشمل: أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز.
- **الضغوط الدراسية:** ويندرج تحتها المناهج التعليمية، والمعلمون والاختبارات، والنظام المدرسي والعقوبات والزملاء، وكثافة الطلاب واكتظاظ الفصول، والنشاط المدرسي والواجبات والأعمال المنزلية وتوقعات الأهل والإخفاق الدراسي.
- **الضغوط الأسرية:** تندرج تحتها المعاملة الوالدية حيث أن الضغوط الأسرية تتشكل بعواملها التربوية، ضغطا على اليافعين فمعظم الأسر يحكمها سلوك تربوي متعلم، ينتج منه التزام، والاختلال تكون الأسرة في رأيهم وتندرج هنا أيضا المشاحنات مع الوالدين والغيرة من الإخوة والرغبة في الانفصال عن الآباء، وتنتج الضغوط هنا من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد والأسرة وغياب احد الوالدين عن الأسرة أو الطلاق.

- **الضغوط الصحية:** كالأمراض العضوية أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد وتسبب له إعاقة جسمية أو العمليات الجراحية أو الصداع أو ارتفاع معدد ضربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية (غازي ص16،17)

وتم رصد مصادر الضغوط إلى:

- نقص الدافعية
- التوقعات العالية غير الواقعية للذات.
- الاقتصاد والصدقات.
- التأثير الأسري.
- أسباب بيئية.
- المشكلات التنظيمية.
- غموض الدور وصراع الدور. (الحجاز 2015 ص37)

3. أنواع الضغوط الأكاديمية:

- **الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة:**

❖ **الضغوط المؤقتة:** هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنقشع ولا يدوم أثارها لفترة طويلة مثل تلك الناشئة عن الامتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ، أو الزواج (الحديث)، وهذه الضغوط مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى صدمة عصبية.

❖**الضغوط المزمنة:** فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا، مثل تعرض الفرد لألآم مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد، لان حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل امراض نفسية او فيسيولوجية مما يؤدي إلى اختلال في الصحة النفسية والإنهاك والاحتراق.(السعيد 2014 28)

➢**الضغوط الايجابية والضغوط السلبية:** حيث أن كيلي(killy 1994) كان ومزال ينظر للضغوط على أنها تمثل حوادث سيئة ولكن من الممكن أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد بشرط أن تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج ، كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديد كالدراسة والتجارة والرياضة وغيرها من المحالات حيث أن الرغبة في تحقيق النجاح يعتبر نوعا من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج، غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة تكون ضغوط هدامة وضارة.(العبدلي 2012 38)

❖**الايجابية:** وهذا الضغط يعد دافعا أو حافزا يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل ويساعده على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس، وهي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره، وهي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه.

❖**السلبية:** وهو ما يطلق عليه الضيق (disteress) وهو صورة مدمرة للضغوط ويؤدي إلى اختلال وظيفي في تكيف الكائن، وكذلك إخلال في الاستجابة المعرفية السلوكية النفسية الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الأداء، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكتئاب المتولد دون حل، فإنما نستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض. (لكحل 2016 ص22)

4.النظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية:

➢**النظرية المعرفية في الضغوط (نموذج لازاروس وفولكمان lolk mame lazarus 1984):** حيث ينظر كل من لازاروس وفولكمان للضغوط بأنها علاقة معينة بين الفرد وبيئته حيث أشار إلى أن الإدراك هو الذي يحدد مستوى تأثير الأحداث الحياتية على الصحة النفسية والجسمية للفرد، لان التقديرات المعرفية تتم حسب لازاروس وفولكمان في مرحلتين هما:

❖ **المرحلة الأولى** : يقوم فيها الفرد بقياس ما يمكن جنيه، أو ما يمكن أن يفقده بسبب الحدث بالنسبة لقيمته الذاتية.

❖ **المرحلة الثانية:** يقوم فيها الفرد بتقييم إمكانيته في الرد على مثيرات المحيط وبناء على التقييم الأول والثاني يختار إستراتيجية تكيف معرفية أو سلوكية للرد على متطلبات الموقف الذي قيم على انه خطر بمستوى معين، على الموارد الشخصية، وتكمن طبيعة الميكانيزم التكيفي في تعديل الانفعالات وتغير العلاقة (الفرد–محيط) وبناء على هذا الرد والتعديل

تتغير نظرة وإدراك وتفسير الفرد للمحيط، كما أن الحالة الصحية التي يكون عليها الفرد تؤكد على تقيمه للموقف المواجه، وتعتبر عملية التقييم المعرفي للتهديد لدى لازاروس، المفهوم المركزي لفهم طبيعة الضغوط، حيث تكون عملية التقدير المعرفي وتوقعات المستقبل والعمليات المعرفية شاملة للإدراك والتعلم والذاكرة والحكم. (بن عباد 2014،ى 35.36.37)

➢ **نظرية هانز سلبي:** بحكم تخصصه كطبيب تأثر بتفسير الضغط تفسيرا فيسيولوجيا، وجد أن الضغط متغير مستقل وان أعراض الاستجابة الفيسيولوجية للضغط عالية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط:

❖ **مرحلة الإنذار:** فيها يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يتعرض الفرد للضغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومة الجسم ويكون الضغط شديدا.

❖ **مرحلة المقاومة:** تحدث عندما يكون التعرض للضغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات تدل على التكيف.

❖ **مرحلة الإجهاد:** هي مرحلة تلي المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف ،و الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد تنتج عنها أمراض التكيف كاليأس والإحباط والانطواء.

➢**نظرية سيبلرجر:** يرى أن للضغوط دورا مهما في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب ادراكه للضغوط وتحدد نظريته في ثلاث محاور، الضغط والقلق والتعلم وفي ضوء هذه المحاور يحدد محتوى النظرية ما يلي:

❖التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة، قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط، قياس الفروق الفردية في الميل للقلق، توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق، تحديد مستوى الاستجابة، قياس ذكاء الافراد الذين تجري عليهم التعليم ومعرفة قدراتهم على التعلم، وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد ومن ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد.(الجويعي، 2017، ص254)

➢**نظرية التحليل النفسي:** طبقا للنظرية التحليلية فإننا جميعا لدينا صعوبات غير شعورية ولدى بعض الناس على أي حال، فان هذه الصراعات أكثر مدة وعددا، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط، واعتبر "فرويد" الكبت من أهم العوامل والوسائل الميكانيكية لدفاع اتجاه الضغوط وفي الكبت أو الإخضاع تكون الذكريات، والتأثيرات مرعبة جدا ومؤلمة ومستثناة من الوعي والإدراك المحسوس أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل والذنب والاكتئاب وتعتبر عوامل الضغط، كما يعتبرها فرويد غالبا أنها تكبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات ومخاوف تتم في الطفولة، وان الكبح نادرا ما يكون ناتجا كليا والذين يعانون منه تبرز لديهم أمراض مثل الشريان التاجي والقرحة والقلون العصبي، حسب ما أشارت له دراسته، سيبلرجر كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من

خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين القوى والنزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة بين الفرد والمحيط الخارجي.(معزي، 2018، ص656)

➢**نظرية بيري berry:** يرى بيري berry 1998 أن نماذج النظرية السابقة هامة في تفسير الضغوط وتأثيراتها على الفرد، وهي نمطية للفكر المرتبط بالضغوط وهي تعتبر مكملة لبعضها.

فجميعها يشمل تفاعل بين الفرد والبيئة وإذ أن إحداث الحياة ضاغطة فقط إذا عاشها الفرد على أنها كذلك، وهذا يعتمد على خبراته السابقة وقدراته وطرقه المحددة لرؤية العالم والتفاعل معه.

جميع النظريات تعرف الضغط على انه ظاهرة فيزيولوجية والاستجابة الفيزيولوجية تعتمد على:

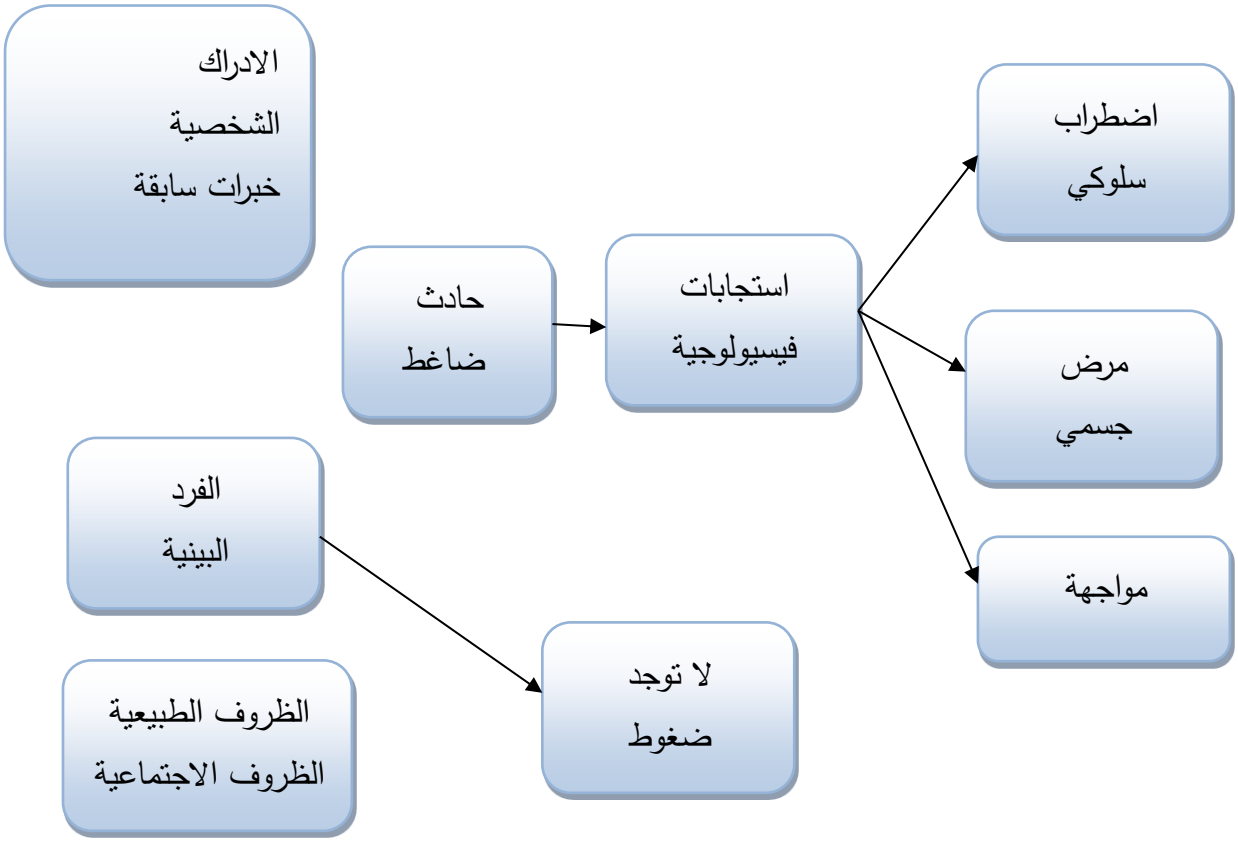
❖ما إذا كان الفرد يدرك أولا يدرك ظرف ما على انه مصدر.

❖طريقة مواجهة وهي خاصية فيسيولوجية للفرد.

❖المدى الذي تتعرض فيه أجهزته الفيسيولوجية وأعضاءه للخطر.

❖التعليم السابق للاستراتيجيات المواجهة التي من المحتمل ان تؤثر على الاستجابة الفيسيولوجية والضغط الخاص المرتبط بالمرض الذي ينتج عنه وقدم بيري نموذجا للضغوط وتأثيرها كما يلي:

الشكل رقم(02): المنظور العام يوضح التفاعل بين الفرد والبيئة.



5.الآثار الناجمة عن الضغوط الأكاديمية:

وصنفت كما يلي:

- **الآثار الفيزيولوجية:** أشار هاس إلى الآثار الفسيولوجية للضغوط المختلفة في اضطرابات في الجهاز الهضمي، إلى جانب نوبات الإسهال المزمن، واضطرابات الجهاز التنفسي

والمتمثلة في صعوبة التنفس واضطرابات جهاز دوران الدم والمتمثلين في ارتفاع ضغط الدم فضلا عن إصابة الجلد بالطفح وتضخم الغدة الدرقية والبول والسكري، وفقدان الشهية.

- **الآثار النفسية:** تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط نفسية، تتمثل في اضطرابات الإدراك وعدم وضوح مفهوم الذات لديه كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح أكثر قابلية للمرضى النفسي والعقلي والجسمي كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة كما أنها يمكن ان تؤدي إلى اضطراب النمو وعدم الثقة بالنفس وتزيد من تشتت الانتباه وترتبط عموما الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة وكراهية الذات وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل إلى الاغتراب وكثرة الشكوى من المرض والرغبة في النعاس.(الجبوري وحافظ، 2017، ص40،39)
- **الآثار الشخصية:** كالإحباط والتوتر والملل واللامبالاة والقلق والاكتئاب والإجهاد والعصبية، والوحدة وشعور بالذنب.
- **الآثار السلوكية:** مثل سهولة الإثارة والضغط العصبي والمتاعب العاطفية وفقدان الشهية أو الإسراف في الأكل والتدخين والتعرض للحوادث والرعشة والسلوك المنفر وضعف الأداء.
- الآثار الذهنية: الحساسية للنقد والشرود والنسيان وفقدان القدرة على التفكير والتركيز وعدم القدرة على اتخاذ القارات. (الحجاز،2015، ص 43)
- **الآثار المعرفية:** تتمثل فيما يلي:

❖نقص مدى الانتباه، فيقل التركيز، وتضعف الملاحظة.

❖تدهور الذاكرة وقلة سرعة الاستجابة الفعلية.

❖تدهور أنماط التفكير وقوى التنظيم والتخطيط.

❖زيادة معدل الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات.(شداني 2011 ص16،17)

❖**الآثار المدرسية:** يترك الضغط المدرسي عدة أثار هي: (سوء التكيف.

❖التسرب المدرسي.

❖الغياب المتكرر والتأخر عن المدرسة.

➢الغش في الاختبارات والذي يتمثل في حصول التلميذ على الإجابة من قريب أو مصدر أخرى.(بوطاس، 2016 ص32،33)

6.أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية:

هي مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيض التوتر الانفعالي المترتب عليه وأشارت ellies وآخرون إلى أن أساليب مواجهة الضغوط تعني الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة ويفسرها ويقيمها وأسلوبه في التعامل معها.

وأساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على:

➢وسيلة تعديل أو محو المواقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.

➢وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.

- وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناتجة للحل.
- عدم خوض مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط الأكاديمية.

❖**التفكير العقلاني:** وهي إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

❖**التخيل:** إستراتيجية يلجا لها الفرد للتفكير في المستقبل.

❖**الإنكار:** وهي عملية معرفية يسعر من خلالها الفرد لإنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والإغلاق.

❖**حل المشكلة:** نشاط معرفي ينتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بالعصف الذهني.

❖**الفكاهة:** وهي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغط والأدوار الخطيرة ببساطة روح وفكاهية، وبالتالي قهرها، واستغلب عليها.(الحجار، 2015، ص44،45)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن الضغوط الأكاديمية للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا التي يتعرضون لها تكون نتيجة عدة عوامل، ولعلها عدة مصادر اجتماعية وأسرية ومعرفية وتنجم عنها العديد من الآثار السلبية على التلميذ وعلى النفسية فأساليب المعاملة الدراسية والتواصل الأسري كلها عوامل تشكل ضغوط على التلاميذ وتعيق مسارهم الدراسي.

الفصل الرابع: الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا

تمهيد:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من المراحل المهمة للطالب لكونها مرحلة انتقالية إما للتعليم العالي أو عالم الشغل وكونها تأتي في مرحلة نهائية مهمة وحساسة وهي المراهقة والتي تعرف بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج، ويجد التلميذ نفسه يعيش صراعا بين متطلبات المرحلة التعليمية وبين حاجات الداخلية، فيهمل دراسته وهذا ما يسبب له الرسوب نتيجة الضغوطات خاصة عند إقباله على شهادة البكالوريا، لهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم امتحان شهادة البكالوريا ومفهوم الرسوب والعوامل المؤثرة في ذلك مع لإشارة إلى مرحلة المراهقة المتأخرة وخصائصها وحاجاتها.

1.مفهوم امتحان شهادة البكالوريا:

يعتبر امتحان شهادة البكالوريا حدث اجتماعي، يمس شريحة الطلبة المسجلين في أقسام السنة الثالثة ثانوي.

وهو امتحان مصيري لأنه على أساس النجاح فيه يتم الالتحاق بالتكوين العالي.

البكالوريا هي شهادة المصادقة الاجتماعية للنجاح في الامتحان الوطني والرسمي الذي يقيم إمكانيات الطلبة المكتسبة في العليم الثانوي والتي تعتبر نقطة الانطلاق للتعليم الجامعي.(حسيبة، 2014، ص165)

وعبارة بكالوريا BACCALAUREAT مستمدة من الفعل في اللغة الفرنسية BACHOTER الذي ينطبق معناه حاليا على الامتحانات والمسابقات.

والعبارة المشتقة من "بكالولريا" للمترشح الناجح في BACHELIER كانت تشير إلى فارس شاب غير مسلح وبعد وهذه التسمية مماثلة للمعني الحالي "مترشح جامعي".(حسيبة، 2014، ص165)

البكالوريا هي لفظ متأتي من اللغة اللاتينية bachalariatus وكانت تطلق في البداية على المبتدأ في الفروسية.(رشيد وبن حدة، ص13)

2.مفهوم الرسوب في شهادة البكالوريا:

لغة: هو السقوط أو الغوص إلى الأسفل، رسب الشيء في الماء أي سقط إلى أسفله.(يسعد، 2018، ص309)

اصطلاحا: هو إخفاق التلميذ في تحقيق النتائج للانتقال إلى المستوى الأعلى ويبقي في المستوى المطلوب مرة أخرى.(العايبي وبيكي، 2017، ص30)

الرسوب هو أن يعيد المتعلم سنة أخرى في الصف الذي كان يدرس فيه وذلك لعدم قدرته على اجتياز الامتحانات والحصول على درجة النجاح فيها وهذا ما يعني بقاء المتعلم في نفس الصف أو المرحلة التعليمية وإخفاقه في الانتقال إلى الصف والمرحلة الموالية.(يخلف، 2020، ص37)

وجاء في المنشور الوزاري 96/16 المؤرخ في 1996/10/7 بان الرسوب الدراسي يتعلق بالتلاميذ الذين لا يتوفقون في الترقية أو الانتقال إلى مستوى أعلى بحكم ضعف مستواهم الدراسي، ولكنهم لا يغادرون المدرسة بل يكررون السنة لإستدراك النقائص وسد ضعفهم التحصيلي وهذا ما هو بهذا المعنى صورة من صور الإخفاق المدرسي.(بلعباس، 2018، ص25)

ويقول منير محمد مرسى بأن الرسوب هو: ازدياد عدد السنوات التي يقضيها التلميذ بالمدرسة فوق العدد القانوني لسنوات المرحلة التعليمية.

وعرفه أن الفشل في اختبارات الصف الدراسي الواحد، وحرمان من الانتقال إلى الصف الذي يليه.(بلعباس، 2018، ص26)

ويعرف الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا: هو عدم حصول التلميذ على معدل نقاط (10) في المسابقة الوطنية في اخر موسم دراسي للسنة الثالثة ثانوي، من اجل الالتحاق

بالجامعة او المعاهد الوطنية الكبرى، استعدادا للموسم الدراسي الجامعي المقبل (الحطاح 2020، ص643)

3.المفاهيم المشابهة للرسوب:

برزت العديد من المصطلحات في ميدان التربية والتعليم تتفق في معناها العام مع مفهوم الرسوب ولا تختلف إلا في جزئيات دقيقة، ولهذا سنحاول إبراز بعض المفاهيم المشابهة لمفهوم الرسوب كالأتي:

- **التكرار أو الرسوب المدرسي:** هو أن يعيد المتعلم نفس السنة الدراسية أكثر من مرة، ويعرفها جون ميلاري بأنه فعل متابعة التعليم في مستوى معين للمرة الثانية، وعلى العموم هو التلميذ الذي لم يستطع الوصول إلى المستوى المطلوب للدخول إلى السنة الموالية.
- **التخلي عن المدرسة:** هو الانقطاع الإداري عن المدرسة، وذلك لأسباب عديدة ومختلفة قد تكون اجتماعية مثل انفصال الوالدين، أو اقتصادية كضعف الدخل لرب الأسرة وصعوبة الظروف المعيشية.
- **الفشل الدراسي:** يطلق هذا المصطلح على النتائج السلبية التي يحصل عليها المتعلم خلال مساره الدراسي سواء كان ذلك عبر الامتحانات الفصلية أو الامتحانات الانتقائية الرسمية، فكما أخفق المتعلم في الحصول على النتائج المنتظرة منه سمي فاشلا.

➢ **التخلف الدراسي:** يعرفه "بون برت" أنني أطلق كلمة تخلف في معناها الاصطلاحي على كل أولائك الذين لا يستطيعون وهم في منتصف الدراسة أن يقوموا بالعمل المطلوب من الصف الذي دونهم مباشرة بمعنى أن المخلف هو الذي لا يستطيع أن ينجز عمل دراسي يناسب من هو اقل سنا، ويعرف التخلف الدراسي بأولئك الذين يكون تحصيلهم الدراسي اقل من مستوى أقرانهم أو يكون مستواهم التحصيلي اقل من نسبة ذكائهم.

➢ **عدم التكيف الدراسي:** يعرفه" روبرت لاغون " على انه طفل له مستوى دراسي طبعي لكن تصرفاته ليست منسجمة مع حياة الجماعة لأسباب نفسية أو عضوية، يمكن القول أن كل من هو غير متكيف فاشلا، هذا لأنه لم يتفاعل بصفة جيدة مع الموضوع الذي يسبب له الفشل لان هناك تلاميذ لهم اعاقة ومنعزلين لكنهم نجحو دراسيا.

➢ **التأخر الدراسي:** يرى "برستن" أن التأخر الدراسي هو عبارة عن عدم التلائم والاستعداد الفكري مع متطلبات الدراسة وهكذا نجد "برسن" قد ركز على نقاط أساسية وهي:

❖مستوى التلميذ التحصيلي.

❖الاستعدادات الفكرية والعقلية التي تتكون خاصة من الذكاء وعوامل أخرى.

➢ **التسرب المدرسي:** بعض التلاميذ الذين ينهون دراستهم في غير عدد السنوات المحددة لها أما لأنهم ينقطعون نهائيا عن الدراسة او لكونهم يعيدون السنة أو سنوات معينة.

والتسرب المدرسي هو الانقطاع النهائي عن المدرسة لسبب من الأسباب قبل نهاية الأخيرة من المرحلة التعليمية التي سجل فيها التلميذ، بمعنى أن التسرب هو أن ينقطع التلميذ عن الدراسة قبل الوصول إلى المستوى الدراسي الخامس من التعليم الابتدائي أو الوصول إلى المستوى التاسع من التعليم الأساسي.(بلعباس، 2018، ص28، 29، 30)

4.العوامل المؤدية للرسوب:

وتتمثل في:

➢**العوامل الشخصية:** لقد ربط بين الصعوبات الأكاديمية التي يواجهها الطلبة بعوامل عدة شخصية منها:

انخفاض معدل الذكاء والافتقار إلى السلوك الاجتماعي الايجابي في المرحلة الابتدائية.

ومشكلة الرسوب قد تكون حقا ناتجة عن أزمة لدى التلميذ، تتعلق بمعاناته من بعض الاضطرابات والاختلالات.

➢**العوامل العقلية:** من المؤكد علميا أن لها علاقة قوية بمستوى التحصيل الأكاديمي وقد تكون سببا وراء حالات الفشل والتأخر الدراسي نتيجة لوجود ضعف عقلي وتدني في نسبة الذكاء لدى المتعلم، فالتلميذ قد يتعرض للفشل في التحصيل، إذ ما طلب منه تحصيل حقائق ومعلومات أو مهارات تفوق مستوى قدراته العقلية والتي منها الذكاء والذي يمثل محددا أساسيا للنجاح أو الفشل في الحياة الدراسية، فكلما كان مرتفعا كلما أمكن من التنبؤ بتفوق

التلميذ، وكلما انخفض كلما أدى إلى انخفاض تحصيله الدراسي مما يؤدي إلى الرسوب.(يخلف، 2020، ص41)

➢**العوامل الاقتصادية:** والمقصود بها العوامل المادية للتلميذ وأسرته، بحيث تعتبر ضعف الحالة المادية للتلميذ وأسرته من اكبر المشكلات التي يعاني منها التلميذ، وهذا لما ينجز عنه من نقص التغذية ورداءة السكن واللباس، وعدم توفير الأدوات المدرسية، وهناك بعض الأسر تعاني من الدخل الضعيف فتجبر التلميذ على المواصلة الدراسية بشكل جيد وهذا يؤدي إلى ضعف التحصيل وبالتالي يؤدي إلى الرسوب.

➢**العوامل الاجتماعية والثقافية:**

إذا كان التلميذ يعيش في بيئة اجتماعية سيئة فلاشك أنها تؤثر سلبي على مستواه الدراسي وكذلك جماعة الرفاق والأطفال المتشردين والأشقياء والمهملين في حيه أو في الشارع أو في أي مكان للهو واللعب فإنه يسلك سلوكهم كما أن المحيط الأسري يؤثر على التلميذ بما له من دو فعال إما بالسلب أو الإيجاب على التحصيل العلمي للتلميذ.

وأرجع علم الاجتماع الأسباب الحقيقية للفشل والنجاح إلى الثقافة الأصلية السائدة في الوسط الذي ينتمي إليه التلميذ، فضعف المستوى الدراسي للوالدين يؤثر سلبا على قدرات التلميذ حيث لا تكون للأسرة اهتمامات وانشغالات ثقافية لتوجه الأبناء من أجل المواجهة، كما لا تتوفر لهم الوسائل التعليمية التي تساعدهم على الدراسة كذلك تكون صعوبة من

طرف الوالدين في مساعدة الأبناء في دراستهم والعكس عندما يكون المستوى الدراسي للوالدين مرتفع.(العايبي وبيكي، 2017، ص35،36)

➢ **العوامل المدرسية:**

❖**العوامل المتعلقة بالمعلم:** من أهم الصفات الضرورية للمدرس الناجح هي استمتاعه بمهنته وحبه لها وأمانته لرسالة وحبه لتلاميذه، وميله لهم وقدرته على خلق جو جميل من الصداقة، فتساهم الكثير من المعلمين مع تلاميذهم وتقيمهم بصورة غير حسنة وغير موضوعية يساهم في فشلهم مستقبلا ويصبحون معتمدين بصورة كبيرة على مساعدة معلميهم وفي حالة انقطاع هذه المساعدة بتأخر ويرسبون، كما أن المعلم الذي يستخدم التمييز والتفرقة بين التلاميذ، مما يجعل التلاميذ يشعرون بالإهمال و الإقصاء ويركنون في جمود وخمول لعدم وجود الدعم .

❖**العوامل المتعلقة بالمنهاج:** المنهاج هو الأساس التي بواسطته تتحقق المثل العليا للتربية والذي يشمل المادة المعرفية المتمثلة بالمواد الدراسية وطرق التدريس والزمن المناسب لإلقاء الدرس وقد يتحول إلى سبب مباشر لرسوب التلميذ وارتفاع سعات الدراسة يزيد من اجتهاد التلميذ الفكري و البدني مما يقلل من إنتاجه المعرفي خلال اليوم وهذا ما يدفعه غلى البحث عن سبل الراحة بالتغيب والهروب والتأخر عن الدراسة وهذا ما يؤدي لرسوبه.

❖**العوامل المتعلقة بالمدرسة:** إن للمدرسة دورا مهما لا يقل أهمية في ظاهرة الرسوب المدرسي فالقدم والجد تأثران على نفسية التلميذ مما يدفعانه إلى حب أو كره المدرسة ، كما ان البيئة المدرسية دورا هاما وفعالا في ترغيب التلميذ في المدرسة فكلما كانت جيدة أحبها التلميذ و كلما كانت سيئة تسبب له كره بعض المتمدرسين والمدرسة.(العايبي وبيكي، 2017، ص37،98).

*ومما سبق ذكره حول الرسوب في شهادة البكلوريا نستنتج أن الراسبين في شهادة البكالوريا هم الفئة العمرية (18–21) يهدفون ضمن مرحلة المراهقة المتأخرة ولذا سنتطرق إلى مفهوم وخصائص المراهقة المتأخرة.

5.مفهوم المراهقة المتأخرة:

مرحلة المراهقة المتأخرة: من 18، 19، 20، 21 سنة

هذه هي مرحلة التعليم العالي، وهي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل مسؤولية حياة الرشد.

ويطلق البعض على هذه المرحلة بالذات " اسم مرحلة الشباب youlh" وهذه هي مرحلة اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها أهم قرارين في حياة الفرد هما اختيار المهنة واختيار الزوج.(زهران، 1986، ص362)

ومع بداية هذه المرحلة يتخرج عدد كبير من المراهقين من المدارس الثانوية العامة والفنية، ويكتفي عدد كبير منهم بإتمام المرحلة الثانوية والحصول على الشهادة المتوسطة، أو يضطرون إلى ذلك أو ينضمون إلى من اكبر المشكلات في المراهقة سواء مباشرة أو في المستقبل، ويتزايد عدد المراهقين.(زهران، 1986، ص362)

المراهقة المتاخرة:هي المعبر إلى الرشد لجميع جوانب نمو الشخصية بحيث تصبح مؤهل لتحمل المسؤولية الحياة الراشدة، وتكون جمعيه قدراته العقلية قد ظهرت ووصلت إلى الاكتمال.(الكفافي، 2008، ص216)

6.خصائص المراهقة المتأخرة:

- **النمو العقلي:** يتضح اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة من اجل تطوير القدرات ذات الكفاءة، ويزداد فهم المفاهيم والقيم الأخلاقية فيما يتعلق بما هو صواب وما هو خطأ.

❖ويقدم نحو التفكير المجرد والتفكير المنطقي والتفكير الابتكاري، وتزداد القدرة على الفهم والصياغة النظرية، ويستطيع المراهق حل المشكلات المعقدة؛

❖يتبلور التخصص ويتضح ويخطو المراهق خطوات كبيرة نحو الاستقرار؛

❖تزداد القدرة على التحصيل، وسرعة القراءة على اتخاذ القرارات والتفكير لنفسه بنفسه؛

❖تزداد القدرة على الاتصال العقلي مع الآخرين واستخدام المناقشة المنطقية؛

❖تطور الميول والمقامع، وتصبح أكثر واقعية.

➢ **النمو الانفعالي:**

❖القدرة على المشاركة الانفعالية

❖المقدرة الأخذ والعطاء، زيادة الولاء؛

❖زيادة الواقعية وفهم الآخرين؛

❖زيادة الميل إلى الرأفة والرحمة وإعادة النظر في الآمال المطامح؛

❖ويتم الوصول إلى نهاية هذه المرحلة إلى النضج الانفعالي .

➢**النمو الاجتماعي:** ينمو الذكاء الاجتماعي وهو القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية والتعرف على الحالة النفسية للمتكلم، والقدرة على تذكر الأسماء والوجوه.

❖تتضح الرغبة في توجيه الذات وتبد واضحة في محاولته كسر أي قيود توضع حوله؛

❖السعي لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي؛

❖تنمو القيم نتيجة تفاعل المراهق مع البيئة الاجتماعية.

➢ **النمو الجنسي:** يتم تحقق القدرة على التناسل عند كل المراهقين

❖تنمو الجنسية الغربية ويزداد الارتباط بين الجنسين؛

❖تزداد المشاعر الجنسية خصوبة وعمقا؛

❖التحقق من الجنسية الذاتية، وزيادة العلم الجنسي.

➢ **النمو الفيزيولوجي:** يتم الوصول إلى التوازن الغددي

❖يكتمل نضج الخصائص الجنسية الثانوية عند الجميع؛

❖يتم التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصيته متكاملة.

➢ **النمو الجسمي:**

❖يتم النضج الهيكلي في نهاية هذه المرحلة؛

❖ويزداد القول زيادة طفيفة، ويزداد الوزن كلى الجنسين تتضح النسب الجسمية الناضجة.(زهران، 1986، ص380،322)

7.حاجات المراهقة المتأخرة:

➢يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدوا حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجات والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد.

➢ويلاحظ أن المراهق المعوق قد يجد من الصعب أو من المستحيل في بعض رغم جهوده ومحاولاته إشباع بعض حاجاته.

ويمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي:

- **الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن: الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخل، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الفرص والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.
- **الحاجة إلى الحب والقبول:** وتتضمن: الحاجة إلى الحب والمحبة، إلى القبول والتقبل 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 والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى التقبل.
- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجيدة والتنوع، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى المطابقة، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إل التوبة، والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني، الأسري .(زهران، 1986، ص301،302)

خلاصة الفصل:

إن ما تنطوي عليه ظاهرة الرسوب المدرسي من أهمية في البحث والدراسة بغرض معالجة أسبابها والتخفيف من أثارها الخطيرة على التلاميذ خاصة المقبلين على شهادة البكالوريا، يدفع المجتمعات للتفكير والبحث بجد للحد من انتشارها وتفاقمها والتقليص الفعال من هذه الظاهرة وهذا من اجل التلميذ أكثر ايجابية وفعالية.

الفصل الخامس: منهجية البحث

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي أهم جانب من جوانب البحث، فمن خلاله نتأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، إذ يستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لان كل بحث نظري يشرط تأكيده ميدانيا، إذ كان قابلا للدراسة، لذا سنتناول في هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتعلقة بالدراسة ومختلف المراحل المبدئية بداية من الدراسة الاستطلاعية ومنهج مجتمع الدراسة إلى أدوات الدراسة.

1.المنهج المستخدم في الدراسة:

بما أن دراستنا تهدف إلى معرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والمناعة النفسية لدى الراسبين في شهادة البكالوريا هو المنهج الوصفي التحليلي، حيث انه لا يقف على مجرد بيانات وصفية ،وإنما يتعدى ذلك إلى محاولة التشخيص والتحليل والربط والتفسير لهذه البيانات وقياسها وبيان نوعية العلاقة بين متغيراتها واسبابها واتجاهاتها واستخلاص نتائج حول ظاهرة معينة.

فالمنهج الوصفي يهتم بدراسة الظواهر الطبيعية والاجتماعية فهو المنهج الذي يقوم على دراسة الحالة أو الظاهرة ولكن بصورتها الحقيقية الموجودة في الواقع، ويهتم بدراسة دقيقة دون اي زيادة ويوضح خصائصها من الناحية الكمية والكيفية.(الصياغ 2016)

2.مجتمع الدراسة:

هو جميع العناصر ذات العلاقة المشتركة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدراسة لذا فإن الباحث يسعى إلى اشراك جميع أفراد المجتمع،و دراستنا الحالية تكون المجتمع الأصلي من التلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا بولاية المدية عددهم (69) بالموسم الدراسي 2021-2022 (ثانوية بوسيلة امعمر دائرة وامري، ثانوية احمد عروة بالمدية، وثانوية احمد حضري بذراع السمار).

3.الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية لمقياس المناعة النفسية،ومقياس الضغوط الأكاديمية ، وذلك بعد الاتصال بالمؤسسات، واهل الاختصاص لتسهيل تطبيق المقياس والتحقق من صدقة ، وطبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة تكونت من (69) منهم (39إناث و30 ذكور) تلميذ وتلميذة من التلاميذ الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ،بكل من ثانوية بوسيلة امعمر دائرة وامري ،وثانوية احمد عروة بالمدية ،و احمد حضري بذراع السمار ،تم تطبيق المقياس بداية شهر فيفري 18.02.2022 إلى12 افريل 2022.

4.حدود الدراسة:

تضمنت الحدود الزمانية والمكانية كالتالي:

الحدود المكانية: تم القيام بالدراسة عينة من الراسبين في شهادة البكالوريا بولاية المدية الموسم الدراسي 2022/2021 بكل من ثانوية بوسيلة امعمر دائرة وامري، ثانوية احمد عروة بالمدية، وثانوية احمد حضري ذراع السمار.

الحدود الزمانية: تم تطبيق مقياسي الضغوط الأكاديمية والمناعة النفسية ، في الموسم الدراسي 2021 .2022 ابتداء من 18 فيفري 2022 إلى غاية 12 افريل 2022.

5.عينة الدراسة: تم تطبق مقياسي الضغوط الأكاديمية والمناعة النفسية على عينة قصدية، حيث اختارنا عينة من الطلبة المعيدين في شهادة البكالوريا تكونت العينة من (100) طالب تسرب منهم (31) طالب وفي الأخير تم ضبط العينة الأصلية إلى (69) طالب.

6.أدوات الدراسة:

مقياس المناعة النفسية، ومقياس الضغوط الأكاديمية.

➢ **مقياس المناعة النفسية:** بعد التطرق إلى التراث النظري تم الاستعانة في دراستنا الحالية موضوع المناعة النفسية بمقياس المناعة النفسية، المعد من قبل رحمة تسير العمري 2021 بناء على عدة مقاييس وأبعادها وكانت كالأتي:

❖مقياس اولاه (olah 2005)وقد تألفت من 16 بعد موزع على ثلاث مجموعات.

❖مقياس باريا نيل 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 موزعة على 7 أبعاد وهو مقياس مقنن خاص بالرياضيين المتقدمين.

❖مقياس ميرفت سويعد 2016، مكونا من 60 فقرة موزعة على 5 أبعاد.

صياغة عبارات المقياس:

وقد تم صياغة عبارات كل بعد على النحو التالي:

1. الثقة بالنفس:

الجدول رقم01: عبارات الثقة بالنفس.

	العبارة
1	أشعر بالرضى عن نفسي وما حققته من انجازات
2	لا أثق في رأي في ما يعترضني من صعوبات
3	أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي
4	اعرف قدراتي جيدا
5	أدافع عن رأي
6	اشعر أن لدي مشكلة مع نفس
7	اقبل الانتقادات البناء واستفيد منه
8	استطيع الاعتماد على نفسي
9	أثق بقراراتي
10	التزم بقدراتي وإمكاناتي في خوض التجارب
11	أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة
12	أميل إلى الاعتماد على الآخرين أكثر من مساعدة نفسي.

2. القدرة على ضبط النفس (الثبات الانفعالي)

الجدول رقم02: عبارات القدرة على ضبط النفس.

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

3.القدرة على حل المشكلات:

الجدول رقم03: عبارات القدرة على حل المشكلات

	العبارات
1	احاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق
2	اصغر المشكلات تثير توتري
3	اجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني
4	قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة
5	الجأ إلى مشاركة الاخرين في حل مشكلتي
6	لا اتردد في حل مشكلة تواجهني
7	اشعر بالعجز عند حدوث اي مشكلة
8	اتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما
9	افضل الانعزال والانسحاب على المواجهة
10	استطيع تحديد المشكلة التي اعاني منها بسهولة
11	استطيع التعامل مع المصاعب وتحمل المواقف المؤلمة
12	اعتمد على الاخرين في حل مشاكلي.

4.القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل

	العبارات
1	احدد الاشياء التي لا بد من انجازها
2	اهيء نفسي لمواجهة اي نوع من المشكلات
3	افكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل
4	انا مستعد لحماية نفسي من الصدمات
5	ابذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة
6	لا اتبع الخطط التي اصممها
7	انا سريع التأقلم والتكيف مع التغيرات المفاجئة
8	عندما اكون في موقف صعب احاول ايجاد اكثر من مخرج
9	انا منضبط
10	احاول ان اضع مخطط لحياتي
11	التزم بالمهام اليومية التي اخطط لها
12	اتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح
13	اضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي
14	اهدافي ليست واضحة في الحياة

5.الاستفادة من الخبرات السابقة

	العبارات
1	اتقبل الفشل
2	اعتبر ان كل موقف جديد هو مجرد تجربة جديدة
3	اصر على المحاولة مجددا عند كل فشل
4	اعتقد انه يمكنني ان استفيد من فشلي في كل مرة
5	يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة
6	اشعر بالخيبة والاحباط عند الاخفاق
7	اكرر نفس الاخطاء في كل مرة
8	اتوقف عند كل فشل وافقد الرغبة في المواصلة
9	اتقبل المواقف والاحداث المؤلمة واستفيد منها
10	تجاربي السابقة تعطيني ثقة اكبر فيما اعيشه من مواقف
11	اكتشف نقاط قوتي وضعفي عند كل مشكلة
12	استفيد من فشلي في كل مرة

6.التواصل مع الجسد

	العبارات
1	انا حريص على تزويد جسمي بالفيتامينات
2	ابحث عن الاكلات التي تقوي مناعتي
3	احاول ان افهم الرسائل التي يرسلها الي جسدي
4	انا حريص على ان ابعث برسائل ايجابية لعقلي
5	اسعى إلى معرفة الاغذية التي ترفع الهرمونات المفيدة لدى
6	اعرف ان حالتي النفسية تؤثر على جسدي
7	امارس الرياضة بشكل منتظم
8	أومن بأنني على تواصل مع جسدي
9	احاول ان احافظ على صفاء ذهني
10	انا متصالح مع جسدي
11	امارس التأمل والاسترخاء
12	استشعر نبض قلبي في حالات الفرح والالم.

7.قوة الاعتقاد

	العبارات
1	ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي
2	احاول قراءة القران لأستعيد توازني
3	عند مواجهة موقف صعب اساعد نفسي الصلاة
4	فكرة ان الله موجود تجعلني مطمئن مهما كانت المشكلة التي تواجهني
5	أومن بأنه يمكنني الاعتماد على الله
6	أرى ان لحياتي معنى واني موجود
7	احمد الله وأثق به
8	اتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب
9	لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق ب هاو الاعتماد عليه

8.السكينة

	العبارات
1	اثبت على المبدأ الذي أِمن به حتى وان واجهتني الصعوبات
2	أنا مهتم بالانتقام
3	انا راض عن الله
4	أنا على يقين أن الحياة عادلة بما يكفي
5	أثق ان 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	استعيد توازني عند كل مشكلة واحاول الحفاظ على اطمئناني

وبالتالي فإن مقياس المناعة النفسية في صورة الأولية الملحق رقم (1) كان مكونا من (87) فقرة ايجابية وسلبية موزعة على8 أبعاد.

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

6.صياغة تعليمات المقياس:

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

7.**تصحيح المقياس:** يتكون مقياس المناعة النفسية من (94) فقرة ايجابية وسلبية موزعة على الأبعاد ولكل فقرة ثلاث بدائل.

تصحح الاجابات وفق مقياس ليكرت على النحو التالي:

نعم (2 درجتين)، أحيانا (1درجة)، لا(0 درجة)، للعبارات الإيجابية.

نعم (0 درجة)، أحيانا (1درجة)، لا(2 درجتين)، للعبارات السلبية.

حيث أن: العبارات السلبية هي: (9-11-27-40-42-44-52-53-56-63-67-76-84-86-88-90-97-94)

وبالتالي فأن اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (188)

-من 0 إلى 94 درجة: سرعة منخفضة.

-94 درجة: مناعة نفسية متوسطة.

-من 94 إلى 188 درجة: مناعة نفسية مرتفعة.

8.التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

أ. حساب صدق المقياس (صدق المحكمين):

بعد عرض المقياس بصورته الأولية عبر مجموعة من المحكمين من مختلف الجماعات الجزائرية (جامعة أم البواقي، جامعة الجزائر2، جامعة سطيف2، جامعة باتنة 1، جامعة جيجل، جامعة بسكرة، جامعة الجلفة، جامعة سكيكدة، المدرسة العليا للأساتذة افلو الاغواط، والذين عددهم 16 محكما.

- **العبارات المعدلة:**

الجدول رقم9: العبارات المعدلة من طرف المحكمين.

رقم البعد	رقم العبارة	العبارات	تعديلها
1	1	اشعر بالرضا عن نفسي وماحققته من انجازات	اشعر بالرضا عن ما حققه من انجازات
	2	لا أثق برأي في ما يعترضني من صعوبات	اشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات
	4	اعرف قدراتي جيدا	أثق بقدراتي
	5	أدافع عن أرائي	أدافع عن أرائي في اغلب المواقف
	7	اقبل الانتقادات البناء واستفيد منه	اقبل الانتقاد البناء
	12	أميل إلى الاعتماد على الآخرين أكثر من مساعدة نفسي	عادة ما اعتمد على الآخرين في مواجهة الصعاب
2	1	أحافظ على هدوئي	أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف
	7	ابتعد 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 ارتكب خطأ ما.
	11	أشعر بالعجز عند حدوث مشكلة	يسيطر على الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة
	13	أصغر المشكلات تثير توتري	انا سريع التوتر.
	14	لدي القدرة على تمالك أعصابي أثناء المشكلة	أتمالك أعصابي أثناء المشكلة
3	2	أصغر المشكلات تثير توتري	يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني
	8	أتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما	يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني.
	10	استطيع تحديد المشكلة التي اعاني منها بسهولة	أستطيع التعامل مع المصاعب
5	1	أتقبل الفشل	تعلمت من تجاربي السابقة كيف اتقبل فشلي

	9	اتقبل المواقف والاحداث المؤلمة واستفيد منها	استفيد من المواقف والاحداث المؤلمة.
	10	تجاربي السابقة تعطيني ثقة اكبر فيما اعيشه من مواقف	تجاربي السابقة تعطيني ثقة اكبر لاستمر
6	1	أنا حريص على تزويد جسمي بالفيتامينات	أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي.
	5	اسعى إلى معرفة الاغذية التي ترفع الهرمونات المفيدة لدي.	أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي
7	2	أحوال قراءة القران لأستعيد توازني.	ألجأ إلى قراءة القران لأستعيد توازني.
	6	ارى ان لحياتي معنى وأدنى موجود لهدف	أومن انني موجود لهدف
	7	أحمد الله وأثق به	أثق بالله.
8	1	أثبت على المبدأ الذي أؤمن به حتى وإن واجهتني الصعوبات	أثبت على المبدأ الذي أِمن به مهما كانت الصعوبات.
	2	أنا مهتم بالانتقام	تشغلني فكرة الانتقام
	4	أنا على يقين ان الحياة عادلة بما يكفي.	لا أتسرع في الحكم على الحياة
	5	أتفق أن الله لن يتركني	أشعر ان الله ان يتركني
	9	استعيد توازني عند كل مشكلة وأحاول الحفاظ على اطمئناني.	يغلب على الشعور بالاطمئنان.

- **العبارات المحذوفة:**

الجدول رقم10: يوضح العبارات المحذوفة بعد التحكيم.

رقم البعد	رقم العبارة	العبارة المحذوفة
2	11	أشعر بالعجز عند حدوث مشكلة
3	2	أصغر المشكلات تثير توري.
	5	الجأ إلى المشكلات الآخرين في حل مشكلي.
	7	اشعر بالعجز عند حدوث أي مشكلة
	12	اعتمد على الآخرين في حل مشاكلي
4	10	احاول ان اضع مخططا لحياتي
5	8	أتوقف عند كل فشل وافقد الرغبة في المواصلة
	12	استفيد من فشلي في كل مرة
6	10	أنا متصالح مع جسدي

- **العبارات المضافة:**

الجدول رقم11: يوضح العبارات المضافة بعد التحكم.

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

الصدق التمييزي: (المقارنة الطرفية):

قمنا بأخذ (27%) من أعلى درجات مقياس المناعة النفسية و (27%) من ادني درجات المقياس للعينة التي تتكون من (230) فردا، وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديا فتصبح مجموعتان تتكون كل منهما من (62) فردا لان 230× 0.27=62) ومنه نأخذ (62) أفراد المجموعة العليا (62) أفراد المجموعة الدنيا، ثم نستعمل أسلوبا إحصائيا ملائما

وهو اختبار "ت" لدلالة الفرق بينهما وهذا بالاستخدام نظام (SPSS22) وكانت النتائج كما هي سيئة في الجدول التالي:

الجدول رقم12: يوضح قيمة "ت" دلالة الفروق بين المجموعات الدنيا والمجموعات العليا على مقياس المناعة النفسية.

مقياس	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	المجموعة الدنيا	62	7.882	2.823	3.911	0.01
	المجموعة العليا	62	13.213	4.763		

يتبين من الجدول رقم(12) أن قيمة "ت" (3.911) دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) مما يعني أن مقياس المناعة النفسية يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا ومنه فالمقياس يعتبر صادقا فيما يقيسه.

ب. حساب ثبات المقياس:

1.الثبات وفق طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ:

لمعرفة ذلك قمنا بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وهذا باستخدام نظام (SPSS22)، تم التوصل إلى معامل ثبات قدره (0.776)، ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبيا من الثبات.

2.حساب الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية:

يعد تقييم عبارات مقياس المناعة النفسية إلى قسمين (فردي وزوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما فكانت قيمته (0.669) ويعد تصحيحه بمعامل سبيرمان- براون بلغت قيمة (0.778)، ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبيا من الثبات.

مقياس الضغوط الأكاديمية

وصف المقياس:

بعد التطرق للتراث النظري تم استخدام مقياس الضغوط الأكاديمية للباحثة زينب عبد العليم بدوي ، والذي قامت الباحثتان مخلوفي حنان ، ونور الهدى سعيداني ، بتكيفه على البيئة الجزائرية والذي تكون من 64 بندا.

تطبيق المقياس وتصحيحه:

تحدد خطوات تطبيق المقياس على النحو التالي:

- تلقى التعليمات على المفحوصين
- تبين أن الهدف من المقياس هو التعرف على الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها في مسيرتهم الدراسية.
- توزع ورقة الأسئلة على المفحوصين، وهي ذاتها ورقة الإجابة ويطلب منهم كتابة البيانات الشخصية، مثل الاسم والتخصص الدراسي وغيرها.
- يطلب من المفحوصين قراءة تعليمات المقياس، وهي توضح أنه سيعرض عليهم مجموعة من العبارات، تعبر عن مواقف يمكن أن يتعرضوا لها في مسيرتهم التعليمية داخل الأسرة أو المدرسة أو الجامعة، ويوجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل (تنطبق دائما- تنطبق أحيانا- لا تنطبق)، وعليه أن يختار لكل عبارة علامة(*) تحت الإجابة في الخانة المخصصة لكل عبارة.
- يعطي المفحوص الذي يختار الإجابة (تنطبق دائما) ثلاث درجات، ومن يختار (تنطبق أحيانا) يعطي درجتين، وتعطى إجابة (لا تنطبق) درجة واحدة، وتدل الدرجة المرتفعة في المقياس على درجة عالية من الضغوط المدركة بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى تدني مستوى الضغوط المدركة.

أ. الصدق

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية والمتمثلة في صدق الاتساق الداخلي:

الجدول رقم 13: معامل ارتباط درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية للبعد لمقياس الضغوط الأكاديمية على الطالبات .

البعد الأول						البعد الثاني				البعد الثالث				البعد الرابع	
المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر
1	0.327		0.395	53	0.369	2	0.419	59	0.448	3	0.368	67	0.455	9	0.473
5	0.335	31	0.177	57	0.208	7	0.369	63	0.576	8	0.342	70	0.383	25	0.485
6	0.248	32	0.365	58	0.251	12	0.559	66	0.488	13	0.304			35	0.588
10	0.498	36	0.498	61	0.326	17	0.445	69	0.495	18	0.373			40	0.569
11	0.379	37	0.471	62	0.242	23	0.442			24	4.5			45	0.590
15	0.331	41	0.558			28	0.428			29	0.440			50	0.45
16	0.508	42	0.518			33	0.486			34	0.545				
20	0.308	46	0.47			38	0.405			39	0.436				
21	0.421	47	0.555			43	0.537			44	0.505				
22	0.517	51	0.194			48	0.345			56	0.305				
26	0.372	52	0.440			54	0.413			60	0.270				

جدول رقم (13) يمثل معامل ارتباط درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية للبعد لمقياس الضغوط الأكاديمية على الطالبات

يتضح من خلال الجدول توافر شروط الصدق في مقياس الضغوط الأكاديمية فقد كانت جميع قيم معاملات الارتباط دلالة إحصائية عند (0.01)

ب. الثبات

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل الفا كرونباخ بحيث قدرت قيمة (0.8174) وهي قيمة عالية مما يدل على ثبات المقياس، وهكذا يتبين ان مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الضغوط الاكاديمية مقبولة علميا، وعليه فإنه صالح لتطبيقه في تلك الدراسة

الخصائص السيكومترية:

الصدق:

قامت الباحثة بعد الحصول على مقياس الضغوط الأكاديمية الذي يرجع للباحثة زينب عبد العليم دوي بإجراء تعديلات وتغيرات في بنود وفقرات المقياس لكي تتلائم مع طبيعة البيئة الجزائرية مما ازمنا بحساب الصدق والثبات لهذا المقاس.

والجدول التالي يبين البنود التي تم تعديلها حسب البيئة الجزائرية:

الجدول رقم:14 يبين العبارات الاصلية والعبارات المعدلة لمقياس الضغوط الأكاديمية.

رقم البند	العبارات الأصلية	العبارات المعدلة
1	يؤثر إلحاح والديا الدائم لوصول إلى مستوى تحصيل مرتفع على أدائي الدراسي سلبا	يؤثر إلحاح والديا الدائم لوصول إلى مستوى تحصيل **دراسي عكسيا** على أدائي الدراسي سلبا
7	أعاني من عدم مراعاة النظم المدرسية (اللوائح الجامعية)	أعاني من **عدم التقيد بالنظام الجامعية**
16	نعاني من افتقاد بعض التجهيزات والمواد الخام المعلمية	نعاني من عدم توفر الوسائل التعليمية المتطورة
22	أشعر بالضيق وعدم أهمية التعلم عندما أجد اكتفاء وظيفي في مجالات العمل	أشعر أنني أضيع وقتي في التعلم دون فائدة في حال وجود اكتفاء ذاتي
23	قلق وتوتر والديَّ يؤثران سلبيا في أدائي للامتحان	توتر والديَّ يؤثر سلبا في أدائي للامتحانات.
25	صعوبة تدوين تلخيصات من الكتب	صعوبة الحصول على الكتب والمراجع
28	أشعر بعدم وجود كيان لي بين أفراد أسرتي	أشعر كأنني غير موجودة بين أسرتي
29	دافعية المشاركة داخل حجرة الدراسة قليلة	التفاعل الصفي داخل حجرة الدراسة قليل
30	أعاني من كثرة مطالب المعلمين الخارجية	أعاني من كثرة متطلبات الأساتذة فيما يخص الواجبات المنزلية وما ينجم عنها من أعباء مادية
48	أتعامل برهبة مع ذوي المراكز العليا	أتعامل بخوف مع الأساتذة و الطاقم الإداري.

كذلك قامت بإعادة توزيع البنود على الأبعاد لمقياس الضغوط الأكاديمية:

الجدول رقم15: اعادة ترتيب البنود على الأبعاد لمقياس الضغوط الأكاديمية

الأبعاد	ترتيب المفردات الاصلية	ترتيب المفردات بعد التعديل
الجو الاسري السائد	1-5-10-11-15-16-20-21-22-26.-27-31-32-36-37-41-42-46-47-51-52-53-57-58-61-62-65-68-71.	1-4-5-9-10-11-13-14-18-19-27-28-32-33-37-38-42-47-58-61.
التركيز على العمل الأكاديمي	2-7-12-17-23-28-43-48-54-63-66-69-59-33-59-33-38	2-6-11-15-17-23-29-34-35-39-40-44-46-48-49-51-52-55-56-57-59-60-62-63
متطلبات الحياة الأكاديمية	3-8-13-18-24-29-34-39-44-56-60-67-70	3-7-12-16-20-21-24-25-26-30-43-50-53-54
الأهداف المستقبلية	9-25-35-40-45-50	8-22-31-36-41-45-64

صدق المحكمين:

بحيث تم توزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين ذويالاختصاصلإعطاء ملاحظاتهم وتحكيمهم له من حيث (السلامة اللغوية-السهولة والصعوبة للفقرات- قياس السمة ومدى تناسبها مع الفقرات).

بحيث نال المقياس درجة عالية لدى معظمهم والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم16: يبين نسبة اتفاق المحكمين على البنود المعدلة لمقياس الضغوط الأكاديمية.

الفقرات	العدد/5	النسبة المئوية
1	4	80%
7	4	80%
16	5	100%
22	4	80%
23	5	100%
25	5	100%
2	5	100%
29	5	100%
30	4	80%
48	4	80%

من خلال الجدول رقم(10) يتبين لنا أن درجة القبول تراوحت ما بين (80% إلى100%) مما يدل أنه المقياس صادق

الصدق بطريقة ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس:

بحيث قامت الباحثة بحساب صدق ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام معامل بيرسون.

تم حساب التطبيق على عينة قوامها (30) من أفراد العينة والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم17:يبين نتائج ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس.

البنود	معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الاكاديمية
بند1	,574**
بند2	,562**
بند3	,496**
بند4	,562**
بند5	,636**
بند6	,627*
بند7	,374**
بند8	,467**
بند9	,589**
بند10	,579**
بند11	,459*
بند12	,627**
بند13	,491**
بند14	,659**
بند15	,419*
بند16	,639**
بند17	,524**
بند18	,501**
بند19	,607**
بند20	,376*
بند21	,489**
بند22	,572**

بند23	,608**
بند24	,490**
بند25	,304**
بند26	,447*
بند27	,624**
بند28	,536**
بند29	,625**
بند30	,644**
بند31	,453*
بند32	,397*
بند33	,555**
بند34	,385*
بند35	,630**
بند36	,386*
بند37	,438*
بند38	,467**
بند39	,467**
بند40	,478**
بند41	,492**
بند42	,426*
بند43	,569**
بند44	,630**
بند45	,616**
بند46	,368*
بند47	,445*

بند48	,469**
بند49	,572**
بند50	,539**
بند51	,677**
بند52	,639**
بند53	,630**
بند54	,634**
بند55	,574**
بند56	,422*
بند57	,651**
بند58	,470**
بند59	,624**
بند60	,579**
بند61	,487**
بند62	,652**
بند63	,467**
بند64	,393*

من خلال الجدول رقم(17) نلاحظ ان جميع معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية كلها دالة عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01)، بحيث تراوحت ما بين (304 و677) مما يدل على صدق المقياس لما وضع لقاسه.

الصدق بطريقة ارتباك الابعاد بالدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم18: يبين نتائج حساب معاملات الارتباط لأبعاد مع الدرجة الكلية.

الرقم	الابعاد	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية
01	بعد الجو الاسري السائد	,721**
02	بعد التركيز على العمل الأكاديمي	,827**
03	بعد متطلبات الحياة الأكاديمية	,845**
04	بعد الاهداف المستقبلية	,712**

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ ان جميع معاملات ارتباط الابعاد مع الدرجة الكلية كلها دالة عند مستوى دلالي (0.01) بحيث تراوحت ما بين (,845 ,712).

مما يدل على المقياس لما وضع لقياسه.

الثبات:

هناك عدة طرق تستخدم للتأكد من للتأكد من ثبات أداة القياس المستخدمة في الدراسة الحالية، ومنه فقد لجأت الباحثتان إلى استخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات، والنتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم19 : نتائج معامل ألفا كرونباخ

المقياس	قيمة معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الأكاديمية	0.675

7. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

أ. معامل الارتباط بيرسون؛

ب. نظام الحزمة الاجتماعية spss؛

ت. المتوسطات الحساسية ؛

ث. الانحراف المعياري؛

الفصل السادس: معطيات البحث ومناقشة النتائج

1.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

أ. **الفرضية العامة:** والتي تنص على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة من الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية

للتحقق من الفرضية العامة قمنا باستخدام معمل الارتباط بيرسون :

الجدول رقم20 : العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون " P"	الدلالة الاحصائية " Sig"	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	125,8036	36,12870	0,789-	0,000	0,01
الضغوط الأكاديمية	133,3043	22,51229			
N=69					

من خلال الجدول رقم (20) أشار إلى متوسط حسابي للمناعة النفسية **(125,8036)** لانحراف معياري قدره **(36,12870)** ومتوسط حسابي للضغوط الأكاديمية ب **(133,3043)** ولانحراف معياري (22,51229) ومنه بلغت قيمة الارتباط **(-0,789)** وهو ارتباط سالب بين المتغيرين وبدلالة إحصائية بلغت **(0,000)** وهي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة **(0,01)** وعليه نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا

عكسية قوية بين متوسط الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية، حيث كلما ارتفعت المناعة النفسية قلت الضغوط الأكاديمية.

*ومنه قد تفسر هذه النتيجة إلى أن التلميذ يقضي معظم وقته في المدرسة لذلك قد تكون اغلب الضغوط من الوسط المدرسي للتلميذ من قلق وخوف وتوتر وتخوفه الدائم من الرسوب وعدم النجاح وان لا يتحصل على المعدل الكافي للالتحاق بالتخصص المرغوب فيه يؤدي إلى زيادة الضغوط الأكاديمية لديه، وانخفاض في مناعته النفسية بكل أبعادها (القدرة على حل المشكلات والثقة بالنفس والتواصل مع الجسد والثبات الانفعالي والسكينة)، وعندما ترتفع تجعل التلميذ في أعلى مستويات المناعة النفسية ما يولد لديه القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها، فالمناعة النفسية لها تأثير على الضغوط والإنهاك واستراتيجيات التكيف، حيث ان ذوي المناعة النفسية هم الأقل تأثير بالضغوط والإنهاك النفسي وهذا ما يتوافق مع دراسة كريمة محيوز التي أثبتت أن المناعة النفسية القوية تقي من الآثار السلبية للضغوط المهنية والتعليمية، وكذلك تثبته دراسة دولي وشاهي على أن الأفراد ذوي النظام المناعي القوي هم الأقل تأثرا بالضغط النفسي ومنه التعليمي.

ب_عرض نتائج وتحليل وتفسير الفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثقة بالنفس للمناعة النفسية ومتوسط

الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة من الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية.

وللتحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى: تم استخدام معامل الارتباط بيرسون:

الجدول رقم 21: العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس من مقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة.

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون "P "	الدلالة الاخصائية "Sig "	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	109,1562	10,19593	-0,708	0,001	0,01
الضغوطات الاكاديمية	133.3043	22,51229			
N=69					

من خلال الجدول رقم(21) أشار لمتوسط حسابي لبعد الثقة بالنفس من مقياس المناعة النفسية **(109,1562)** لانحراف معياري **(10,19593)**، ومتوسط حسابي للضغوط الأكاديمية ب **(133,3043)** لانحراف معياري قدره **(22,51229)**، ومنه بلغت قيمة الارتباط ب (0,708-) وهو ارتباط سالب قوى بين المتغيرين وبدلالة إحصائية بلغت **(0,001)** وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة **(0,01)**.

ومنه نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية قوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثقة بالنفس للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة.

*ومنه تفسر هذه النتيجة إلى ان بعد الثقة بالنفس للمناعة النفسية له علاقة قوية بالضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، والتي تعتبر عامل من العوامل المؤدية إلى الرسوب، فالفرد الذي يتمتع بنسبة ثقة في النفس عالية يقل تأثير الضغوط عليه، فيمنحه الثقة والقوة والإقدام نحو المستقبل وعدم الخوف من الفشل وانتظار النجاح، وتعزز مناعته النفسية، والأسرة والمجتمع عاملين، أساسيين في زيادة الضغوط والخفض من المناعة النفسية كالانتقادات والسخرية والعزلة، ورغبة الآباء التي لا تتوافق مع قدرات واستعدادات أبنائهم، والخضوع لرغبات الآخرين ورغبات الوالدين المتسلطين وهذا ما يتوافق مع نظرية جيفري يونغ في المخططات المعرفية التي ترى أن المخططات المختلة تكتسب في مرحلة الطفولة المبكرة وهي عبارة عن معارف عامة حول ذات الفرد وبيئته التي يعيش فيها وهذه المخططات والعواطف تركب شخصية الفرد وانفعالاته، وتتعلق به وبعلاقته مع الآخرين وهذا بالاعتماد على 18 مخطط معرفي صيغ في 5 مجموعات(الرفض والانفصال، ضعف الاستقلالية والانجاز مجال الحدود المختلفة، مجال الانقياد للآخرين، ومجال الإفراط والاحتراس والكف)، وهذه النظرية تؤكد انتماء التلميذ للبيئة التي يعيش فيها،(الأسرة) وهذا ما يؤثر على ثقته بنفسه، لذا وجب التحرر من الصور الذهنية التي يرسمها الآخرين ويبقى صورة جديدة لذاته، ويرسم لنفسه هدفا يسعى لتحقيقه فالبيئة والتنشئة الأسرية التي قد تبقى (المعاملة الوالدية الحماية الزائدة،)كلها عوامل تزيد من الضغوط هذا ما توافق مع دراسة عبد العزيز محمود التي أثبتت انه يمكن التنبؤ بمستوى

جودة الحياة من خلال درجات أفراد العينة في كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس.(السيد، 2015، ص9)

ج_عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: والتي تنص على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثبات الانفعالي للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى التلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية.

لاختبار صحة الفرضية الجزئية الثانية، ثم استخدام معامل الارتباط بيرسون كما في الجدول

الجدول رقم 22: العلاقة الارتباطية بين بعد الثبات الانفعالي من مقياس المناعة النفسية للضغوط الأكاديمية لدى أفراد العينة.

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون "P "	الدلالة الإحصائية "sig"	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	118,7681	11,94131	-0,453	0,039	0,01
الضغوطات الاكاديمية	133.3043	22,51229			
N=69					

من خلال الجدول رقم(22) أشار لمتوسط حسابي لبعد الثبات الانفعالي من مقياس المناعة النفسية **(118,17681)** لانحراف معياري قدره **(11,94131)** ومتوسط حسابي للضغوط الأكاديمية ب (133,3043) لانحراف معياري قدره **(22,51229)** ومنه بلغت

قيمة الارتباط بيرسون (**0,453-**) وهو ارتباط عكسي بين المتغيرين وبدلالة إحصائية بلغن(**0,039**) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (**0,01**).

ومنه نقبل الفرضية القائمة بأنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الثبات الانفعالي للمناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى أفراد العينة.

*تفسر هذه النتيجة إلى أن بعد الثبات الانفعالي له علاقة بالضغوط الأكاديمية فالانفعالات السلبية قد تسبب اضطرابات جسمية ونفسية وذلك نتيجة الضغط المترتب عليه، ولتحكم في الثبات الانفعالي يجب أن يتحكم التلميذ في توجيه قدراته وكظم الغيض والبعد عن الانفعالات السلبية، فالفرد المتزن انفعاليا يكون له القدرة على تحمل قدر كبير من الإحباط والقدرة على مراجعة التوقعات في ضوء المستجدات، والثبات الانفعالي هو: أحد سمات الشخصية الواثقة، التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة والقدرة على السيطرة والضبط في التعبير عن المشاعر والانفعالات، ويمكن أن تكون العوامل الوراثية سببا في انعدام الثبات الانفعالي لدى التلميذ أو الجينات، والعوامل العصبية أو الأمراض تساهم في فقدان القدرة على التحكم في النفس تجعل التلميذ مضطربا مما يؤدي إلى تأثير الضغوط على تحصيله الدراسي والرسوب في الامتحانات نتيجة عدم قدرته على ضبط نفسه وهذا ما أكده فيصل خليل الربيع في دراسته التي توصلت إلى وجود

علاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على ضبط الذات ما يثبت انه كلما ارتفعت الضغوط الأكاديمية تنخفض القدرة على الثبات الانفعالي.

د_عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: والتي تنص على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد القدرة على حل المشكلات للمقياس المناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية على عينة البحث.

ولاختبار صحة الفرضية الثالثة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون:

الجدول رقم23:العلاقة الارتباطية لبعد القدرة على حل المشكلات لمقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة.

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون "P"	الدلالة الاخصائية "sig"	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	98,8116	14,87898	-0,427	0,001	0,01
الضغوطات الاكاديمية	133.3043	22,51229			
N=69					

من خلال الجدول رقم(23) أشار لمتوسط حسابي لبعد القدرة على حل المشكلات من مقياس المناعة النفسية **(98,8116)** لانحراف معياري قدره ب **(14,87898)** ومتوسط حسابي للضغوط الأكاديمية **(133,3043)** ولانحراف معياره قدره ب **(22,51229)** زمنه بلغت قيمة الارتباط **(0,427-)** وهو ارتباط عكسي بين المتغيرين وبدلالة إحصائية بلغت **(0,001)** وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة**(0,01)**.

ومنه نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد القدرة على حل المشكلات من مقياس المناعة النفسية وبين متوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية.

*وتفسر هذه النتيجة إلى أن القدرة على حل المشكلات هي سلوك منظم يسعى التلميذ من خلاله إلى تحقيق هدف معين من خلال توظيف طرق واستراتيجيات تمكنه من حل المشكلة والتخلص منها فكلما كانت قدرة الفرد مرتفعة على مواجهة المشكلات والضغوط ومعرفة طرق حلها والتغلب عليها انخفض مدى تأثير الضغوط الأكاديمية ،لديه ومدى تأثره فيشعر أن له القوة والقدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعوره بفقدان القوة والمقاومة ونجده مقداما على مواجهة الصعاب.

والتلميذ يحاول بشتى الطرق حل المشكلات التي يتعرض لها والتغلب على المسائل المدرسية المعقدة، وإيجاد البدائل، والتكيف مع الصعوبات ،وصعوبة اتخاذ القرار في الامتحان، ويشمل هذا الآفاق المستقبلية وتسطير الأهداف والسعي إلى تحقيقها والتغلب على الضغوط الأكاديمية فكلما ارتفعت القدرة على حل المشكلات انخفض تأثير الضغوط وزيادة الكفاءة الذاتية وهذا ما توافق مع دراسة ناهد احمد فتحي التي أسفرت عن انه توجه علاقة بين المستوى المرتفع للمناعة النفسية للمتفوقين دراسيا، والكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف.

هـ-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: والتي تنص على وجود علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد التواصل مع الجسد من مقياس المناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية.

ولاختبار الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون:

الجدول رقم 24: العلاقة الارتباطية لبعد التواصل للجسد من مقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى أفراد العينة

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون "P"	الدلالة الاخصائية "sig"	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	101,8986	12,56763	-0,345	0,003	0,01
الضغوطات الاكاديمية	133.3043	22,51229			
N=69					

من خلال الجدول رقم (24) أشار لمتوسط حسابي لبعد التواصل مع الجسد من مقياس المناعة النفسية ب **(101,8986)** لانحراف معياري قدره ب **(12,56763)** ومتوسط حسابي للضغوط الأكاديمية **(133,3043)** لانحراف معياري قدره ب **(22,51229)** ومنه بلغت قيمة الارتباط **(0,345-)**، وهو ارتباط عكسي بين المتغيرين وبدلالة إحصائية بلغت **(0,003)**، وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة **(0,01)**.

وعليه تقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية منخفضة ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد التواصل مع الجسد ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية.

*قد تفسر هذه النتيجة بأن بعد التواصل مع الجسد يؤثر ويتأثر بالضغوط الأكاديمية ، فالتواصل مع الجسد هو من العوامل الذهنية والنفسية للتلميذ ،فنشؤ الضغط قد يؤثر على الأعضاء الفيزيولوجية لديه مما يسبب له أمراض كالصداع ،والإكزيما ،والقرحة ،والقولون العصبي ، فعدم قدرة الفرد على التواصل مع أعضاء جسده وقدرته على تخليصه من الضغوط ينجم عنها أمراض عضوية ونفسية ، ويمكن للتلميذ تخليص نفسه من الضغط والأمراض باللجوء الى الراحة أو قراءة القرآن أو القيام بجلسات استرخاء فيقوم بإرخاء عضلات الجسم والأعصاب وزوال توتر مع كل تمدد الجسم واستلقائه ، وهو مهارة عقلية تولد حالة من الهدوء للتلميذ وتخلصه من القلق والهستيريا وتمكنه من التواصل مع كل عضو في جسده وإراحة دماغه وعضلاته مما يولد نقص في تأثير الضغوط عليه ، وزيادة عدد من أنواع الإدراكات الحس حركية لديه المتعلقة بجسده فيصبح كل عضو قادر على ممارسة وظيفته الطبيعية وبالتالي فقدرة التلميذ على التواصل مع جسده تمنحه القدرة على التحكم فيه وإراحته والتخفيف من الأزمات وتأثيرها ،ويعتبر المخ هو المركز المسؤول عن ترجمة الأفكار والمشاعر ويفسرها ويتخذ القرارات لذلك فلعلاقة بين بعد التواصل مع الجسد والضغوط الأكاديمية علاقة عكسية

و_عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة: والتي تنص على وجود علاقة دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد السكينة من مقياس المناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية.

ولاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون

الجدول رقم25: العلاقة الارتباطية لبعد السكينة من مقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث.

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون " P "	الدلالة الاخصائية " sig "	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	130,8036	4,35963	-0,366	0,031	0,01
الضغوطات الاكاديمية	133.3043	22,51229			
N=69					

*من خلال الجدول رقم(25) أشار لمتوسط حسابي لبعد السكينة من مقياس المناعة النفسية ب **(130,8036)** لانحراف معياري قدره ب **(4,35963)**ومتوسط حسابي للضغوط الأكاديمية **(133,3043)** لانحراف معياري قدره ب **(22,51229)** ومنه بلغت قيمة الارتباط **(0,366-)**، وهو ارتباط عكسي بين المتغيرين وبدلالة إحصائية بلغت **(0,003)**، وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة **(0,01)**.

وعليه نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد السكينة من مقياس المناعة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في شهادة البكالوريا، ببعض بلديات ولاية المدية.

*قد تفسره هذه النتيجة بين بعد السكينة للمناعة النفسية والضغوط الأكاديمية باعتبارها تركيب نفسي مهم يعكس مشاعر الطمأنينة والهدوء والسلام مع الذات ومع الآخرين لقوله تعالى" إذ يقول لصاحبه لا تحزن أن الله معنا فأنزل الله سكينة عليه وأيده بجنود لم تروها " [التوبة الآية 40.]

"هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيمانا مع إيمانهم"[الفتح أية 40].

فالسكينة يبعثها الله في قلوب المؤمنين، وهي متعلقة بذات الإنسان تعكس الارتياح النفسي العام بغض النظر عن ظروف الحياة وأحداثها الايجابية أو السلبية أو الأحداث الضاغطة، وتمثل الاتزان والثبات الانفعالي فغياب مؤشرات القلق يساهم في خفض الضغوط فيمتلك التلميذ طابع الاستقرار والتماسك النفسي، وقد يكون الجو الأسري للتلميذ سببا في اكتساب السكينة والطمأنينة ما يولد لديه الارتياح وعدم الخوف من الرسوب، وتبعث في نفسه العزيمة والتمسك بالله تعالى كما يمكنه من التغلب على كل الضغوط النفسية والأكاديمية، فالعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والسكينة هي علاقة عكسية فكلما ارتفع احدهما انخفض الأخر.

وبالتالي فتمتع التلميذ بالسكينة يقوي رابطة انتماءه إلى زملائه وإثارتهم وزيادة الرغبة في الانجاز لديهم.

2.الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال هذه الدراسة لموضوع المناعة النفسية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث من الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية، التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية من جهة وبين الأبعاد الخمسة للمناعة النفسية (الثقة بالنفس، الثبات الانفعالي، القدرة على حل المشكلات، التواصل مع الجسد، السكينة) والضغوط الأكاديمية من جهة أخرى، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية سالبة بين المتغيرات من منخفضة إلى قوية.

ومن هنا نستنتج أن حالة التلميذ النفسية وقدرته على التحكم في انفعالاته وسلوكياته، بقدر ما يستطيع مجابهة الضغوط، فالمناعة النفسية تقويها أساليب عديدة بحيث يؤمن التلميذ أن الحياة مليئة بالصعاب والتحديات التي عليه مواجهتها بالإصرار والتحدي والإرادة القوية، فهناك العديد من التلاميذ يعانون من فقدان المناعة النفسية وهي راجعة لعدة عوامل، كالعوامل الأسرية باعتبارها الأشد في تأثيرها على مستوى المناعة النفسية للتلميذ وذلك راجع للجو الأسري المضطرب والخلافات العائلية بين الآباء والأبناء، ما يؤثر على المناعة النفسية وتراجعها، وأيضا المقررات الدراسية والعمل الأكاديمي يسبب قلقا وضغطا للتلميذ مع

عدم قدرته على استعاب الكم الهائل من الدروس، وكذلك معاملة الزملاء له كنبذ وبعد الأصدقاء عنه والعزلة ومعاملة بعض الأساتذة ، إضافة إلى ذلك الحياة الدراسية الضاغطة كازدحام وكثرة عدد الساعات الدراسية، وغياب الراحة وكثرة الواجبات ودروس ،الدعم خارج المدرسة وكثرة الواجبات ، ما ينجم عنها أعباء وتكاليف قد تفوق قدرة التلميذ، مما يسبب له الكثير من الضغوط ويجعل المتطلبات الأكاديمية الأكثر تأثيرا على المناعة النفسية للتلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا، وهذا ما يحصر ويضعف تفكير التلميذ في أهدافه وطموحاته المستقبلية، وانعدام الأهداف والإحساس بالإحباط الدائم والعزلة عن المجتمع، وهذا ما يؤثر على ثقته في نفسه ويضعفها، ويفقد القدرة على التحكم في انفعالاته ويصبح عاجز عن حل المشكلات التي تواجهه وينعزل اجتماعيا وبفقد السكينة النفسية والسلام النفسي والطمأنينة.

3.الصعوبات:

تمثلت الصعوبات فيما يلي:

- تسرب أفراد العينة من الراسبين، حيث تم توزيع 120 مقياس وتم تسلم 69 مقياس فقط.
- نقص أفراد العينة في المؤسسات التعليمية (بسبب انخفاض معدل النجاح إلى معدل 09)
- صعوبة الدخول إلى المؤسسات التعليمية لإجراء الدراسة
- تم إجراء الدراسة بعد محاولات متكررة .

4.الاقتراحات:

بعد الانتهاء من الفصول النظرية والتطبيقية وما خلصت له الدراسة من نتائج نقترح الاتي:

- الاهتمام بالمناعة النفسية للتلاميذ الراسبين في امتحان شهادة البكلوريا.
- إنشاء أقسام أو مراكز داخل المؤسسات لمتابعة مشاكل التلاميذ وانشغالاتهم.
- الاعتماد على أخصائيين ومتشرفين لمساعدة التلاميذ على حل المشكلات النفسية والتربوية التي تواجههم.
- عمل المؤسسة والأسرة على دعم التلاميذ الراسبين ومساعدتهم في سبيل تحقيق النجاح.
- محاولة تنمية مستوى الطموح لدى الراسبين بما يتفق مع الواقع التعليمي وما يخدم نجاحاتهم الدراسية.
- تنظيم دورات إرشادية لمعاينة ومتابعة الراسبين في شهادة البكالوريا.

الخاتمة

الخاتمة:

في نهاية هذه الدراسة وعرض سيرورتها من بدايتها والإطار العام ومرورا بالجانب النظري الثري لكل متغيرات الدراسة والجانب التطبيقي الذي تضمن عينة من الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية يمكن القول أن هناك علاقة بين المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا، حيث كشفت النتائج عن تحقق الفرضية العامة للدراسة، وتوصلنا من خلال نتائج الإحصائية التي وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية والدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لدى الراسبين في شهادة البكالوريا كما تحققت جميع فرضيات الدراسة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية عكسية سلبية دالة إحصائيا بين الدرجة الجزئية لأبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية للعينة من الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ببعض بلديات ولاية المدية.

وفي الختام يمكن القول أن التلاميذ الذين يمتلكون مناعة نفسية جيدة يتمتعون بالثقة في أنفسهم ويجدون في أنفسهم ثبات انفعالي يمكنهم من خلاله السيطرة على انفعالاتهم، ويملكون القدرة على حل المشكلات التي تواجههم وينظرون للحياة بإيجابية وتحدي ويتمتعون بالسكينة والطمأنينة وهذا ما يجعل التلميذ مرنا قادر على التحكم في نفسه ومجابهة الضغوط والإحباط.

قائمة المراجع

1.البيومي سعد رياض محمد، 2019، فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض أفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشرة أبحاث العلمية التربوية (العدد1326-23)

2. الجزار رانيا خميس ، 2018 ، المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي ، مجلة البحث العلمي في الآداب ، ج 9 ، (4_42)

3.الجويعي منيرة صالح، 2017، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة لإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد9،ج1(247-280).

4.الجيوري حسين موسى و نجيب حافظ 2017، كلية التربية، جامعة بابل(37-54).

5.الحجاز وفاء خليل ،2015، المهارات الاجتماعية وعلاقاتها بالضغوط النفسية لدى المرأة القيادية بمحافظة غزة، قدم لبحث لمشاكل متطلبات الحصول على درجة الماجيستير في الصحة النفسية والمجتمعية.

6.الحطاح زبيدة، 2020، الانفصال والرفض والتوجه المفرط نحو الآخرين وعلاقته بالفشل الأكاديمي الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية (637-625).

7.الحلبي خليل حنان،2021 المناعة النفسية والمساعدة الاجتماعية كمثبتات بالتوجه الايجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم مجلة الدولية للدراسات التربوية النفسية المجلد9، العدد2، 469-487.

8.السعيد جواد 2014، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن والخاضع لتصفية الدم hénadialyse دراسة عيادته بتطبيق اختبار Ciss.

9. السعيد عبد الجواد محمد أبو حلاوة، عاطف مسعد الحسيني، الشربيني 2016، دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لمقياس السكينة النفسية، لدى طلاب الجامعة دراسة في بناء المفهوم، كلية التربية جامعة منصور، مجلة الإرشاد النفسي، العدد48،ج2(92 -182).

10. السيد عبد الرحمن محمد، 2015، المخططات المعرفية الاتكيفية كمتغير وسيط في العلاقة بين ضغط أحداث الحياة والاكتئاب لدى طالبات الجامعة، المجلة المصرية للدارسات النفسية مج.25، عدد86 (53-1).

11. الشريف محمد، رولا رمضان 2016، فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وحفظ اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي المتضررة بالعدوان أي خبرة على غيره (2015)، الجامعة الإسلامية، غزة، كلية التربية من ماجستير، الصحة النفسية والمجتمعية.

12. العايبي جهاد، عند بيكي،2017، الظروف الاجتماعية للأسرة وعلاقتها بالرسوب المدرسي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع تخصص علم اجتماع التربية.

13. العمري رحمة تيسير ،2021، بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي.

14. العربي فراح وبن عدة محمد، تأثير الضغوط المهنية على أداء المرأة العاملة، دراسة حالة مستشفى مسلم الطيب وشلابي عبد القادر (معسكر)، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية(258-298).

15. الغراز أشرف، إبراهيم محمد، 2009، الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية وعلاقتهما بمهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة، قسم علم النفس التربوي، كلية التربة بورسعيد، مجلة كلية التربية بورسعيد،ع6،(206-243).

16. القريشي أمجاد عباد سلم ،2021،إدارة الوقت وعلاقته بالضغوط الأكاديمية وخلق الاختبار لدى الطالبات، جامعة الطائف، مجلد37، العدد6 .

17. بالعباس فضيلة، فايزة يسعد، 2017، الرسوب المدرسي في التعليم الثانوي في الجزائر، مجلة الحكمة التربوية والنفسية، المجلد5، العدد11(307-323).

18. بن راس مسعودة وبولان حليمة، 2020، المناعة النفسية وعلاقتها بالدعم الأسري لدى النساء العاملات، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر الأكاديمي.

19. بن عابد هوارية قدور، 2014، المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما يدركها العاملات المتزوجات، رسالة مقدم لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العمل.

20. بن محمد خالد بن عبد الله العبدلي، 2012، العلاقة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب مكة المكرمة، متطلب تكميلي لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي.

21. بوطاس سجية ،2016،الضغوط النفسية وتأثيرهما على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا دراسة ميدانية على عينة من الطلبة المعيدين بثانوية الكندي، ولاية جيجل، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم الإجتماع.

22. حسيبة، 2014، ماهية البكالوريا وأهميتها، مجلة البدر الحجم6، العدد8 (165-186).

23. خدة فاطمة الزهراء،2021،خبرات الإساءة في الكفولة وتنظيم الانفعال والقدرة على حل المشكلات لدى عينة من المراهقين المعرضين للخطر ،مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية ،مجلد (2) ،العدد (6) ، ص[748،770].

24. رابعة عبد الناصر مسحل، المناعة النفسية وعلاقاتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدى العملين بالجهاز الإداري، كلية الدراسات الإنسانية بقسم علم النفس بالدقهلية جامعة الأزهر.

25. ربيعي فاطمة الزهراء، 2020 ، فعالية الاسترخاء في التخفيض من حدة أعراض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعيين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العبادي.

26. رشيد مسعودة، بن حدة سهام، 2016، الرسوب في شهادة البكالوريا وتأثيره على تقدير الذات لدى التلاميذ الراسبين، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي.

27. زهران حامد عبد السلام، 1986، علم النفس النمو الطفولية والمراهقة، دار المعارف كلية التربية جامعة عين شمس.

28. شويطر خيرة، 2017، إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدي الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، دراسة ميدانية ، دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران، مقدمة نيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية.

29. عبد الرحمان صباح عيد، 2019 ، فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى التلاميذ ضعاف السمع في دولة الكويت، مجلة العربية لعلوم الإعاقة الموهبة، المجلد3، العدد9، 365-398.

30. عبد الرزاق مصطفى، 2021، الصمود النفسي لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين، كلية التربية، جامع عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، العدد32، ج2، (499-579).

31. عبد العزيز محمود عبد العزيز، 2019، كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبهات بجودة الحياة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد60، مجلد1.

32. عبد المعطي حسن مصطفى وآخرون، الضغوط الأكاديمية وعلاقاتها بالثقة بالنفس لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

33. عروج فضيلة،2021-السيكولوجيا الإيجابية ومكامن القدرة البشرية، المناعة النفسية أنموذجا، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة أم البواقي، المجلد8، العدد3،(1165-1177).

34. عزي صلاح نعيمة، 2019، العلاج المعرفي في السلوكي، مقاربة نظرية حول نظرية ارون بيك وجيفري يونغ، مجلة آفاق علمية المجلد 11، العدد3، (656-671).

35. عطية محمد رمزي،2016، الإتزان الإنفعالي وعلاقته بضغط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، دراسات العلوم التربوية، مجلد43، ملحق3 ، (1117-1131).

36. علي أماني عادل سعد،2019، المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفعلية القابلة للتعلم للتهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد24،ع 104-51.

37. علي عثمان افراح ، لغة الجسد في شعر ابن الجياب الغرناطي،2017، مجلة كلية اللغات، العدد36 (25-41).

38. عمر الشداني،2011، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي.

39. عمر محمد ياسر، الثقة بالنفس، مفهومها، مبادئ غرسها. نظريات بنائها سمات الواثقين من أنفسهم اختبارات الثقة بالنفس.

40. غازي عبد الله فايزة ،2014،استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقاتها بأساليب المعاملة الوالدية عند البالغين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، بحث مكمل لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي.

41. فلسطين إبراهيم مصطفى جبريني،2020، المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والإنزال الانفعالي كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية الفلسطينية، قدمت هذه الرسالة استكمال لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي التربوي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

42. قنون خميسة وبن سماعيل رحمة 2021 على المناعة النفسية العصبية، مجلة الإحياء، العدد21، ص865 إلى 874.

43. قطب جمعة أحمد سهير ، الضغوط الأكاديمية والاندفاع التربوي لدى التلاميذ ذوي الصعوبات التعليم في المرحلة الابتدائية، بحث تكميلي ضمن مقتضيات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية.

44. كفافي علاء الدين، 2008، الإرتقاء النفسي للمراهق، دار المعرفة الجامعية، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

45. محيوز كريمة، فلسفة المناعة النفسية في مراجعة الضغوط المهنية 2011، مجلة المحكمة للدراسات الفلسفية، المجلد9، العدد2، ص1221-1243.

46. مخلوفي حنان، سعيداني نور الهدى، 2021، الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص عيادي.

47. مسعد حليم شيري، 2021،المناعة النفسية وعلاقاتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 Covide19، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد45 الجزء الثاني (261- 326).

48. مغزي أميمة، 2018، المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد7، العدد27، ج ح (247-667).

49. مهارات التواصل، 2012، المملكة العربية السعودية الجامعية الالكترونية السعودية، الطبعة الأولى.

50. موسى كمال إبراهيم، 2006، السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجز الأول، دار النشر للجامعات، مصر، القاهرة.

51. ناهد أحمد فتحي 2019، الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا (المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية دراسات نفسية ،مج ،29 618،٥٤٩).

52. يخلف نجاة ،2020، مظاهر الرسوب المدرسي ومراحله، مجلة جبور المعرفة، المجلد6، العدد4(35-49)

الملاحق

ملحق رقم 01 :

مقياس المناعة النفسية

عزيزي التلميذ. عزيزتي التلميذة

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه نضع بين يديك هذا الاستبيان الذي يمثل مجموعة من الأسئلة نطلب منك قراءة كل عبارة بدقة كي تحدد الإجابة التي تتناسب مع حالتك و ضع علامة (*) أمام كل عبارة تحت الخانة المخصصة لهذه الإجابة.

شكرا لحسن تعاونك

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن:.....

رقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
1	أشعر بالرضا عن ما حققته من إنجازات			
2	أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف			
3	أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق			
4	أحدد الأشياء التي لا بد 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 الانتقام			
17	أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي			
18	عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي بالصلاة			
19	أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني			
20	افكر 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 والقدر			
25	أثق بقدراتي			
26	أتقبل مشاعري السلبية وأحتويها			
27	قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة			
28	انا مستعد لحماية نفسي			
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 وأتعايش معها.			
35	ألجأ إلى الاعتماد 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 الاعتماد 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 الانتقاد البناء			
49	أتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب			
50	أتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما			
51	أنا سريع التأقلم والتكيف مع التغيرات المفاجئة			
52	أشعر بالخيبة والإحباط 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 الاعتماد على نفسي			
58	أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما			
59	أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة			
60	عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج			
61	أستفيد من المواقف والأحداث المؤلمة			
62	أشعر بحماية اله لي مهما واجهني			
63	عند حدوث مشكلة أختار الانعزال والانسحاب بدل المواجهة			
64	أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي			

65	أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب			
66	أثق بقراراتي			
67	أحبط وأتوقف عند كل فشل وأفقد الرغبة في المواصلة			
68	أسيطر على غضبي في الموقف الصعبة			
69	أنا منضبط			
70	تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر			
71	أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني			
72	ألتزم بقدراتي وإمكاناتي في خوض التجارب			
73	أبتعد عن المبالغة في عيش المؤلمة أثناء المشكلة			
74	يمكنني التمييز بين ما يضرني وما يفيدني في كل موقف			
75	أستطيع التعامل مع المصاعب			
76	لا اخطط أبدا لأي شيء في حياتي			
77	أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة وذكاء			
78	أستشعر نبض قلبي عندما أعيش انفعالا قويا			
79	يغلب علي الشعور بالاطمئنان			
80	أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي			
81	أثق بقدراتي على مواجهة المواقف المؤلمة			
82	الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي			
83	ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها			
84	يسيطر على الشعور بالعجز عند الموقف الصعبة			
85	أكتشف نقاط قوتي وضعفي عند كل مشكلة			
86	أنا سريع التوتر			
87	أشعر أنني متناغم مع جسدي			
88	أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح			
89	امارس تمارين التأمل والاسترخاء			

90	عادة ما أعتمد على الآخرين في مواجهة الصعاب			
91	أهدافي ليست واضحة في الحياة			
92	تضيف إلى تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر والتجلد			
93	أتمالك أعصابي أثناء المشكلة			
94	لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه			

ملحق رقم 02 :

مقياس الضغوط الأكاديمية

أعزائي التلاميذ

بصدد إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر نقدم لك هذا المقياس الذي يتكون من مجموعة من الأسئلة الرجاء الإجابة عنها كاملة وذلك بوضع علامة (*) أمام العبارة التي ترى أنها مناسبة لك وتعرض رأيك بكل صدق

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن:.....

رقم العبارة	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	يؤثر إلحاح والدي الدائم لوصول إلى مستوى تحصيل مرتفع عكسيا على أدائي الدراسي سلبا			
2	أعاني من نقص التركيز في المنزل عند الاستذكار			
3	أعاني من كثرة الامتحانات			
4	خوف والدي عليا من الفشل يعزز لدى الشعور بالعجز			
5	أعاني من كثرة العقاب والتحقير بالألفاظ والنبذ كلما رسبت في الامتحان			
6	أعاني من اضطرابات النوم			
7	أعاني من عدم التقيد بالنظم الجامعية			
8	أعاني من قلق بشأن عملي في المستقبل			
9	أشعر بضعف قدرتي عندما يذكرني والدي بزملائي أفضل مني في الدراسة			
10	إلحاح أسرتي بالمذاكرة باستمرار يؤدي إلى عدم قدرتي على الاستذكار			
11	يصيبني قلق زائد مما يعيقني عن الاستذكار			

12	ضوضاء التلاميذ داخل حجرة الدراسة يسبب التشتت			
13	إهمال الوالدين لي يؤدي إلى خفض تحصيلي الدراسي			
14	مشاكل أسرتي تمنعني من مراجعة دروسي			
15	أعاني من صعوبة في فهم دروسي			
16	نعاني من عدم توفر الوسائل التعليمية المتطورة			
17	لا أستطيع التركيز في مذكراتي بسبب التفكير في أشياء أخرى			
18	أشعر بالعجز لأن والدي يميزان أشقائي عني			
19	أعاني من عدم القدرة على استذكار دروسي لان الجو الاسرة غير ملائم			
20	أعاني من نقص التركيز داخل حجرة الدراسة			
21	نفتقد المعلم الموصل الجيد للمعلومات			
22	أشعر أنني أضيع وقتي في التعليم دون فائدة في حال وجود إكتفاء ذاتي			
23	توتر والدي يؤثر سلبيا في أدائي للامتحانات			
24	عدم التعاون في المنزل والمدرسة ومتابعة دروسي يؤثر على تحصيلي			
25	صعوبة الحصول على الكتب والمراجع			
26	أعاني من طول اليوم الدراسي وازدحامه بالمواد الدراسية			
27	يذكرني والدي ان الولد أحق من البنت بالتعليم			
28	أشعر كأنني غير موجود بين أسرتي			
29	التفاعل الصفي داخل حجرة الدرس قليل			
30	أعاني من كثرة متطلبات لأساتذة فيما يخص الواجبات المنزلية وما ينجم عنها من اعباء مادية			
31	أشعر بالظلم وعدم الثقة عندما أجد بعض خريجي الجامعات يعملون في وظائف بوسائط خاصة			
32	أشعر بأنني منبوذ من أفراد أسرتي			
33	عدم فهم الأسرة للمشاكل التي تواجهني في المدرسة تؤثر سلبيا على أدائي			

34	أعاني من نقص الدافعية الذاتية للعمل الأكاديمي			
35	أشعر بعجزي لتكرار حصول أصدقائي على درجات عالية في الاختبارات			
36	أشعر باحتقار شأني وشأن الجامعة عندما أجد بعض خريجي الجامعات يعملون بوظائف غير لائقة			
37	يؤثر الشجار المستمر بين الوالدين سلبيا في تحصيلي			
38	أشعر بعجزي عندما يميز أبي أحد إخوتي ويوفر له سبل الراحة من أجل الاستذكار			
39	أعاني من صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات			
40	أعاني من كثرة الواجبات المنزلية كل مساء			
41	ينتابني الخوف من عدم تمكني من العمل بما يتناسب ومؤهلي			
42	أشعر بعجزي عندما يذكرني والدي بأن أداء إحدى إخوتي أفضل مني			
43	إفتقادي لحب وحنان والدتي يعيق أدائي في المدرسة			
44	أعاني من كثرة المواد الدراسية			
45	أشعر أن ما سوف أتقاضاه من راتب بعد التحاقي بالعمل لا يتناسب مع ما بذلته من جهد في الدراسة			
46	تغيب والدي عن المنزل لظروف العمل يؤثر سلبيا على تحصيلنا			
47	قسوة والدي ونبذه لي يؤثر سلبيا على تحصيلي			
48	أتعامل بخوف مع الأساتذة والطاقم الإداري			
49	يصيبني مرض مفاجئ يؤثر على أدائي في الامتحان			
50	أفتقد الحصول على بعض المراجع المهمة			
51	لا أستطيع أن أتعامل بلطف مع زملائي			
52	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري أمام من هم أكبر مني سنا ومركزا			
53	لا أستطيع استيعاب دروسي في وجود الضوضاء العالية			
54	أفتقد العلاقة الطيبة بيني وبين بعض أساتذتي			

55	الافراط في مشاهدة التلفزيون يؤثر سلبا على أداء الواجبات المنزلية			
56	أعاني من رتابة الروتين اليومي			
57	أشعر بالخمول ويغلب على النعاس عند استذكار دروسي			
58	أعاني من كثرة توجيهات والدي			
59	ينتابني التردد والخوف من الفشل			
60	أعاني من الموضوعات المكدسة بكل مادة دراسية			
61	أعاني من اختلاف وجهات نظر والدي في معالجة مشاكلنا الدراسية			
62	يصيبني القلق بصورة مزعجة قبل الامتحانات			
63	أعاني من غموض أسئلة الامتحانات			
64	أعاني من تدخل والدي من تحديد مستقبل أي نوع الدراسة والمهنة			

ملحق رقم03:العامة.

Effectifs

Corrélations

		TOTALEMANAANAFSIA	TOTALESTRESacadimie
TOTALEMANAANAFSIA	Corrélation de Pearson	1	-,789
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	69	69
TOTALESTRESacadimie	Corrélation de Pearson	-,789	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	69	69

Statistiques

		TOTALEMANAANAFSIA	TOTALESTRESacadimie
N	Valide	69	69
	Manquante	0	0
Moyenne		125,8036	133,3043
Ecart-type		36,12870	22,51229

Minimum	90,00	102,00
Maximum	230,00	180,00

ملحق رقم 04: الثقة.

Effectifs

Statistiques

		TOTALEETHEKABENAFS	TOTALESTRESacadimie
N	Valide	69	69
	Manquante	0	0
Moyenne		109,1562	133,3043
Ecart-type		10,19593	22,51229

Corrélations

		TOTALEETHEKABENAFS	TOTALESTRESacadimie
TOTALEETHEKABENAFS	Corrélation de Pearson	1	-,708
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	69	69
TOTALESTRESacadimie	Corrélation de Pearson	-,708	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	69	69

ملحق رقم05: الثبات.

Statistiques

		TOTALETHABATINFEAALI	TOTALESTRESacadimie
N	Valide	69	69
	Manquante	0	0
Moyenne		118,7681	133,3043
Ecart-type		11,94131	22,51229

ملحق رقم 06: التواصل مع الجسد.

Corrélations

		TOTALETAWASOLEAVECJASAD	TOTALESTRESacadimie
TOTALETAWASOLEAVECJASAD	Corrélation de Pearson	1	-,345
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	69	69
TOTALESTRESacadimie	Corrélation de Pearson	-,345	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	69	69

Statistiques

		TOTALETAWASOLEAVECJASAD	TOTALESTRESacadimie
N	Valide	69	69
	Manquante	0	0
Moyenne		101,8986	133,3043
Ecart-type		12,56763	22,51229

ملحق رقم 07: السكينة

Corrélations

		TOTALESAKINA	TOTALESTRESacadimie
TOTALESAKINA	Corrélation de Pearson	1	-,366
	Sig. (bilatérale)		,031
	N	69	69
TOTALESTRESacadimie	Corrélation de Pearson	-,366	1
	Sig. (bilatérale)	,031	
	N	69	69

Statistiques

		TOTALESAKINA	TOTALESTRESacadimie
N	Valide	69	69
	Manquante	0	0
Moyenne		130,8036	133,3043
Ecart-type		4,35963	22,51229

ملحق رقم 08: القدرة على حل المشكلات

Statistiques

		TOTALESOLOUTIONPROBLEME	TOTALESTRESacadimie
N	Valide	69	69
	Manquante	0	0
Moyenne		98,8116	133,3043
Ecart-type		14,87898	22,51229

Corrélations

		TOTALESOLOUTIONPROBLEME	TOTALESTRESacadimie
TOTALESOLOUTIONPROBLEME	Corrélation de Pearson	1	-,427
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	69	69
TOTALESTRESacadimie	Corrélation de Pearson	-,427	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	69	69