الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République algérienne démocratique et populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique

جامعة يحي فارس بالمدية
Université Yahia Farés de Médéa
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم : العلوم الاجتماعية
الشعبة: علم النفس

العبء المعرفي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا

دارسة وصفية تحليلية ببعض ثانويات ومراكز التكوين المهني ببلدية بني سليمان

مذكرة مقدمة للحصول على شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبة
سعاد عميش

إشراف الأستاذة
د. زبيدة الحطاح

أعضاء اللجنة المناقشة

الرقم	اسم الأستاذ	الصفة
01	د/بودرقة خيرة	رئيسا
02	د/ زبيدة الحطاح	مشرفا
03	د/ محمد الوناس	مناقشا

السنة الجامعية 2019-2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République algérienne démocratique et populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique

جامعة يحي فارس بالمدية
Université Yahia Farés de Médéa
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: العلوم الاجتماعية
الشعبة: علم النفس

العبء المعرفي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا

دارسة وصفية تحليلية ببعض ثانويات ومراكز التكوين المهني ببلدية بني سليمان

مذكرة مقدمة للحصول على شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبة
سعاد عميش

إشراف الأستاذة
د. زبيدة الحطاح

أعضاء اللجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
		رئيسا
		مشرفا ومقررا
		عضوا مناقشا

السنة الجامعية 2019-2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

قال الله تعالى :

{وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ

عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ }

سورة التوبة الآية (104)

أشكر الله سبحانه وتعالى أن وفقني لانجاز هذا العمل المتواضع

فله الحمد والشكر أشكر أستاذتي المشرفة" زبيدة الحطاح"

على توجيهاتها ونصائحها.

أشكر كل من كان له يد في إنجاز هذا العمل المتواضع

شكراً لكم جميعا

إهـــــداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي الكريمين

إلى إخوتي ورفقاء دربي

إلى كل طالب علم.

ملخص الدراسة

هدفت دراستنا الحالية للتعرف على العلاقة بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى الراسبين في شهادة البكالوريا ، ومعرفة مدى تأثير العبء المعرفي على الصحة النفسية للطلبة ، وقد كان من المقرر إجراء الدراسة حسب أهدافها على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة راسبين في امتحان شهادة البكالوريا بثانوية الشهيد العقيد عميروش وثانوية الشهيد بالعالم محمد ، وثانوية سي أمحمد بوقرة ، ومركزين للتكوين المهني ببلدية بني سليمان (المدية) وهما المعهد الوطني المختص في التكوين المهني الشهيد ركاش احمد ومركز التكوين المهني الشهيد بوسطة صالح، وللإجابة عن التساؤل العام استخدمنا مقياس العبء المعرفي لزينب عبد العليم بدوي ، ومقياس الصحة النفسية لقدور نوبات، بعد التأكد من خصائصها السيكومترية ، وتوصلنا بعد وضع تصورنا العام ، والبحث في الدراسات السابقة الى وجود علاقة بين أبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية للعبء العرفي.

الكلمات المفتاحية : العبء المعرفي ، الصحة النفسية ، الرسوب المدرسي.

Résumé de l'étude

Notre étude actuelle visait à identifier la relation entre le fardeau cognitif et la santé mentale de ceux qui échouent au baccalauréat, et à connaître l'étendue de l'impact du fardeau cognitif sur la santé mentale des élèves.L'étude devait être menée selon ses objectifs sur un échantillon de (100) élèves ayant échoué au baccalauréat au lycée. Le martyr Colonel Amirouche, le lycée martyr du monde Muhammad, le lycée de Si Mhammed Bougara, et deux centres de formation professionnelle dans la commune de Bani Suleiman (Médea). Il s'agit du Martyr Rakash Ahmed National

Institute for Vocational Training et du Martyr Bosta Saleh Vocational Training Center. Notre perception générale et nos recherches dans des études antérieures ont indiqué une relation entre les dimensions de la santé mentale et le degré global du fardeau coutumier.

Mots clés: charge cognitive, santé mentale, échec scolaire.

الفهرس

شكر وعرفان	5
إهـــــداء	6
ملخص الدراسة	7
مقدمة :	أ
الجانب النظري	3
الفصل الأول إشكالية الدراسة	4
الإشكالية	4
1-فرضيات الدراسة	8
2- أهمية الدراسة:	9
3- أهداف الدراسة	10
4 مفاهيم الدراسة	10
5-الدراسات السابقة	11
6- التعقيب على الدراسات السابقة	15
الفصل الثاني:العبء المعرفي	17
تمهيد :	18
1 نظرية العبء المعرفي :	18
2)- أسس نظرية العبء المعرفي :	19
3- إستراتيجيات التعلم والتعليم المستندة إلى نظرية العبء المعرفي :	21
4 أنواع المعرفة عند نظرية العبء المعرفي :	22
5- مصادر العبء المعرفي :	23
5 مستويات العبء المعرفي :	24
7 مفهوم التعلم في ضوء نظرية العبء المعرفي :	24
8- خلاصة الفصل:	25

الفصل الثالث الصحة النفسية	26
تمهيد:	27
1)- تعريف الصحة النفسية:	27
3)- معايير الصحة النفسية:	30
4)- أهمية الصحة النفسية :	31
5) مستويات الصحة النفسية :	32
6) نسبية الصحة النفسية :	33
7) أبعاد الصحة النفسية :	34
8)النظريات المفسرة للصحة النفسية :	35
9) نماذج لاختلالات الصحة النفسية :	38
10)- علاج اختلالات الصحة النفسية:	41
11)- الصحة النفسية للطالب :	43
12)- خلاصة الفصل:	44
الفصل الرابع الرسوب المدرسي	45
تمهيد :	46
1)- تعريف الرسوب :	46
2)- العوامل المسببة للرسوب،	46
3)- أثار الرسوب :	48
4)- النظريات المفسرة للرسوب :	50
5) -تعريف البكالوريا:	53
6)-أهمية البكالوريا:	54
7)-الأسباب المؤدية للرسوب في امتحان شهادة البكالوريا:	54
8)- خلاصة الفصل:	56
الجانب التطبيقي	57
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	58

تمهيد:	59
1)- المنهج المستخدم في الدراسة :	59
2)- مجتمع الدراسة:	59
3)- عينة الدراسة :	60
4)- حدود الدراسة :	60
5)- أدوات الدراسة :	60
6)- الأدوات الإحصائية:	70
الفصل السادس عرض ومناقشة نتائج فرضيات البحث (المتصورة)	71
عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:	72
عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:	74
عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:	79
3)- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:	83
4-) عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	86
خاتمة	91
قائمة والمراجع	93
الملاحق	102

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان
(1)	**يوضح الإمراض التي تندرج تحت كل وحدة مرضية .**
(2)	**الفرق بين النظرة القديمة للذكاء ونظرية جاردنر**
(3)	يوضح أبعاد الصحة النفسية وأرقام فقرات كل بعد
(4)	يوضح نتائج الصدق التمييزي .
(5)	يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة الفاكرومباخ
(6)	يوضح أبعاد الصحة النفسية وأرقام فقرات كل بعد
(7)	معامل ارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للبعد في مقياس للعبء المعرفي
(8)	نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس العبء المعرفي
(9)	**قيمة(α)لكل مفردة مع الدرجة الكلية بعد استبعاد درجة المفردة في مقياس العبء المعرفي**

مقـــدمة

مقدمة

مقدمة :

يتأثر الإنسان بالكثير من المواقف والخبرات التي يمر بها طيلة حياته والتي تترك أثارا إما سلبية أو ايجابية على صحته النفسية والجسدية بشكل عام ، وتعتبر الصحة النفسية من بين الموضوعات البارزة والهامة في كل المجتمعات الإنسانية، فالصحة النفسية أخذت حيزا كبيرا في الآونة الأخيرة ، فالجميع يطمح إلى تعزيزها وطرق التوصل إليها، فهي تعتبر مقياسا مباشرا لصحة المجتمع ورفاهه .

ويعرفها القوصي(1952) بأنها التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان،ومع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية ويوضح لنا هذا التعريف بأن الصحة النفسية تقاس بمدى قدرة الفرد على مواجهة الأزمات التي تطرأ عليه وإحساسه بالسعادة والكفاية والقدرة على التوافق النفسي .

وهناك العديد من الاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى الإخلال بالصحة النفسية وتدهورها وبالتالي عدم قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمشاكل التي تواجهه كخوض بعض الامتحانات المهمة في مساره الأكاديمي والمتمثلة في شهادة البكالوريا وهي الشهادة التي تؤهل الفرد لدخول الجامعة ووضوح مستقبله المهني .فالطالب معرض لجميع الاحتمالات بما فيها النجاح أو الرسوب ويعتبر الرسوب مشكلة حقيقية تهدد الطالب وتأثر في صحته النفسية بشكل كبير وتعرضه للعديد من الاختلالات النفسية كالإحباط والشعور بالفشل والقلق والاكتئاب ...الخ.

كما أن الطالب يتعرض لضغط نفسي نتيجة نظرة الأسرة والمجتمع له، ولهذا الرسوب أسباب كثيرة

من ضمنها العبء المعرفي الناتج عن مهام التعلم الذي يعيق قدرة الطلاب على معالجة المعلومات الجديدة ، وهي نظرية هامة من نظريات التعلم والتي قد تؤدي بالطالب إلى الرسوب في امتحانات عدة من ضمنها امتحان شهادة البكالوريا.

وهو ما سنحاول توضيحه في هذا البحث الذي تطرقنا من خلاله للتعرف على العلاقة بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى الراسبين في شهادة البكالوريا .

وفي هذا الصدد تناولنا موضوع بحثنا ضمن ستة فصول ، فخصصنا الفصل الأول لإشكالية البحث فرضيات البحث أهداف وأهمية البحث وتحديد المفاهيم ،وخصص الفصل الثاني في التعريف بنظرية العبء المعرفي وهو المتغير الأول ، وخصصنا الفصل الثالث للمتغير الثاني وهو الصحة النفسية تعريفها أهميتها و أهم النظريات المفسرة لها، أبعادها ، ...الخ ، وخصص الفصل الرابع للرسوب المدرسي وتطرقنا فيه لمشكلة الرسوب المدرسي ، أسبابها وأثارها النفسية ،...الخ، إضافة للتعريف بشهادة البكالوريا وأهميتها كامتحان رسمي ، وتطرقنا في الفصل الخامس ضمن الإطار التطبيقي للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية ، عينة الدراسة وأدوات الدراسة، وتطرقنا في الفصل السادس لعرض ومناقشة نتائج الدراسة من خلال عرض وتحليل النتائج التي توصلنا إليها

الجانب النظري

الفصل الأول إشكالية الدراسة

1 -الإشكالية

2 -فرضيات الدراسة

3 -أهمية الدراسة

4 -أهداف الدراسة

5 -مفاهيم الدراسة

6 -الدراسات السابقة

7 -التعقيب على الدراسات السابقة

الإشكالية

يتطلب النجاح في الحياة بعض المحطات التي يجب على كل شخص أن يمر بها ومن بين المحطات الهامة في حياة الإنسان هو اجتياز امتحان البكالوريا، فهو يعتبر مرحلة حاسمة تتطلب الكثير من الصبر والمثابرة، (هو امتحان وطني يأتي في نهاية المرحلة الثانوية يحتل المرتبة الاولى في سلم أهم الشهادات، ويعتبر النجاح فيه ضمانا لتأشيرة المرور نحو المرحلة الجامعية)(http://bac-free.blogspot.com)

وهذا النجاح قابل للتحقيق لكنه مرهون بمستوى وفاعلية التنظيم والاستعداد الجيد ، وهو أمر يسير إذا توفرت الإرادة والرغبة في العمل والتحضير، ولكن قد يصطدم الطالب ببعض المقررات الدراسية الغير ضرورية أو كثرتها وبعض المواد الصعبة الفهم ، وهو ما يجعل مهمة معالجة المعلومات معقدة للغاية وبالتالي يعوق قدرة الطالب على الاستيعاب والمعالجة المعرفية ، وهو ما يطلق عليه بالعبء المعرفي وهي إحدى الانعكاسات السلبية للتعلم التي تناول إطارها النظري جون سويلر " John sweller " ، وهي تهتم بتوضيح العلاقات بين البيئة المعرفية للمتعلم والتصميم التعليمي وتفسير الظواهر النفسية والسلوكية التي تنتج من العملية التعليمية. (واعر،2019، ص 165)

وقد عرفه سويلر بأنه مجموع الأنشطة العقلية التي تشغل سعة الذاكرة العاملة خلال وقت معين (cooper,1998,p6) فالعبء المعرفي هو سبب من أسباب قصور التعلم أي تدني قدرة المتعلم على فهم ومعالجة المعلومات مما يجعلهم لايستثمرون عقولهم عند القراءة والمذاكرة ، وتكون المشكلة في أن الأمر الذي يؤدي إلى ضعف القدرة على الأداء الجيد لدى الكثير من الطلبة هو انخفاض مستوى مهاراتهم العقلية في تنظيم ومعالجة المعلومات.(السباب،2016، ص142)

وبالتالي قد يؤدي هذا الضغط المعرفي برسوب الطالب في امتحان البكالوريا اذ لم يتم تدارك الأمر، حيث هو إخفاق التلميذ في تحقيق النتائج للانتقال إلى المستوى الأعلى ويبقى في المستوى مرة أخرى وهو ما ينجر عنه مشكلات واختلالات كثيرة وخاصة الاستعداد النفسي له مما يؤثر على صحته النفسية.

(بلعباس،2013،ص17)

والتي عرفها عبد الخالق بأنها حالة انفعالية معرفية مركبة دائمة نسبيا من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين ، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل، والإقبال على الحياة، مع شعور بالنشاط والقوة والعافية ، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي ، مع علاقات اجتماعية راضية مرضية

(عبد الخالق ،2015، ص30)

وبما أن الرسوب هو الفشل في تحقيق النجاح فانه يحدث اختلال في الصحة النفسية للطالب بشكل عام، ويظهر ذلك في شكل أعراض مرضية في عدم الاستقرار النفسي كالقلق والتوتر والخوف الشديد من الامتحان وتوقع الرسوب فيه ، عجز واضطراب في التركيز ، شرود الذهن ، الإحباط والصراع وأيضا اضطراب نقص الانتباه وهو نقص حاد في القدرة على الانتباه ، والوسواس القهري (Obsessive–compulsive disorder) وهو انشغال البال بشكل متكرر بأفكار متسلطة تتردد على

ذهن الطالب لا يستطيع أن لا يفكر بها، ويسبب كرب شديد ويعجز عن طردها مما يؤثر سلبا على تحصيله الدراسي

وحتى تكتمل الصحة النفسية للطالب

- التحرر من الأعراض المرضية: كالقلق والشعور باليأس والشعور بالتوتر والضيق لاتفه الاسباب عدم الاستقرار النفسي، غرابة المشاعر.
- الهناء الشخصي : حيث يشعر الطالب بالسعادة، الايجابية، والاستمتاع بمباهج الحياة والرضا بالحياة عامة ، والسيطرة على الصراعات النفسية ، والتفاؤل في مواقف الحياة الصعبة .
- تحمل أعباء الحياة: ويعني استخدام الطالب لمواهبه في التخطيط للمستقبل، تحمل مسؤولية القرارات الشخصية، العزيمة القوية وعدم الخضوع للفشل، الثقة في القدرات الشخصية في انجاز المهام الصعبة، تقبل الأخطاء والسعي إلى تحقيقها.

الشعور بالرضا أثناء القيام بالواجبات– والسعي إلى النجاح وبذل الجهد في الوصول اليه.

- تكوين العلاقات مع الآخرين : وتشمل الشعور بالحب اتجاه الآخرين تقديم المساعدة للآخرين ، مسامحة الآخرين تقبل أخطاء الآخرين وتفهمها ، ربط علاقات متينة مع الآخرين ، الاستمتاع مع الآخرين، تصحيح المواقف مع الأصدقاء، الاهتمام بمشاعر الآخرين.

كما أن من بين المؤشرات الأساسية للصحة النفسية التحرر النسبي من أعراض كل من : الاضطرابات النفسية ، والإمراض العقلية، وانحرافات السلوك، والتأخر العقلي. (عبد الخالق ،2015، ص30)

وإذ ا انعدمت مظاهر الصحة النفسية المذكورة سابقا اختلت الصحة النفسية للطالب مما يتأثر سلبا على الجانب المعرفي لديه ، وهو ما قد يؤدي إلى الرسوب خاصة في امتحان شهادة البكالوريا

وعليه يمكن القول أن هناك علاقة بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى الطلبة الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا، فوجود عبء معرفي لدى الطالب يؤثر حتما في الصحة النفسية للطالب وعلى علاقته البسيكولوجية داخل العائلة ومحيطه الاجتماعي وعليه نطرح الإشكال التالي:

التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البعد الأول للصحة النفسية (التحرر من الإعراض المرضية) والدرجة الكلية للعبء المعرفي (الداخلي والخارجي) لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البعد الثاني للصحة النفسية (الهناء الشخصي) والدرجة الكلية للعبء المعرفي(الداخلي والخارجي) لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البعد الثالث للصحة النفسية (تحمل أعباء الحياة) والدرجة الكلية للعبء المعرفي (الداخلي والخارجي) لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البعد الرابع للصحة النفسية (تكوين العلاقات مع الآخرين) والدرجة الكلية للعبء المعرفي (الداخلي والخارجي) لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ؟

1 -فرضيات الدراسة

في ضوء مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، وبناء على أهدافها ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفرضيات على النحو التالي:

الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصحة النفسية والدرجة الكلية للعبء المعرفي لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا .

الفرضيات الجزئية

- توجد توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البعد الأول للصحة النفسية (التحرر من الإعراض المرضية) والدرجة الكلية للعبء المعرفي (الداخلي والخارجي) لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البعد الثاني للصحة النفسية (الهناء الشخصي) والدرجة الكلية للعبء المعرفي (الداخلي والخارجي) لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البعد الثالث للصحة النفسية (تحمل أعباء الحياة) والدرجة الكلية للعبء المعرفي (الداخلي والخارجي) لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البعد الرابع للصحة النفسية (تكوين العلاقات مع الآخرين) والدرجة الكلية للعبء المعرفي (الداخلي والخارجي) لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا

2- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

الأهمية النظرية

تناول بحثنا الحالي دراسة علمية لمتغيرات مهمة وهي : (الصحة النفسية ، العبء المعرفي) فالصحة النفسية موضوع يهم كل إنسان، وزيادة المعرفة العلمية والنظرية لهذين المتغيرين.

- أهمية العبء المعرفي كمتغير يستحق البحث لندرة الدراسة والبحث فيه من خلال الكشف عنه والتعرف على المتغيرات التي ترتبط به.

- دراسة العلاقة بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى عينة البحث(لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا).

- عدم توفر بحوث عربية تناولت متغيرات هذه الدراسة.

- تزويد المكتبة العربية بدراسة حديثة تتناول العلاقة بين العبء المعرفي والصحة النفسية (لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا).

*** الأهمية التطبيقية:**

- يتناول البحث الحالي شريحة مهمة في المجتمع وهي فئة الممتحنين لشهادة البكالوريا وبخاصة فئة الراسبين ، من خلال التطرق لأهم المشاكل والاضطرابات النفسية التي يعانون منها.

– على ضوء هذه الدراسة يمكن وضع برامج إرشادية ووقائية وعلاجية، ومرافقة نفسية لممتحني شهادة البكالوريا الراسبين ، لما في ذلك من تأثير إيجابي من شأنه الرفع من معنويات الطلبة وتحسين نتائجهم .

3- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة :

– مستوى العبء المعرفي لدى طلبة البكالوريا الراسبين.

– العلاقة الارتباطية بين أبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية للعبء المعرفي لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

– تأثير العبء المعرفي على الصحة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

– معرفة العلاقة الارتباطية بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

4 مفاهيم الدراسة

العبء المعرفي :Cognitive load

- يعرفه معجم لسان العرب :يعني الحمل والثقل من أي شيء كان.(جمال الدين،711،1630هـ،ص6)
- **عرفه(Cooper)**: بأنه الكمية الكلية من النشاط العقلي في الذاكرة العاملة ، خلال وقت معين ويقاس بعدد الوحدات أو العناصر المعرفية (ألحارثي،2014،ص248)

التعريف الإجرائي :

يتمثل في الدرجة الكلية التي يحصل عليها التلاميذ من خلال إجابتهم عن فقرات مقياس العبء المعرفي المستخدم في هذا البحث .

الصحة النفسية :

يعرفها قدور نوبات (2013): انها التحرر من الأعراض المرضية ، الهناء الشخصي، تحمل أعباء الحياة ، تكوين العلاقات مع الآخرين

التعريف الإجرائي :

الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الصحة النفسية

الرسوب المدرسي :

هو إخفاق التلميذ في تحقيق النتائج للانتقال إلى المستوى الأعلى ويبقى في المستوى مرة أخرى(بلعباس،2013،ص17)

التعريف الإجرائي :

هو حصول الطالب على درجة أقل من 10/10 في امتحان شهادة البكالوريا مما يضطره إلى إعادة السنة

5-الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة، تعذر علينا الاعتماد على دراسات تناولت نفس الموضوع لذلك حاولنا الأخذ بعين الاعتبار الدراسات التي تناولت المتغيرين على حدى بمتغيرات أخرى وهي :

- **دراسات سابقة تناولت الصحة النفسية مع متغيرات أخرى :**

دراسة نادر(1989) :

استهدفت هذه الدراسة التعرف إلى نوع وطبيعة العلاقة بين الذكاء وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية ، وقد حددت بمتغيري (إرادة العطاء)(الاستبصار بالذات) واستخدمت في البحث الأدوات التالية :

أ –اختبار المصفوفات المتتابعة لرافت (ravet)

ب مقياس إرادة العطاء (إعداد الباحث)

ج–مقياس الاستبصار بالذات (إعداد إبراهيم قشقوش)

وكان حجم العينة المستخدمة في البحث (433) طالب وطالبة وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة بين الذكاء وإرادة العطاء وهي علاقة موجبة وكذلك وجدت علاقة موجبة بين الذكاء والاستبصار بالذات ولم تسفر عن وجود فروق دالة بين الذكاء وكل من إرادة العطاء والاستبصار بالذات من حيث الجنس

- **دراسة الجنابي (1991)**

استهدفت هذه الدراسة بناء مقياس للصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وقياس الصحة النفسية لديهم أيضا وإيجاد دلالة الفروق في الصحة النفسية تبعا لمتغيرات (الجنس والتخصص والمحافظة ، سكن الطالب) وقد اقتصرت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة المستنصرية بلغت (460) طالبا وطالبة أشارت نتائج البحث إلى أن الهدف الأول قد تحقق من خلال إجراءات البناء ، أما الهدف الثاني فقد أشارت النتائج إلى أن نسبة المعانات والشكاوي النفسية لدى الطلبة كانت منخفضة بنسبة مقدارها (9.8%)من مجموع أفراد عينة البحث إذ حصلت الإناث على نسبة(5.5%) والذكور على

نسبة(4.3%)أما فيما يخص المتغيرات التي تضمنتها الدراسة وهي (الجنس التخصص المحافظة) فإن نتيجة التحليل الإحصائي لم تظهر فورقات ذات دلالة معنوية بينها وعند مستوى (0.05%) .

- **دراسة علي 2001:** بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بموقع الضبط والجنس والعمر لطلبة المرحلة الثانوية ، استهدفت الدراسة في التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية ومركز السيطرة والجنس والعمر لطلبة المرحلة الثانوية بلغت العينة (800) طالبا وطالبة وشملت الصفين الثاني متوسط والرابع إعدادي ، ومن كلا الجنسين ولقياس الصحة النفسية قامت الباحثة بتعيين مقياس

(كولدبرغ)(G.H.A)للصحة النفسية واعتمدت مقياس (روترRotter) لمركز السيطرة المعرب والمكيف

على البيئة الأردنية للجابري (1993)بعد تكييفه للبيئة العراقية أما الوسائل الإحصائية المستخدمة فهي الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل الثابت الأحادي ، ومن ابرز النتائج لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05%)في الصحة النفسية بين الطلبة الذين يعتمدون السيطرة الداخلية والخارجية وطلبة الصف الثاني المتوسط والرابع الإعدادي وبين سنوات العمر، في حين أن الفرق في درجات الصحة النفسية كان بدلالة إحصائية عند مستوى (0.001%) بين الطلاب والطالبات ، وبناء هذا فان طلبة المرحلة الثانوية يتمتعون بصحة نفسية جيدة ولا يوجد تأثير لمركز السيطرة والعمر والمرحلة الدراسية في الصحة النفسية ، وهناك تأثير لعامل الجنس في الصحة النفسية .

- **دراسة محروس (2002):**

هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى السواء النفسي وشملت عينة الدراسة (120) فردا من الشباب ، واستخدمت الدراسة مقياس احداث الحياة الضاغطة ومقياس جودة الصحة النفسية ومقياس عمليات تحمل الضغوط _ دراسة حالة ، وكشفت الدراسة عن العديد من

النتائج منها وجود علاقة سالبة دالة بين الضغوط النفسية والسواء النفسي ، وكذلك عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية

- **دراسات سابقة تناولت العبء المعرفي مع متغيرات أخرى :**

- **دراسة موسى منير صادق الموسى (2002):**

التي تناولت اثر برنامج آدي واشر في رفع مستوى التحصيل في الفيزياء للتخفيف من العبء المعرفي لدى طلبة السنة الأولى ثانوي ، حيث قاما بتطبيق البرنامج على العينة ولقياس النتائج مع مقياس للعبء المعرفي ، وأيضا اختبار تحصيلي لمادة الفيزياء ، وقد توصلا إلى ما يلي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطلبة الذين تلقوا البرنامج الإرشادي حيث سجلو انخفاضا في مستوى العبء المعرفي لديهم .

- **دراسة صبحي بن سعيد الحارثي (2014)**

حيث درس العبء المعرفي وعلاقته بمهارات الإدراك لدى عينة من تلاميذ الصف السادس ابتدائي من ذوي صعوبات التعلم الأكاديمي وتكونت العينة من (120) تلميذ بالصف السادس ابتدائي بالرياض ، وقام بتصميم مقياس العبء المعرفي ، ومقياس المهارات الإدراكية السمعية والبصرية والحركية وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين درجات العبء المعرفي ودرجات مهارات الإدراك لذوي صعوبات التعلم.

- **دراسة نور فاضل** عن العلاقة بين العبء المعرفي والقدرة على المواجهة لدى الطلبة الجامعيين وقد تم تصميم مقياس العبء المعرفي والقدرة على المواجهة من قبل الباحث وقام بتطبيقه على عينة تقدر بـ (400) طالب وطالبة وتوصل إلى النتائج التالية

وجود عبء معرفي مرتفع لدى عينة الدراسة ، لا توجد فروق في العبء المعرفي وفقا لعامل الجنس وجود فروق في العبء المعرفي وفق عامل التخصص حيث يكون مرتفعا في التخصصات العلمية مقارنة بالتخصصات الإنسانية، بالإضافة إلى وجود علاقة سالبة بين العبء المعرفي وقدرة الذات على المواجهة

- دراسة جونا و لويز Joanna Et Louse والتي ذهبت لمعرفة اثر العبء المعرفي على الذاكرة العاملة لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم الحساب ، وقام الباحثان بتطبيق مقياس العبء المعرفي والذاكرة العاملة على عينة بلغ عددها (130) طالبا وتوصلا إلى أن العبء المعرفي له اثر كبير على نشاط الذاكرة العاملة لدى الطلبة .
- دراسة مونيكا وإيزيونغ (H.Monica & w.hsiung) 2012 حيث درسا مفهوم رسم الخريطة وكيفية استخدامها لتخفيف العبء المعرفي لدى الطلبة الجامعيين ،وتكونت العينة من (131)طالب وطالبة بتايوان ، وقام الباحثان ببناء مقياس للعبء المعرفي وتوصلت النتائج إلى أن إستراتيجية رسم الخرائط دور فعال في خفض مستوى العبء المعرفي لدى الطلبة الجامعيين .

6- التعقيب على الدراسات السابقة

بالنسبة للدراسات التي تناولت الصحة النفسية مع متغيرات أخرى والقريبة نوعا ما من دراستنا حيث تناولت العديد من الدراسات موضوع الصحة النفسية مع مختلف المتغيرات الأخرى والملاحظ في هذه

الدراسات أنها استخدمت العديد من الاختبارات والمقاييس لتعدد أهدافها ، كدراسة نادر (1988) التي هدفت إلى نوع وطبيعة العلاقة بين الذكاء وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية مستخدما عدة أدوات للحصول على النتائج كاختبار المصفوفات و مقياس إرادة العطاء ، مقياس الاستبصار بالذات ، تحصل الباحث من خلال الدراسة على وجود علاقة بين الذكاء وإرادة العطاء وعلاقة بين الذكاء والاستبصار بالذات وهي علاقة موجبة ' وأيضا دراسة الجنابي (1991) التي استهدفت مقياس للصحة النفسية تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص بلغت العينة فيه(460) طالبا وطالبة وأسفرت نتائج البحث إلى وجود نسبة منخفضة من المعانات والشكاوي النفسية لدى الطلبة كما استخدمت اغلب الدراسات المنهج الوصفي ، ودلت على أهمية الصحة النفسية نظرا للاضطرابات والمشكلات التي تؤدي إلى اختلالها وهو ما جعلها ترتبط بعدد كبير من المتغيرات .

كما تعددت الدراسات التي تناولت العبء المعرفي ورفع كفاءة النشاط المعرفي للوصول إلى تعليمات أكثر فاعلية ، وهو ما توصلت إليه دراسة موسى ، كما أن اغلب الدراسات توصلت لوجود عبء معرفي لدى الطلبة سواء الجامعيين أو الثانويين أو تلاميذ الابتدائي ، ويؤثر هذا العبء على العمليات المعرفية وخصوصا منها الذاكرة النشطة والإدراك ، وعلى التحصيل الدراسي للطلبة .

الفصل الثاني:العبء المعرفي

تمهيد

1 -نظرية العبء المعرفي

2 أسس نظرية العبء المعرفي

3 إستراتيجيات التعلم والتعليم المستندة إلى نظرية العبء المعرفي

4 أنواع المعرفة عند نظرية العبء المعرفي.

5 مصادر العبء المعرفي

6 مستويات العبء المعرفي

7 مفهوم التعلم في ضوء نظرية العبء المعرفي

8 خلاصة الفصل

تمهيد :

تعتبر نظرية العبء المعرفي احد أهم نظريات التعلم ، والتي تهدف بشكل أساسي إلى فهم كيف يمكن للعبء المعرفي الناتج عن مهام التعلم أن يعوق قدرة الطلاب على معالجة المعلومات الجديدة ، وهي من النظريات التي اهتمت بشكل أساسي في تصميم التعلم والتعليم وهو ما سنتعرف عليه في هذا الفصل .

1 نظرية العبء المعرفي :

يُعد جون سويلر Jon sweller واضع حجر الأساس لنظرية العبء المعرفي في عام 1980 وهو عالم نفس استرالي من جامعة نيوساوث ويلز، وهذه النظرية بنيت على نواتج الأبحاث ذات العلاقة بين التعليم والتعلم وقد استخدمت مصطلحات نظرية معالجة المعلومات خاصة فيما يتعلق بالذاكرة العاملة التي تنتبه إلى المعلومات وتقوم بمعالجتها ، وتتسع إلى تسع عناصر بصرية وسمعية فقط ، كما تتصف بمحدودية الزمن اللازم لحفظ المعلومات وهذه المحدودية كانت تقف وراء ضعف التعليم ، مما يستلزم وجود آليات لمواجهة هذا الضعف وهذا ما قام به سويلر في منتصف الثمانينات ، اما الذاكرة طويلة المدى فتمثل المخزون المعرفي للفرد من المعلومات وسعتها غير محدودة (أحمد ، 2013،ص6)

"وترى نظرية العبء المعرفي أن التعلم يحدث عن طريق نوعين من الذاكرة هما: الذاكرة العاملة والذاكرة طويلة المدى" . (السباب ،2017،ص143)

وهي من النظريات التي تهتم بتوضيح العلاقة بين البنية المعرفية للمتعلم والتصميم التعليمي وتفسير الظواهر النفسية والسلوكية التي تنتج من العملية التعليمية ، وهذا يعني أن نظرية العبء المعرفي تُعنى بأساليب إدارة الذاكرة العاملة من اجل تيسير التغيرات التي تحدث في الذاكرة طويلة المدى ، كما أنها

تسعى إلى تحسين تعلم المهام المعرفية المعقدة عن طريق الحفاظ على عبء الذاكرة العاملة في حدود قدرات المعالجة للمتعلم مع الاستفادة من المقدرات الإضافية للذاكرة طويلة المدى

(واعر ،2019،ص 165-167)

2)- أسس نظرية العبء المعرفي :

تقوم نظرية العبء المعرفي على مجموعة من الأسس وهي :

- **الانتباه :**

يعتبر الانتباه بوابة المعالجة المعرفية للمعلومات الحسية ويتعلق بعملية انتقاء المؤثرات التي يتعرض لها الفرد من محيطه الخارجي ، ويرى الشرقاوي بأنه عملية وظيفية في الحياة العقلية ، تقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف سلوكي ككل إذا كان المنبه مألوف في المجال الإدراكي ، أي هو عملية تركيز الشعور على عمليات حسية معينة ، فالانتباه هو القدرة على انتقاء المعلومات لغرض معالجتها

وهناك نوعين من الانتباه نجد منها الانتباه الانتقائي والانتباه الموزع ، حيث يُعنى النوع الأول بترجمة معلومة محددة (سمعية أو بصرية) أما الثاني فيقوم بمعالجة أكثر من معلومة في وقت واحد وهو عملية صعبة ومجهدة ، وذكر سويلر وزملاؤه أن الانتباه الموزع له دور كبير في العبء المعرفي ، فمعالجة مثيرين قد يؤدي إلى انخفاض كفاءة الأداء المعرفي خصوصا إذا كانت المعلومة مجهدة وتتضمن معالجات متقاربة ، فكلما زاد جهد الانتباه نقصت كفاءة المعالجة عن المعالجات الآلية أو التلقائية ، ويمكننا القول في هذا المقام بان معالجتين متقاربتين في الخصائص هما مصدر العبء الذي يحدث في مستويات معرفية أخرى.

وبالتالي فالانتباه هو عملية أساسية مهمة تقوم بانتقاء وترشيح المثيرات التي يسمح لها بالمرور بغرض المعالجة وعليه فصعوبة الانتقاء أو بذل الجهد قد يتسبب في العبء المعرفي على مستوى المعالجة في الذاكرة العاملة بحيث تأخذ وقتا أطول.

- **الذاكرة النشطة**

هي عبارة عن نظام ذو مكونات متعددة بفرض فهم الطريقة التي تخزن بها المعلومات وكذا كيفية معالجتها لاستخدامها في أداء مختلف الأنشطة المعرفية المعقدة ونستطيع استخراج أربعة نقاط أساسية حول مدى علاقة هذه الذاكرة بالعبء المعرفي:

* الذاكرة العاملة لها وظيفة تسيير الانتباه، فهي تسيره أو تحتويه، وبتعبير أخر زيادة الضغط على الانتباه وبالتالي فهي تمارس نوعا من الضغط على الذاكرة العاملة.

* الذاكرة العاملة تستخدم معالجات خاصة وفقا لطبيعة المعلومة الواردة (بصرية ، سمعية ، فضائية، دلالية) ويمكن القول أن العبء المعرفي يختلف باختلاف المعلومة المرمزة (المشفرة) وفقا لطبيعة محددة أو أكثر .

* محدودية قدرة الذاكرة العاملة تكون أكثر في حالة معالجة معلومات جديدة وهي اقل في حالة تواجد معلومات قبلية ، في حين يختفي الأثر في حالة الخبرة .

* الوقت المستغرق يحفظ ، ومعالجة المعلومة الخاصة بالمهمة هي أساسية في تحديد إذا كان هناك عبء معرفي من عدمه في الذاكرة العاملة ، فمحدودية السعة وزمن المعالجة في الذاكرة النشطة له اثر

كبير في عملية المعالجة خصوصا في غياب الخبرة أي المعلومات القبلية المخزنة ، فكلما زادت عدد الوحدات المعرفية وقلة الخبرة زاد العبء المعرفي لدى الفرد ، وبالتالي يتطلب حفظ المعلومات جهدا وتكرارا . (بوزاد ،2019 ، ص65,67)

3- إستراتيجيات التعلم والتعليم المستندة إلى نظرية العبء المعرفي :

تشير نظرية العبء المعرفي إلى الاستراتيجيات التالية :

- **إستراتيجية السكيما** : إذ تشير هذه الإستراتيجية إلى أن امتلاك المتعلم لمعرفة واسعة في موضوع ما تمكنه من تعلم الموضوع بشكل فاعل لان ذاكرته العاملة تحتاج فقط إلى القليل من العناصر المعرفية حتى يستطيع أن يلم بالموضوع .
- **إستراتيجية الهدف الحر** : إذ ترى هذه الإستراتيجية أن تقدم المعلومة أو المشكلة التعليمية بطريقة الهدف الحر تمكن الطالب من تركيزه على المعلومة التي تقدم له ويستخدمها عند اللزوم لتحقيق الهدف المطلوب لتجنيب الذاكرة العاملة المستويات العالية من العبء المعرفي.
- **إستراتيجية المثال المحلول وإكمال المسألة** : إذ تشير هذه الإستراتيجية أن التعلم يسير وفق خطوات تختلف عن خطوات التعلم التقليدي والذي يشكل عبء معرفي عالي يُلقن على ذاكرة الطالب ، مما يعيق عملية التعلم ، ولمواجهة هذه المشكلة وضعت هذه الإستراتيجية نوع من المخططات المطورة حول الموضوع .
- **إستراتيجية تركيز الانتباه** : تعمل هذه الإستراتيجية على تقليل تشتت الانتباه أثناء طرح المادة التعليمية ، مما يستدعي التخلص من مسببات تشتت الانتباه والتي تنتج من العناصر النصية والصورية للمادة التعليمية نفسها ، فتشتت الانتباه يحدث عندما يحتاج الشخص الاهتمام والتفكير

بأكثر من مصدر من المعلومات في نشاط واحد ، فهذا الأمر يتطلب مراجعة تقديم المواد التعليمية لإزالة أو تقليل تشتت الانتباه .

- **إستراتيجية الانجاز** : تركز هذه الإستراتيجية على ان التعلم يتم إما صوري أو نصي ، لان الثاني يكون زيادة لا حاجة له ، ويجب إبعاده عن المادة التعليمية لتقليل العبء المعرفي لديه ، فالنصوص ذات المصدر الواحد للمعلومات تحقق مستويات عالية من التعلم المرتبط .
- **إستراتيجية الشكلية** : من الملاحظ أن جميع استراتيجيات نظرية العبء المعرفي تعمل على تقليل العبء المعرفي بسبب محدودية الذاكرة العاملة ، بينما ترى إستراتيجية الشكلية أنه يمكن توسيع حدود الذاكرة العاملة تحت بعض الظروف ،من خلال خفض العبء المعرفي الخارجي وذلك عن طريق تصميم المادة التعليمية بحيث يتم عرض جزء منها بصريا ، والمعلومات الأخرى يتم عرضها سمعيا ، مما يعزز من عملية التعلم (عبود، 2013 ، ص 617 -618).

4 أنواع المعرفة عند نظرية العبء المعرفي :

تنقسم المعرفة من وجهة نظر نظرية العبء المعرفي إلى نوعين :

- **المعرفة الأساسية** :هي معرفة تطورت وتم اكتسابها عبر العديد من الأجيال ، فالتحدث باللغة الأم وتكوين العلاقات الاجتماعية الروتينية ، وبعض الاستراتيجيات التي يستعملها الأفراد في حل المشكلات هي معرفة أولية أو أساسية اكتسبها الأفراد من غير جهود أو تعليم مباشر منهم ، وإنما قد اكتسبوها من خلال التفاعل الاجتماعي .

- **المعرفة الثانوية:** هي معرفة ثقافية تتطلب جهودا شعورية من الفرد، فالمعرفة الثانية تعلم مقصود يقوم به الأفراد، وتهتم نظرية العبء المعرفي بهذا النوع من المعرفة من خلال اهتمامها بالآلية التي يعمل بها نظام معالجة المعلومات و ترتكز على خمسة مبادئ رئيسية:

أ –مبدأ خزن المعلومات .

ب مبدأ الاستعارة وإعادة التنظيم المعرفي.

ج مبدأ الإنتاج العرضي(الإبداعي) .

هـ –مبدأ ربط البيئة وتنظيمها.

د –مبدأ الحدود الضيقة للتغيير . (احمد ، 2013 ، ص68)

5- مصادر العبء المعرفي :

تشير التصورات النظرية في العبء المعرفي إلى ثلاثة مصادر للعبء على الذاكرة العاملة بصفتها المسؤولة عن عمليات التجهيز أثناء التعلم تحدث على النحو التالي :

- **العبء المعرفي الداخلي:** يشير إلى عدد العناصر التي يتوجب معالجتها في وقت واحد في الذاكرة العاملة وهذا يعني تفاعل العناصر مما يسبب العبء المعرفي.

- **العبء المعرفي الخارجي:** ويعرف كذلك بالعبء المعرفي غير الفعّال، وهو نتيجة للتقنيات التعليمية التي يحتاجها المتعلمون للمشاركة في أنشطة الذاكرة العاملة والتي لا ترتبط مباشرة بمخطط البناء المعرفي للمتعلم.(نعيمة ، 2019 ،ص 68)

- **العبء المعرفي ذو الصلة بالخبرات Gremane cognitive load:** نوع من العبء يقع على الذاكرة العاملة أثناء تكوين المخططات ، ويتحدد بجهد المتعلم في إيجاد ترابط بين المعلومات أو الخبرات المخزنة في المخططات العقلية والمعارف التي يراد تعلمها ، كما أنه يتأثر بدافعية المتعلمين (بدوي ،2014، ص3-5)

5 مستويات العبء المعرفي :

- **المستوى الكمي :** والذي يتمثل في كمية المثيرات المعروضة في زمن المشاهدة ، فكلما ازداد عدد المثيرات ارتفع العبء المعرفي .
- **المستوى اللوني:** يتأثر العبء المعرفي في لون المثير المختلف عن باقي المثيرات المتشتتة فيرتفع العبء المعرفي عندما تكون المثيرات مشابهة لألوان باقي المثيرات.
- **المستوى الحجمي :** يزداد العبء المعرفي بتناقص حجم المثير المطلوب، ويقل كلما زاد المثير المطلوب.(السباب، 2017، ص150).

7 مفهوم التعلم في ضوء نظرية العبء المعرفي :

التعلم هو عملية تخزين المعرفة والمهارات في الذاكرة طويلة المدى بطريقة تمكن المتعلمين من استرجاعها وتطبيقها وقت الحاجة إليها ، إذ يعتقد أصحاب نظرية العبء المعرفي أنهم قادرون على مواجهة التعلم التقليدي ، فقد ذكر كوبر أن تقديم محتوى بسيط يتضمن القليل من تفاعل العناصر المعرفية يجعل الطالب قادرا على استيعاب النص ، حيث أوصى بالابتعاد عن تضمين المحتوى مستويات عالية من

التفاعل لان ذلك يؤدي إلى تعلم غير فعال ، بسبب زيادة العبء المعرفي على الذاكرة والابتعاد قدر الإمكان عن الزيادة المعرفية في المعلومات التي من شأنها أن تقلل في عملية التعلم

لقد ارتأت هذه النظرية إلى أن المسؤول الرئيسي عن عملية التخزين محدودية الذاكرة قصيرة المدى (الذاكرة العاملة) ، فعندما يريد المتعلم تخزين أي معلومة فلا بد من معالجتها في الذاكرة العاملة ، فإذا كانت هذه الذاكرة تحت أي ظرف غير قادرة على تخزين المعلومة ، فإن التعلم يفشل مما يتطلب تصميم المواد التعليمية بما يراعي هذه المحدودية . (عبود،2013، ص618)

8- خلاصة الفصل:

يواجه بعض التلاميذ مشكلة إرهاق السعة العقلية لديهم أو تحميلها فوق طاقتها التشغيلية أثناء الدراسة ، ويعيق قدرتهم على الانتباه والتركيز ، إذ أن ارتفاع نسبة حدوث العبء المعرفي يؤثر على استقبال ومعالجة المثيرات والمعلومات وتخزينها وتجهيزها واسترجاعها عند الحاجة ، وهو ما يؤدي إلى سوء تكيف الطالب والإخلال بصحته النفسية ، كظهور بعض الاضطرابات التي تعرقل مساره الأكاديمي والاجتماعي .

الفصل الثالث الصحة النفسية

1. تعريف الصحة النفسية
2. معايير الصحة النفسية
3. أهمية الصحة النفسية
4. مستويات الصحة النفسية
5. نسبية الصحة النفسية
6. أبعاد الصحة النفسية
7. النظريات المفسرة للصحة النفسية
8. نماذج لاختلالات الصحة النفسية
9. علاج اختلال الصحة النفسية
10. الصحة النفسية للطالب
11. خلاصة الفصل

الصحة النفسية

تمهيد:

يتصدى علم الصحة النفسية لمشكلة التوافق الإنساني بهدف مساعدة الإنسان ليعيش حياة اقل قلقا وأفضل توافقا وأكثر سعادة واطمئنان،ويعتبر واحدا من ميادين البحث في النفس الإنسانية من جوانبها السوية وغير السوية ، فعلم الصحة النفسية علم حديث في منهجه ، قديم في موضوعاته وتعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم ،حتى يستطيع وان يحيوا و أن يحققوا رسالتهم كأفراد متوافقين مع المجتمع وهو ما سنتطرق إليه في هذا الفصل نظرا لما تمثله الصحة النفسية من أهمية كبيرة في كل مجلات الحياة سواء في الأسرة أو المدرسة أو العمل

1)- تعريف الصحة النفسية:

أ -**فئة التعريفات الايجابية** : حيث تركز هذه التعريفات في تناولها للصحة النفسية على الجوانب الايجابية المتعلقة بقدرة الفرد على العمل والانجاز ، والمساهمة الفاعلة في مجتمعه ، ولا تركز على مجرد غياب الأعراض المرضية ، ومن هذه التعريفات نورد التعاريف الآتية :

- **عرفها عبد الخالق** بأنها حالة انفعالية معرفية مركبة،دائمة نسبيا ، من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة ، مع شعور بالنشاط والقوة والعافية ، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي ،مع علاقات اجتماعية راضية مرضية (عبد الخالق،مرجع سابق،ص30)

- **تعريف القوصي :** هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة ، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية ،التي تطرأ عادة على الإنسان ، ومع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية (القوصي ،1952،ص6)

- **عرفها زهران** بأنها حالة دائمة نسبيا ، يكون فيها الفرد متوافق نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه وبيئته)،ويشعر بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهران،2005،ص9)

- **تعريف منظمة الصحة العالمية WHO للصحة Healte وينص هذا التعريف على أن** :"الصحة حالة من الرفاهية او العافية او السعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة ،وليس مجرد غياب المرض او العجز أو الضعف .(عبد الخالق، مرجع سابق،ص26)

- **عرف كل من روبرت هاليس وديان هايلس (Dianne Hales & Robert Hales)**الصحة النفسية بأنها القدرة على التفكير العقلاني والمنطقي ومواجهة التوتر والتحولات الحياتية ، والصدمات ، والخسائر التي يتعرض لها الفرد خلال حياته بالطرق التي تسمح بالنمو والاستقرار الانفعالي و وعموما فان الأفراد الذين يتمتعون بالصحة النفسية هم الأفراد القادرون على تقييم أنفسهم ، وإدراك حقيقة إمكاناتهم وجوانب القصور لديهم ، كما يمتلكون القدرة على تحمل المسؤوليات الملقاة على عاتقهم ، وتأسيس علاقات متينة والمحافظة عليهما ، وممارسة الأعمال التي تناسب مواهبهم والتدريب الذي تلقوه ، والشعور بمقدار الانجاز الذي يجعل المساعي اليومية للحياة جديرة بالاهتمام. (Hales & Hales,1995,p34)

ب **فئة التعريفات السلبية :** حيث تركز هذه التعريفات في تناولها للصحة النفسية على غياب الاعراض النفسية .

-تعرف الصحة النفسية بأنها حالة غياب كل الأعراض المرضية ، فهي عكس المرض أو انتفاء المرض ،ومعنى أن الفرد يكون صحيحا نفسيا عندما لا تكون لديه أعراض مرضية تمكننا من الحكم بأنه يعاني مرضا معينا (بركات وبلال ونفيسة ،2004،ص19)

-وهذا المفهوم السلبي للصحة النفسية يلقى قبولا في ميادين الطب النفسي ،ويعد المنتمون للمدرسة الفرويدية والسلوكية مثلا من أنصار هذا الاتجاه ، إذ يحكمون على الفرد بأنه ينعم بصحة نفسية مناسبة إذا كان خاليا من الاضطرابات النفسية أو العقلية (ربيع،2000،ص41)

-ونختم بالقول،بأن الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومان لا يفهم احدهما إلا بالرجوع للآخر ، والاختلاف بين الصحة النفسية والمرض النفسي مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع (زهران ،مرجع سابق،ص10).

2)- **مظاهر الصحة النفسية :**

هناك العديد من المظاهر التي تدل على الصحة النفسية نذكر منها:

-**الاتزان الانفعالي :** وهو حالة من الاستقرار النفسي ، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على تحمل المثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة .

-**الدافعية :** وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين و وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق هدفه .

-**الشعور بالسعادة** :المتمثل في اعتدال المزاج ، والتعبير بالرضا عن الحياة.

-**التفوق العقلي** : حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهر من مظاهر الصحة النفسية .

(الخالدي،2010،ص59)

-**غياب الصراع النفسي الحاد (الداخلي والخارجي)**

-**النضج الانفعالي** : بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية.

-**التوافق النفسي** : المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة مايو جد في البيئة المحيطة من متغيرات .

(ربيع،2005،ص92)

3)- معايير الصحة النفسية:

برزت اتجاهات مختلفة لوضع معايير السواء Normality وغير السواء Abnormality في الصحة النفسية نتيجة هذه النظريات النفسية ومن هذه المعايير :

- الاتجاه الذاتي : وفيه يتخذ الفرد من ذاته إطارا مرجعيا يرجع اليه في الحكم على السلوك السوي أو الغير سوي .
- الاتجاه المثالي يعد الشخصية السوية بأنها مثالية أو ما يقرب منها وان اللا سوية هي انحراف عن المثل العليا ، لهذا فان الحكم عليها هو مدى اقتراب أو ابتعاد الفرد عن الكمال .

- الاتجاه الاجتماعي : ويعتمد فيه على تحديد السوي عن غير السوي على مدى الالتزام بالمعايير والقيم الاجتماعية والثقافية والدينية .
- الاتجاه الإحصائي : يحصل فيه توزيع السوي و اللا سوي من خلال الانحراف عن المتوسط إذ تتركز معظم التشابهات بين الأفراد في منتصف هذا التوزيع .

الاتجاه الطبي : يحدد بعض المنظرين في الطب النفسي أن اللا سوية تعود إلى صراعات نفسية لا شعورية وان السوية هي الخلو من الاضطرابات (الزبيدي،2007،ص12).

4)- أهمية الصحة النفسية :

للصحة النفسية أهمية كبيرة تتمثل في :

- الصحة النفسية تساعد الفرد على سرعة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيلة شديدة ، كما تساعد الفرد على فهم نفسه والآخرين وجعل الفرد قادرا على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ.
- إن الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يمتلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضي من يتعاملون معه ، ويجعل الفرد متمتعا بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيدا عن التهور والاندفاع.(العبيدي،2009،ص11)
- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا اتجاه الشدائد والأزمات ويجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل ومتناسق. (صالح حسن الداهري ،2005، ص202)
- الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفايته :

حيث أثبتت العديد من الدراسات بان العاملين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة هم أكثر إنتاجا ، وتتميز منتجاتهم بالجودة والإتقان مع قلة الفاقد مما يؤدي إلى زيادة الدخل القومي.

الصحة

- النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية ، فبوجود الصحة النفسية تكاد تختفي معها الظواهر السلوكية المرضية كإدمان المحذرات والسرقة والقتل ...الخ. (الشاذلي، 1999،ص31)
- إن الهدف النهائي للصحة النفسية هووا يجاد اكبر عدد من الأفراد الأسوياء (صالح حسن الداهري، مرجع سابق،ص202).

5) مستويات الصحة النفسية :

فيما يلي خمسة مستويات تميز الصحة النفسية وهي :

- الأصحاء نفسيا بدرجة عالية : عددهم قليل وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 2.5% وهم الذين يبدو عليهم علامات الصحة النفسية المرتفعة، وتندر أخطائهم، وهم أصحاب الأنا القوية والسلوك السوي والتكيف الجيد،الذين يفهمون ذواتهم ويحققونها.
- الأصحاء نفسيا بدرجة فوق المتوسط : وهم اقل من المستوى السابق وسلوكهم جيد وطبيعي
- العاديون في الصحة النفسية :وهم أصحاء نفسيا بدرجة متوسط او قريبة من المتوسط. لديهم جوانب قدرة وجوانب ضعف، لديهم أخطاء محتملة، ولا تمنعهم من تحمل مسؤولياتهم نحوى أنفسهم ونحوى الآخرين، وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68%

- تبلغ نسبتهم حوالي حوالي 13.5% وهم الذين تنخفض صحتهم النفسية أو تزداد علامات وهنها ، فتكثر الأخطاء، أو تظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على صلتهم بالله وبالناس وبأنفسهم، توافقهم في مواقف كثيرة، مما يجعلهم في حاجة إلى الرعاية والعلاج.
- الواهنون نفسيا :تبلغ نسبتهم حوالي 2.5% وهم الذين تنخفض صحتهم النفسية بدرجة كبيرة، وتزداد مشكلاتهم وانحرافاتهم، ويسوء توافقهم، وقد تفقد صلتهم بالواقع، ولا يقدرون على تحمل مسؤولية أفعالهم.ويصبح وجودهم مع الناس خطر عليهم وعلى غيرهم، فمشكلاتهم معقدة وإضطرباتهم شديدة، عقولهم مختلة فقدت القدرة على الإدراك المميز، والاختيار المسؤول.

(أبو حويج والصفدي،2001،ص62-65)

6) نسبية الصحة النفسية :

بمعنى انه ليس هناك خط فاصل بين الأصحاء والمرضى ، أو بين حائزي الصحة النفسية ومفتقديها ، كما انه لا يمكن أن نقسم البشر إلى قسمين متميزين ، من يتمتعون بالحد الأقصى للصحة النفسية ، أو من بلغوا الحد الأقصى للاضطراب النفسي (مختار،2001،ص17)

- نسبية الصحة النفسية من شخص لآخر : حيث يختلف الإفراد في درجة صحتهم النفسية ، فلا يوجد شخص كامل في صحته النفسية ، كما هو الحال في الصحة الجسمية ،وأيضا لا يكاد يكون هناك شخص تنتفي لديه علامات الصحة النفسية ومظاهرها.
- نسبية الصحة النفسية لدى الفرد الواحد من وقت لآخر : فشعور الفرد يختلف من وقت لآخر بين سعادة وحزن ، وتستخدم الاختبارات والمقاييس النفسية لتحديد درجة الفرد ومركزه على بعد متدرج .

(عبد الله،2012،ص23)

- نسبية الصحة النفسية تبعا لمراحل النمو : إن مفهوم السلوك السوي الذي يدل على الصحة النفسية هو مفهوم نسبي أيضا مرتبط بمراحل النمو التي يمر بها الفرد، فقد يعد سلوك ما سوي في مرحلة عمرية معينة مثل " التبول اللاإرادي فهو سلوك سوي في العام الأول ولكنه مشكلة سلوكية بعد سن الخامسة
- نسبية الصحة النفسية تبعا لمتغير الزمان : فالسلوك السوي الذي هو دليل على الصحة النفسية ، يعتمد على الزمان أو الحقبة التاريخية ، الذي حدث فيه هذا السلوك ، فالحكم على السلوك السوي يختلف عبر العصور .
- نسبية الصحة النفسية تبعا لتغير المجتمعات : لان السلوك الذي يدل على الصحة النفسية يختلف باختلاف عادات وتقاليد المجتمعات .

وعموما فالحكم على الصحة النفسية يختلف تبعا لعوامل الزمان والمكان والمجتمعات ومراحل النمو عند الإنسان (بطرس،مرجع سابق،ص37,36) .

7) أبعاد الصحة النفسية :

تتمثل أبعاد الصحة النفسية فيما يلي :

- التحرر من الإعراض العصابية : ويعني خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وانتفاء كل ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين .

- القدرة على التفاعل الاجتماعي : ويقصد به قدرة الفرد على عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور ايجابي في المناسبات والأنشطة .(العمري،2012،ص45)

- القدرة على مواجهة مطالب الحياة، يتصف الفرد ذو التكيف الحسن بقدرة على مواجهة متاعب الحياة وأحداثها اليومية ، كما يتصف بدرجة عالية من الصمود ومواجهة عقلانية لمواقف الإحباط لا يطغى عليها الانفعال أو التخبط ، وتعتبر مهارة مهمة في مواجهة مشكلات الحياة الواقعية .

- الراحة النفسية (الهناء الشخصي) : من العوامل التي تحيل حياة الفرد إلى جحيم لا يطاق شعوره بالتعب ، وعدم الراحة ، والتأزم من الناحية النفسية في جانب من جوانب حياته، كحالات الاكتئاب ، القلق الشديد ، أو مشاعر الذنب ، وتعني الراحة النفسية أن يعمل الإنسان على تحقيق أهدافه في الحياة ويتحمل مسؤولية تحقيقها وحده متقبلا بشجاعة نتائج اختياره سواء أصاب النجاح أو صادف الفشل فالشخص المتمتع بصحة نفسية جيدة ، يستطيع حل ما يعترضه من مواقف بطريقة ترضاها نفسه ويقرها مجتمعه .(دايلي،2018،ص187)

8)النظريات المفسرة للصحة النفسية :

* مدرسة التحليل النفسي :

يعتبر فرويد أن الصحة النفسية الكاملة مجرد خرافة بعيدة المنال في الحياة الواقعية ، ويعتبر أن التوازن بين أركان الشخصية والتفاعل اللدينامي بينهما (النمو والانا الأعلى والانا) بما يحقق الإرضاء لمختلف النزعات ، ويؤدي إلى الوفاق الداخلي يمثل حالة الشخصية المعافاة.

لخص فرويد الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثية ، الانجاز(الابتكار) (Creation)،والإنجاب(Procreation)، والترويح(Recreation) ، ويعبر الانجاز عن توليد الطاقات والإمكانات في ممارسة حياة بناءة، بينما الإنجاب الذي يستند إلى القدرة على الحب والارتباط الزوجي والعاطفي والقيام بادوار الوالدية ، ويكملها القدرة على الترويح والاستمتاع بمباهج الحياة وتجديد الطاقات الحيوية ، فإذا أصاب الاضطراب احد أركان هذه الثلاثية تحصل مختلف حالات المرض النفسي أو القلق الصريح (حجازي ،2004،ص41)

- المدرسة السلوكية :

تعد المدرسة السلوكية أن التعلم هو المحور الرئيس وان السلوك المرضي يمكن اكتسابه كما يمكن التخلص منه ، فالعملية الرئيسية هي عملية التعلم ،إذ تتكون الارتباطات بين مثيرات واستجابات ومن هنا فان الصحة النفسية تمثل اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعده على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات ، فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه النفسية هو محك اجتماعي ومن مؤيدي هذا المنهج (سكنر Skinner) الذي يقول أن سوء الصحة النفسية يعود الى أخطاء في التعلم الشرطي (الزبيدي،مرجع سابق،ص13)

- المدرسة الإنسانية :

يرى ماسلو أن للإنسان حاجات متنوعة ، وان هذه الحاجات تمر بمراحل متدرجة في شكل تنظيم هرمي يضع المستوى الأول الحاجات الفيزيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة ، ثم المستوى الأعلى من الحاجات الاجتماعية منها الحاجة إلى الصداقة والعطف والحنان ، ثم الحاجة لتحقيق الذات وهي

الحاجة التي يتطلع إليها الإنسان كقمة الهرم، وهو يمر بحاجاته العضوية والنفسية متدرجا صاعدا لهذه الغاية القصوى وهي تحقيق الذات. (صبحي ،2003)

- المدرسة المعرفية :

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات، وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحي على فسحة من الأمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه ، فالإنسان يقع صريع المعاناة والاضطراب نتيجة لخلل في نظام المعتقدات ، أما الشخص المعافى فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعية في النظرة إلى الذات والآخرين والدنيا، وينتج عن هكذا نظام واقعي عقلاني سيادة التفكير الايجابي في المواقف الحياتية .(حجازي ،2000،ص43-44)

* علم النفس السريري والطب النفسي : فإنهما يقتربان في تفسيرها للصحة النفسية من تفسيرات الصحة الجسمية العامة ، إذ يعد أن الفرد السليم هو الذي يخلو من الاضطرابات النفسية والانفعالية والنفسجسمية والذهنية ، ويمكن عد الحياة سلسلة من الصراعات فإذا نجح الفرد في التغلب عليها تكون الصحة النفسية ،وإذا فشل يكون المرض النفسي .(الزبيدي،مرجع سابق،ص14,15)

9) نماذج لاختلالات الصحة النفسية :

تتفاوت أسس تصنيف الإمراض النفسية والاضطرابات العقلية بتفاوت التكوين المنهجي ،والإطار الفلسفي للباحث أو الطبيب النفسي.

التصنيفات الكلاسيكية : تتمثل أهمها في التصنيفات الألمانية والتصنيف الفرنسي .

مجموع الأمراض	المرض
العصابات	الهستيريا،عصاب،الوسواس،القلق،عصاب الفوبيا
الذهنات	الفصامات 5البارانوية، الهيبيفرينية، الكتاتوئية ...الخ)،الهذيانات المزمنة(الهذيانات البرانوية المنظمة، الذهانات الهلوسية والبراقريتية) ذهانات الهوس الاكتئابي، النفحات الهذائية الحاد.
الحالات الاكتئابية غير الذهانية	الاكتئاب العصابي ، الاكتئاب التفاعلي .
العته Démence	يتم ترتيبها وفقا للجداول الايثولوجية :مرض الزهايمر ،مرض Pick
الوهن Débilites	مختلف اشكال الوهن والتي يرتبط بعضها باضطربات وراثية(trizomie21).
اضطرابات السلوك	الإدمان على الكحول،الإدمان على المخذرات ،فقدان الشهية ، smorecie الشره المرضي boulimie،السيكوبائية، اضطرابات الشخصية
اضطرابات عقلية ترتبط بإصابات عضوية	التناذرات الخلطية، اضطرابات مرتبطة بأورام دماغية ،الإدمان على الكحول، التهابات دماغية ، الإمراض العصبية.
الاضطرابات السيكوسوماتية	الربو ، اضطرابات جلدية ، القرحة المعدية ، ضغط الدم ....الخ

الجدول (1) : يوضح الإمراض التي تندرج تحت كل وحدة مرضية .

(غنية،2016،ص19)

2) _تتضمن الأعصبة العديد من الاظطرابات النفسية أهمها:

_ إضطرابات القلق– إضطرابات المزاج وأهمها الاكتئاب والهوس .

(إبراهيم ،وعسكر ،2009،ص109)

وتتمثل هذه الاضطربات في:

- الإحباط: Frustration :يعرف الإحباط بأنه العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته، أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل(العبيدي،مرجع سابق،ص109)

ويؤدي الإحباط إلى الشعور بالضيق والتوتر والغضب والقلق وهو من أهم العوامل المؤثرة على توافق الفرد وصحته النفسية ومسببات الإحباط إما أن تكون عوامل بينية أو خارجية ، أو عوامل داخلية.

- الصراع Conflict :هو حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد حيث لا يستطيع إرضاء دافعين معا في وقت واحد لتشابههما في القوة ، ومصادر الصراع إما داخلية ذاتية ترجع لدوافع الفرد التي يريد إشباعها إما خارجية أو مادية أو اجتماعية أو جسمية تفوق إرضاء الفرد لدوافعه .
(العمري ،2012، ص48)
- القلق Anxiety : القلق شعور يصيب صاحبه بالتوتر والاضطراب ، فإذا زاد القلق عن الحد فانه يجعل صاحبه غير متكيف اجتماعيا ، فيعطل إنتاجه وتتأثر فعاليته وتقل سعادته وشعوره بالاطمئنان.(صبحي،مرجع سابق،ص272)

ويعرف أيضا بأنه حالة تؤثر تأثيرا شاملا ومستمرا نتيجة لتهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث ، ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية (العبيدي، مرجع سابق،ص131)

أسباب القلق منها :عوامل وراثية– اضطراب الجو الأسري – خاصة خلال عملية التطبيع الاجتماعي

–الصراع النفسي –أسباب مترسبة مثل الشعور بالإحباطأو عدم التوقع للنجاح والإحساس بالفشل في كل خطوة.

أعراض القلق النفسية والجسمية:

- النفسية :الشعور بالتوتر العام–مخاوف مجهولة المصدر–عدم القدرة على التركيز وضعف الانتباه،مما ينعكس على العقل والانتباه ويسبب النسيان.–شدة الحساسية والشعور بعدم الاستقرار.–قلة النوم نتيجة الشعور بالأرق.–الأحلام المزعجة والكوابيس الليلية.
- الجسمية : سرعة ضربات القلب –النهجان– الشعور بالتعب – الشهية –الشعور بالغثيان والقيء– اضطراب السمع روغان البصر والشعور بطنين الإذن. (صبحي،مرجع سابق ،ص272)

➢ قلق الامتحان :إن من أكثر أشكال القلق التي يتعرض لها تلاميذ المدارس في فترة الامتحانات ما يسمى بقلق الامتحان (Test Anascity)، وقلق الامتحان عبارة عن حالة انفعالية عابرة تتسم بالمشاعر الموضوعية ، حيث يسيطر على الفرد في مواقف الامتحانات نوع من خوف مرتقب مع توتر، وارتفاع في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي.

➢ الشدة أو الضغوط (Stress Krection) :اتسع مجال الضغوط فأصبحت تعني المثيرات (الضغوط أو الشدائد) الاجتماعية أو النفسية أو الدراسية أو المهنية ، التي تسبب للفرد توترا أو قلقا وتنتهي بالإنهاك لحالة الفرد (الغانمي،2015،ص172,173)

- الوسواس Obsessions :هي حالة من الخوف المرضي ، نجد صاحبها منشغلا بفكرة أو عدة أفكار تعطل تفكيره وتبعده عن الواقع وتنعكس عليه بالتوتر والضيق ،وغالبا ما تكون هذه الفكرة فكرة ضاغطة رغم عدم أهميتها. (صبحي، المرجع نفسه،ص101)
- الاكتئاب النفسي Psyclogenic Dépression :يعني الشعور بالحزن واليأس والعجز لأسباب نفسية، من جراء الإخفاق أو الإحباط في هدف ما بالإضافة إلى تغيرات شديدة في المزاج.

* أعراضه: شعور بالحزن وفقد الثقة بالنفس وضعف القدرة على انجاز الواجبات والشعور بالرهبة من عالم لا يرحم وضعف تحمل الشدائد والناس والضوضاء،الأرق في الساعات الأولى من الليل،مع أحلام مزعجة،صداع،غثيان،توتر،صعوبة في التركيز،تسعده بداية النهار ،ويتكدر في المساء ، اضطراب الشهية مع عدم فقد الوزن (الغانمي، المرجع نفسه،ص199)

- عصاب الفوبيا Lanevrose Phobique(NP) : وهي الخوف أو الرعب ،عبارة عن حالة انفعالية داخلية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف ويسلك فيها سلوك يبعده عن مصدر الضرر والمخاوف الشاذة (غنية،مرجع سابق،ص57)

* أعراضه:الهروب من مصدر ذلك الشيء، مع حالة من الفزع، ضيق الصدر،الشعور بالاختناق،ازدياد خفقان القلب، التعرقل الشديد،الوهن العضلي. (الغانمي ، المرجع نفسه،ص128)

10)- علاج اختلالات الصحة النفسية:

- العلاجات النفسية: العلاج النفسي أو الجلسات النفسية هو نوع من العلاج بالكلام، من خلال العلاقة بين المريض والمعالج،لتغيير التفكير والسلوك المضطرب عن طريق الحوار وللعلاج

النفسي وسائل وطرق مختلفة تعتمد على النظريات المستمدة منها، وكلها تقريبا يتم فيها محاولة فهم الأعراض، ومعرفة لماذا حدثت لهذا الشخص بالذات ؟ لماذا في هذا الوقت؟ ومحاولة علاجها.

❖ أنواع العلاجات النفسية:

- العلاجات الدوائية :مضادات الذهان كعقار رسبيردون وعقار الكلوزابين –مضادات الاكتئاب كعقارالتوفرانيل،فلوكستين(فافارين)–المهدئات الصغرى مثل:البنزودايازبين–مثبتات المزاج كالثيقريتول، والغالبرويت(علاج الصرع) (عبد الحليم،2007،ص112)
- العلاج النفسي ومنه:

❖ العلاج النفسي التدعيمي : يهدف هذا النوع من العلاج النفسي لمنح المريض دعما عاطفيا بطريقة عملية ،والفرصة للتنفيس عن مشاعره وعواطفه ، مع الإرشاد والتوجيه لحل مشاكله، وذلك عن طريق الحوار، ويستعمل هذا النوع من العلاج في الحالات التي يكون منها الهدف تغيير السلوك بطريقة جذرية ، لوجود مشاكل أو معوقات خاصة بالمريض مثل: مشاكل التعلم أو معاناته من أعراض ذهانية، ويستعمل في حالات الإرشاد والمتابعة الروتينية بالعيادة النفسية .

❖ العلاج النفسي الاستكشافي : يهدف هذا النوع من العلاج إلى تغيير السلوك والتفكير غير السوي أو المرضي لدى المريض، وذلك باستكشاف الأسباب التي أدت إلى تلك الإعراض وهو أنواع :

- أنواع ديناميكية أو حركية : وهذه الأنواع تعتمد على نظرية التحليل النفسي التي تركز على خبرات الطفولة واستكشاف اللاوعي .
- العلاج السلوكي المعرفي :الذي يعتمد على نظرية التعلم والنظرية المعرفية : وتهدف هذه الأنواع إلى دراسة السلوك ، والتفكير المضطرب وإحداث تغيير فيه .

وتلك الوسائل العلاجية النفسية تستعمل بطريقة فردية، وتسمى العلاج النفسي الفردي، أو مجموعة من المرضى ويسمى العلاج النفسي الجمعي

- العلاج بالاسترخاء : ويعتبر الاسترخاء احد العلاجات السلوكية لإحداث تغيير في سلوك الفرد والسيطرة على أعراضه بسبب الضغوط والتوتر، وبعض الاضطرابات النفسية، مثل: القلق والرهاب والهلع والأرق والألم.

وللاسترخاء عدة طرق ووسائل تشمل: الصلاة واليوغا، منها المختصر ومنها العميق ، وتمارس تمارين الاسترخاء للتغلب على أعراض القلق والرهاب ونوبات الهلع، وفي التخلص من الشد العضلي ، وتحسين الشعور العام بتمام العافية. (عبد الحليم ،المرجع نفسه ، ص 117-118)

11)- الصحة النفسية للطالب :

تعتبر الصحة النفسية للطالب أمرا ضروريا ومهما بالنسبة له ، ولا يتحقق ذلك إلا بتوفير الظروف والعوامل المناسبة التي تساعده على أن يتوافق دراسيا ويحيا حياة متزنة سوية، تقيه الاضطراب النفسي وتساعده على التمتع بالصحة النفسية وتقديم الرعاية النفسية لكل طالب بمساعدته في حل مشكلاته .

ولن يكون الطلاب والطالبات قادرين على مواجهة الصعوبات والتحديات المعاصرة ما لم يكونوا في صحة نفسية جيدة ويكونوا قادرين على مواجهة الاحباطات والقلق الدائم والتقلبات المزاجية ويكونوا قادرين على ضبط انفعالاتهم وألا يكونوا مندفعين يستثارون بسرعة، فتلك العوامل التي تؤدي إلى الامراض النفسية ، إن لم تمنع التقدم فهي بالتأكيد تعطله،فالصحة النفسية من أهم العوامل المساعدة لتقدم التحصيل العلمي للطلاب والطالبات وهو الاستقرار النفسي والعقلي والجسدي ليكونوا فاعلين في المجتمع قادرين على

الإنتاج ،ويقع الدور في ذلك على المؤسسة التربوية ومستشاري التوجيه في مساعدة الطالب ومرافقته في حل مشكلاته النفسية والاجتماعية. (العمري ، مرجع سابق، ص51)

12)- خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل ، عن مدى أهمية الصحة النفسية ودورها الكبير في بناء شخصية متزنة خالية من الصراعات والاضطرابات النفسية ، يتبين أن الصحة النفسية حاجة ملحة وأساسية في حياة الطالب ، حيث تمكنه من بناء شخصية قادرة على التكيف مع مختلف الصعوبات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية والتعامل معها بمرونة وتوافق .

الفصل الرابع الرسوب المدرسي

تمهيد

1. **تعريف الرسوب**
2. **العوامل المسببة للرسوب**
3. **اثار الرسوب**
4. **النظريات المفسرة للرسوب**
5. **تعريف البكالوريا**
6. **أهمية البكالوريا**
7. **الأسباب المؤدية للرسوب في امتحان شهادة البكالوريا**
8. **خلاصة الفصل**

تمهيد :

يعتبر امتحان البكالوريا اختبارا شاملا يتم من خلاله التقييم البيداغوجي التربوي لتلميذ السنة الثالثة ثانوي وبلوغه المستوى المعرفي المطلوب للالتحاق بالجامعة ، حيث تعتبر مرحلة مهمة بالنسبة للتلاميذ الذين يرون في شهادة البكالوريا تحقيقا لذواتهم وضمانا لمستقبلهم الأكاديمي ، غير أن احتمال الرسوب في شهادة البكالوريا يضل واردا أحيانا ، وهو إعادة التلميذ للسنة الثالثة ثانوي بسبب فشله في اجتياز شهادة البكالوريا ، وهو ما سنحاول التعرف عليه في هذا الفصل .

1)- تعريف الرسوب :

أ-**لغة** :هو السقوط والغوص في الأسفل،رسب الشيء في الماء آي سقط إلى أسفله.

ب-اصطلاحا: هو إخفاق التلميذ في تحقيق النتائج للانتقال إلى المستوى الأعلى ويبقى في المستوى مرة أخرى.

ويمكن تعريفه أيضا على انه :"سنة يقضيها التلميذ في نفس القسم ويؤدي نفس العمل الذي أداه في السنة الماضية "(بلعباس ، 20013، ص17)

2)- العوامل المسببة للرسوب،

- **- عوامل اجتماعية واقتصادية :**

وتتمثل في:

- تفكك الأسرة وكثرة الخلافات بين أفرادها.

- عجز الأسرة عن توفير متطلبات الدراسة، وتهيئة الجو المناسب للدراسة داخل المنزل.

– طبيعة التنشئة الأسرية الخاطئة كتنشئة الأبناء على الدلال الزائد، وتعويدهم الاتكالية وعدم الاعتماد على النفس، أو الشدة في التعامل معهم.

–مصاحبة الطالب لبعض قرناء السوء من الطلاب الفاشلين في دراستهم

–انتشار وسائل اللهو والترفيه

– انخفاض المستوى الاقتصادي، وصعوبة الظروف المعيشية للأسرة وحاجة بعض الأسر إلى مساعدة الأبناء، وتكليفهم بالعمل في القطاعات المختلفة **(https://s2mt.y007.com)**

- **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 ، وصعوبات التعلم السلوكية مثل ، فرط النشاط واضطرابات نقص الانتباه ، إضافة إلى التأثير الكبير للمعتقدات التي يحملها الطلبة عن أنفسهم وقدراتهم ، بالإضافة إلى مفهوم احترام الذات ، فزيادة الثقة بالنفس من شأنه أن يخلق المزيد من النجاح للطلبة (التميمي، 2013،ص314).
- **العوامل الجسمية والصحية :** كالمرض والإصابة بالإعاقات المختلفة سواء السمعية او البصرية أو الجسمية ، قد تؤدي هذه الإمراض إلى كثرة غياب الطالب وتؤثر في حالته النفسية واستعداداته للتعلم مما ينعكس على مستوى تحصيله.**(قدور،2011،ص2)**

*الصحة النفسية للطلبة الراسبين :حيث يكون مستوى الصحة النفسية لديهم منخفضة.

- **المادة الدراسية وطريقة تعليمها :** لا تزال لبعض المواد الدراسية وطريقة تعليمها دورا خطيرا في حياة المتعلم ، إذ تستعمل كسلاح يتحكم في مستقبله، فأسلوب التعليم يساعد الطالب على التفاعل الايجابي وعلى فهم المعلومة وإدخالها في ذهن الطالب ،كذلك الحال بالنسبة إلى المواد الدراسية ، فكلما أصبحت المواد سهلة في تنظيمها واضحة في طرق شرحها وسهولة استيعابها أصبح من الممتع دراستها واكتسابها .

_ العبء المعرفي : وهو عدم قدرة الطلاب على الفهم والاستيعاب بسبب صعوبة بعض المواد الدراسية

- **المنهج الدراسي :** طول المنهج– كثرة المواد المقررة وصعوبتها– عدم ارتباط المنهج ببيئة الطالب– عدم تلبية احتياجات الطلاب ومراعاة ميولا تهم الشخصية

- **طرق التدريس:** عدم استعمال الوسائل التعليمية التي تجذب الطلاب- اقتصار بعض المعلمين على طريقة تدريس واحدة تفتقر لعنصر التشويق- يعتمد بعض المعلمين على طرق تدريس مملة لا تجذب الطلاب .- عدم التزام بعض المعلمين بالخطة الدراسية **(بن خالد ،2018،ص49-50)**

3)- أثار الرسوب :

للرسوب أثاره المتعددة على كل من الطالب وأسرته ومدرسته والمجتمع الذي ينتمي إليه ، ويمكن تصنيف اثأر الرسوب الدراسي فيما يلي :

- **الآثار النفسية للرسوب** :يترك الرسوب آثارا نفسية.سيئة على الطالب نتيجة إحساسه بالفشل وشعوره بالمرارة والإحباط وخيبة الأمل وعجزه عن مسايرة زملائه الذين تفوقوا عليه وسبقوه إلى صف دراسي أعلى ، بالإضافة إلى ما يتعرض له الطالب الراسب من أنواع التجريح داخل المدرسة وخارجها والمعاملة السيئة التي تذكره دائما برسوبه ، فضلا عن المقارنات التي تعقد بين الطالب الراسب وأقرانه الناجحين للدلالة على إهماله وسوء خلقه وتخلفه العقلي ، وحرمانه من بعض الميزات التي يحصل عليها إخوانه وزملاؤه ، وكل هذه الأوضاع تجعل الطالب يعاني أوضاعا نفسية غير طبيعية وتخلق لديه نوع من القلق والخوف والتوتر وعدم الثقة بالنفس ،بحيث يدفعه ذلك إلى كرهه للدراسة وكثرة الغياب وعدم مواصلة التعليم في كثير من الأحيان، كما أن هذه الأوضاع النفسية قد تؤدي في كثير من الأحيان إلى انعدام الثقة وعدم الرغبة في التعامل مع الهيئة التربوية ويمكن ان يكون تأثير هذه الحالات النفسية أكثر وضوحا لدى طلاب المرحلة الثانوية وبداية المرحلة الجامعية لان طلاب هذه المرحلة يمرون بمرحلة المراهقة ، التي سيكون فيها الفرد أكثر تأثرا بما يوجه إليه من ألوان النقد والتجريح وتمتد هذه الآثار أيضا إلى أولياء أمورهم لأنهم يعلقون الكثير من الآمال في نجاح أبنائهم ويترقبون نتائج جهودهم بفارغ الصبر، ويؤدي رسوب الطلاب إلى شعور أوليائهم

بالخجل خاصة في المجتمعات التي يتباهى فيها الآباء والأمهات بنجاح أبنائهم ، إضافة إلى ما تتركه ظاهرة الرسوب من أثار نفسية على الهيئة التدريسية والإدارية عندما ترتفع نسبة الرسوب في المؤسسة التعليمية رغم المجهود المبذول طوال العام الدراسي فيشعرون بخيبة أمل لان هذه الجهود ذهبت هباء ولم تؤت ثمارها المرجوة(قدور،2011، ص3)

- **الآثار التعليمية للراسب:** وتتمثل في :

-هدر الكثير من الطاقات والإمكانيات المادية والبشرية المستثمرة في قطاع التعليم وهو ما يؤدي إلى ضعف النظام التعليمي وتعيقه على تحقيق أهدافه.

- يؤثر الرسوب في كفاءة النظام التعليمي من خلال إضعاف قدرته على الاحتفاظ بالطلاب المسجلين به حتى نهاية مراحلهم الدراسية وهو ما يعرف بالتسرب ، فهناك علاقة قوية بين رسوب الطلاب وتسربهم من التعليم.

- ظهور بعض السلوكات الغير سوية على الراسبين وميولهم إلى خلق المتاعب لمعلميهم وزملائهم المتفوقين أو الأصغر منهم سنا، ويعمدون إلى إتباع السلوك العدواني والاستهزاء بالقوانين المدرسية ونظامها .

- **الآثار الاجتماعية للرسوب :** التحاق بعض الراسبين بمجالات عمل قبل الحصول على التأهيل العلمي وهو ما يقف في سبيل تقدم المجتمع وتطوره بسبب عدم وقوفهم على المستجدات والتطورات المتلاحقة في ميادين العمل المختلفة

-نقص العمر الإنتاجي للفرد بعدد السنوات التي رسب فيها ، وبتكرار الرسوب تتكرر الخسارة في العمر الإنتاجي والخسائر تؤثر في نهاية الأمر على المجتمع .

- **الآثار الاقتصادية للرسوب :** يعتبر الرسوب أهم الأسباب التي تؤدي إلى ضياع كثير من الموارد المادية والبشرية المستثمرة في قطاع التعليم (ارتفاع النفقات اللازمة لتغطية احتياجات هؤلاء الطلاب الراسبين من الفصول والمعلمين والتجهيزات والأدوات التعليمية المختلفة).

– يؤخر الرسوب التحاق عدد كبير من الشباب بسوق العمل ، مما يترتب على ذلك نقص في العدد المطلوب من القوى العاملة المتخصصة التي يحتاج إليها سوق العمل.(قدور،المرجع نفسه،ص4)

4)- النظريات المفسرة للرسوب :

أ-النظرية البيداغوجية لنمط نموذج التدريس ألإتقاني :

عرف هذا النوع على يد باحثين مرموقين أمثال كارول (Carroll) وبلوم (Bloom) وبلوك (Block) وغيرهم وتعمل نظريتهم البيداغوجية على دمج خطط الدعم التربوي في صلب النشاط التعليمي للمدرس ، بحيث يكون الدعم متزامنا ومواكبا لنشاط التدريس ، بقدر مايعمل على الرفع من جودة التعليم فانه يساعد على تخطي المشاكل الدراسية في حينها .

ينطلق هذا النموذج من التسليم بان التلاميذ أو على الأقل معظمهم قادرون على تعلم جميع الوحدات الدراسية المقررة وإتقانها ، إذا وفرنا لهم الفرصة لذلك، أي إذا وفرنا لهم الوقت الضروري وهيئنا لهم الظروف الملائمة للتحصيل وتجنبنا الأخطاء التي عادة ما يسقط فيها الأسلوب التقليدي في التدريس ، كما تجدر الإشارة إلى أن نموذج التعلم ألإتقاني ينصح باللجوء إلى بعض الوسائل التعليمية (www.gulfkids.com).

ب-نظرية الذكاءات المتعددة من منظور المناهج وطرق التدريس:

أولا : الاتجاه التقليدي لدراسة الذكاء: طبقا لهذا الاتجاه فان الذكاء هو قدرة معرفية موحدة ، يولد بها الأفراد ، وهذه القدرة يمكن قياسها بسهولة ، من خلال الاختبارات التي تتضمن أسئلة ذات إجابات قصيرة (Gardier,1983) ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن الذكاء يظل ثابتا في كل المواقف وهذا يعني أن ذكاء الفرد لا يتغير سواء أكان يحل مشكلة حسابية ام يتعلم كيف يتزحلق على الجليد ، أو يحاول أن يجد طريقا في مدينة جديدة (Krechevsk) والجدير بالذكر أن هذا الاتجاه قد افرز الكثير من النظريات منها نظرية العامل الواحد والتي ترى ان هناك عاملا عاما يقف خلف جميع أساليب النشاط العقلي ، وبالتالي يمكن في ضوئه الحكم على مستوى النمو العقلي للفرد، وقد اخذ بهذه النظرية الفريد بينيه(Binet) و تيرمان(Terman) ولكن هذه النظرية تعرضت لنقد شديد على يد ثورندايك (thorndik) ولم يبقى لها إلا قيمتها التاريخية فقط، حيث يرى أنا لعامل العام الذي نادى بهتيرمان لا يفسر تباين أداء الفرد من نشاط عقلي إلى نشاط عقلي آخر ، لذلك نظر ثورندايك الى الذكاء على انه عدد من القدرات الخاصة التي تميز السلوك الذكي ، وصنف القدرات المكونة للنشاط العقلي على النحو التالي :

-القدرة على التجريد-القدرة الميكانيكية -القدرة على التكيف الاجتماعي.

وفي عام 1938 قدم ترستون(Thurstone)نظرية تفسير الذكاء ترفض بوجود عامل واحد، وترى أن هناك عددا من العوامل العامة، التي تعبر عن تباينات مختلفة تمثل أشكالا متجانسة من الأداء العقلي يتمثل في قدرات متعددة وأطلق عليها القدرات العقلية الأولية وهي : القدرة اللفظية ، القدرة على طلاقة الكلمات، القدرة العددية ، ، القدرة التذكرية ، القدرة المكانية ، القدرة الإدراكية ، القدرة الاستدلالية (قدور ،مرجع سابق، ص7,6)

ثانيا : نظرية الذكاءات المتعددة لجاردنر (Gardner): انتقد جاردنر الاتجاه التقليدي في دراسة الذكاء وقياسه ودحض فكرة نسبة الذكاء (IQ) بوصفه عاملا وحيدا ثابتا ، وبدلا من البحث عن مقياس واحد لقياس الذكاء قياسا كميا حاول جاردنران يكتشف الطريقة التي يقدم بها الأفراد في ثقافات معينة ، وكذلك الطريقة التي يقيم بها الأفراد من ثقافات مختلفة أو يخدمون ثقافاتهم في قدرات متنوعة وقد بينت دراسات سابقة دراسة (كامبل وكامبل،1995) أو دراسة (صلاح حسين شريف ،2001) ودراسة (Griner.2001)وآخرونأن نظرية الذكاءات المتعددة تساعد المعلمين على تنمية ذكاءات تلاميذهم كما تساعد على صياغة أنشطة تدريسية تقابل احتياجات التلاميذ وميولهم واستعداداتهم المختلفة : وكان نقد جاردنر للاختبارات التي افرزها الاتجاه التقليدي لقياس الذكاء في إنها :

1 -لم تشمل كل جوانب الذكاء ، بل اقتصرت على القدرات الأكاديمية .

2 -بها مشكلات تتعلق بتحيز بنودها لثقافات دون غيرها ، مما يجعلها مقاييس غير عادلة .

3 -تقيس الذكاء في نطاق أحادي ذي مدى ضيق ، بمعنى أننا قد نصف تلميذ بأنه ذكي (بارع) وآخر غبي(بليد) رغم أن كلا منهما له بروفيل خاص من الذكاءات ، يتفوق في جانب ويصبح ضعيف في جانب ، ويمكن الإفادة من نقاط القوة في تنمية وتطوير جوانب الضعف لدى المتعلم ويمكن توضيح الفرق بين النظرة القديمة للذكاء ونظرية جاردنر بالجدول رقم اثنان كما يلي :

النظرة القديمة	نظرية جاردنر
1 -الذكاء ثابت	**1 -يمكن تطوير الذكاء وتنميته**
2 -الذكاء أحادي ، فالفرد أما ذكي او غبي	**2 -الإنسان لديه ذكاءات متعددة ، ويتميز في نوع واحد أو أكثر**
3 -يستخدم الذكاء لتصنيف الأفراد والتنبؤ بنجاحهم	**3 -يستخدم الذكاء لفهم الطاقات البشرية**

4 -يتم قياس الذكاء من خلال اختبارات الأسئلة والإجابات القصيرة	والطرق الكثيرة المتنوعة التي يستطيع الأفراد عن طريقها تحقيق انجازاتهم 4 -تقييم الذكاءات المتعددة للأفراد من خلال أنماط ونماذج التعلم وأنماط حل المشكلات

الجدول (2) الفرق بين النظرة القديمة للذكاء ونظرية جاردنر

(قدور، المرجع نفسه،ص7)

5) -تعريف البكالوريا:

البكالوريا كلمة مشتقة من أصل يوناني لكلمة بكالوريوس وتنقسم إلى قسمين(باك) وتعني باقة أو تاج ، (لوريوس) وتعني الزمرد ولذا فهي تعني تاج من الزمرد ، وهي الشهادة التي تمنح للناجح في امتحان نهاية الدراسة الثانوية . (Dictionnair Larousse.1989.p46)

وهي امتحان وطني يأتي في نهاية المرحلة الثانوية ، يحتل المرتبة الاولى في سلم الشهادات الوطنية وهي عمليا مجرد امتحان عادي (مجموعة اختبارات في المواد المدروسة) يتم فقط في ظروف غير عادية ، والنجاح فيه ضمان لتأشيرة المرور نحو المرحلة الجامعية.http ://bac-free.blogspot.com

فشهادة البكالوريا اعتبرت في أول عهدها درجة جامعية مثلها مثل الليسانس والدكتوراه، أما في وقتنا الحالي فقد أصبحت كشهادة تتوج المرحلة الثانوية وذلك سنة 1808 بقرار من نابليون (Legrand,1995,p11)

6)-أهمية البكالوريا:

تعتبر شهادة البكالوريا ذات أهمية كبيرة بالنسبة للفرد والمجتمع من خلال الجوانب التالية :

- . الأهمية الأكاديمية : تكتسي البكالوريا أهمية باعتبارها شهادة دولية لدى الممتحنين قبل الفوز بها وذلك نظرا لما تتيحه لهم من إمكانية المواصلة في التعليم الجامعي ودرجاته العليا، مما يعطيهم الفرصة أكثر من غيرهم في الحصول على الوظائف الراقية في المجتمع.
- .الأهمية الاجتماعية : وذلك نظرا للمكانة الاجتماعية التي يحصل عليها الناجح في البكالوريا بين أهله وزملائه وما يتلقاه من قيمة نفسية تعزز ثقته بذاته وتجعله يشعر بالقيمة داخل المجتمع
- الأهمية الوظيفية : فالبكالوريا تمنح الطالب المتحصل على شهادتها المزيد من فرص العمل والتوظيف في مناصب مهنية تتناسب مع المستوى العلمي المتحصل عليه. (بن رابح ،2012 ،ص65)

7)-الأسباب المؤدية للرسوب في امتحان شهادة البكالوريا:

إن أسباب الرسوب في هذا الامتحان عديدة ومتنوعة نوجز البعض منها فيما يلي:

1 -قلة أو عدم الاستعداد الكافي لاجتياز الامتحان أو الاستعداد المتأخر جدا.

2 -قلة أو انعدام الرغبة في العمل والتحضير

3 -عدم وجود خطة أو إستراتيجية في العمل

4 -سوء استثمار الزمن (عدم وجود جدول محكم) أو هدره في مجالات أخرى .

5 -عدم توفر حوافز ذاتية أو موضوعية تشجع على العمل .

6 -الخوف والارتباك قبل وأثناء الاختبارات .

7 -الميل المفرط للراحة والخمول واعتبار العمل حمل ثقيل .

8 -معاشرة الكسالى والفاشلين والانهزاميين .

9 -عدم استخدام المسودة والتسرع في الإجابة دون مراجعة .

10 - الخروج المبكر من الاختبارات ونسيان أجزاء من الإجابة أو إجابات كلها .

11 - عدم الثقة في النفس والتردد في بعض الإجابات أو التشكيك فيها .

12 - سوء توزيع واستغلال الزمن المخصص للإجابة (البدء بالأسئلة الصعبة)

13 - رسوخ وتأصل فكرة الحظ في النجاح .

14 - عدم فهم الأسئلة وقراءتها بشكل سطحي وكذا عدم التمييز بين أنماطها .

15 - رداءة الخط وعدم مقروئيته .

16 - الانشغال والشرود الذهني أثناء الامتحان .

17 - حدوث انتكاسة في الاختبار الأول أو في بعض المواد ذات المعامل المرتفع .

18 - إهمال وقلة أو سوء تحضير ما يسمى خطأ بالمواد الثانوية كاللغات مثلا .

19 - التسرع الشديد في إجابة الاختبار الأخير للتخلص من عبء الامتحان ككل .

20 - التخوف من محدودية نسبة النجاح أو تشدد المصححين في مواضيع معينة .

http://tariqalbac.blogspot.com)

8)- خلاصة الفصل:

يعتبر الرسوب المدرسي مشكلة تربوية ، تؤثر على عدة نواحي اقتصادية واجتماعية ونفسية كما انه يؤثر بشكل مباشر على الطالب الراسب في امتحان شهادة البكالوريا، وفي هذه المرحلة الصعبة يبقى تفكيره يتمحور حول الفشل وإضاعة عام دراسي بأكمله ، وتعرضه للانتقادات من المحيطين به من اهله وأقربائه ومعلميه وهو ما يؤدي إلى ضرر نفسي كبير عليه يجب التكفل بشريحة الطلبة الراسبين في شهادة البكالوريا سواء من الناحية النفسية او الاجتماعية والخروج من هذه المرحلة الصعبة بأقل المضاعفات .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيـــــــــــد

1. **المنهج المستخدم في الدراسة .**
2. **مجتمع الدراسة .**
3. **عينة الدراسة .**
4. **حدود الدراسة (البشرية المكانية) .**
5. **أدوات الدراسة .**
6. **الأدوات الإحصائية .**

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية خطوة أساسية في البحوث العلمية فمن خلالها يتمكن الباحث من جمع المعلومات والبيانات على عينة البحث ، وعلى الموضوع الذي اختاره في دراسته من خلال الاعتماد على بعض الخطوات الأساسية والوصول إلى نتائج دقيقة ومعتمدة.

1)- المنهج المستخدم في الدراسة :

يقصد بمنهج البحث العلمي هو الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة والذي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكن من علاج مشكلة البحث (غالية أبو الشامات، د.س ، ص01)

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي ألارتباطي في إجراءات بحثه في التعرف على العلاقة بين متغيرات البحث (العبء المعرفي والصحة النفسية) ، وذلك بغرض تحليل ودراسة الإشكالية التي تم طرحها ، حيث أن المنهج الوصفي يعبر عن جمع البيانات بنوعيها ، الكمية والكيفية حول الظاهرة محل الدراسة من اجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى وصولا إلى تقييمها .(نعيمة،2019،ص71)

2)- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من الطلبة في المدارس الثانوية (الثالثة ثانوي) ومراكز التكوين المهني من الطلبة الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا والمعيدين للسنة الدراسية (المدية) للعام (2019–2020)

3)- عينة الدراسة :

من المفترض ان تتكون العينة من (100طالب) حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وهم الطلبة المتمدرسون في الأقسام النهائية والراسبون في امتحان شهادة البكالوريا.

4)- حدود الدراسة :

1 -**الحدود البشرية** : كانت ستتكون عينة البحث من (100) طالب لم يتم تحديد جنسهم من الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا .

2 -**الحدود المكانية** : تم اختيار عينة هذه الدراسة بمركزين للتكوين المهني وهما: المعهد الوطني المختص في التكوين المهني الشهيد ركاش احمد، ومركز التكوين المهني الشهيد بوسطة صالح ،وثلاث ثانويات ببلدية بني سليمان وهي ثانوية الشهيد العقيد عميروش آيت حمودة ، ثانوية الشهيد بالعالم محمد، ثانوية سي امحمد بوقرة من الطلبة الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا.

5)- أدوات الدراسة :

حسب طبيعة موضوع البحث تم استخدام مقياس العبء المعرفي لزينب عبد العليم بدوي (2014)، ومقياس الصحة النفسية من إعداد قدور نوبات (2013) .

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية :

مقياس الصحة النفسية :

من إعداد قدور نوبات 2013 يتكون المقياس من (33) عبارة موزعة في أربعة أبعاد

البعد		أرقام العبارات
1	التحرر من الأعراض المرضية	31,29,21,17,8,1
2	الهناء الشخصي	30,26,22,18,14,11,9,5,2
3	تحمل أعباء الحياة	27,25,19,15,12,6,3
4	تكوين العلاقات مع الآخرين	33,32,28,20,16,13,10,7,4

الجدول رقم (03):يوضح أبعاد الصحة النفسية وأرقام فقرات كل بعد (فلاتي،2018،ص97)

02- ثبات وصدق المقياس :

الصدق:حسب دراسة فلاتي للتأكد من صدق المقياس استعملت الباحثة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية ، ثم تطبيقه على عينة مكونة من (20) فردا ، وبعد تكميم الإجابات تم ترتيب الدرجات المحصل عليها ترتيب تنازليا ، وبعدها تم تحديد النسب التي تمثل الأفراد ذوي الدرجات العليا ، ونسب تمثل الإفراد ذوي الدرجات الدنيا ، ثم حساب قيمة الاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

مقياس	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	10.2	0.01

الجدول (04) : يوضح نتائج الصدق التمييزي .

مما سبق نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ، وعليه فان المقياس لديه قدرة تمييزية بين الحاصلين على الدرجات المرتفعة، وبين الحاصلين على درجات منخفضة في الصحة النفسية مما، يؤكد صدق المقياس.

الثبات: اعتمدت فلاتي في دراستها لقياس الثبات على طريقة (معامل الفاكرومباخ) وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول الموالي :

الأداة	عدد الفقرات	معامل الفا(a)	مستوى الدلالة
مقياس الصحة النفسية	33	0.86	0.01

الجدول رقم (5): يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة الفاكرومباخ

نلاحظ من الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة الاتساق الداخل وفق معادلة ألفا كرومباخ كان مساويا(a=0.86) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى جيد من الثبات.

طريقة تصحيح المقياس :

يتم التصحيح بإعطاء(5) درجات في حالة الإجابة ب (تنطبق علي دائما)

إعطاء(4)درجات في حالة الإجابة ب (تنطبق علي غالبا)

إعطاء ثلاث درجات (3) في حالة الإجابة بـ (تنطبق علي نوعا ما)

إعطاء درجتين في حالة الإجابة بـ (لا تنطبق علي) (المرجع نفسه،ص98,99)

2)- مقياس العبء المعرفي:

من إعداد زينب عبد العليم بدوي(2014)،يتكون المقياس من (30) عبارة موزعة في بعدين.

البعد		أرقام العبارات
	العبء المعرفي الداخلي	15,14,13,12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1
	العبء المعرفي الخارجي	30,29,28,27,26,25,24,23,22,21,20,19,18,17,16

الجدول رقم(06): يوضح أبعاد الصحة النفسية وأرقام فقرات كل بعد

3)-ثبات وصدق المقياس:

أ- صدق المقياس :

صدق المحكمين: حيث تم عرض مقياس العبء المعرفي على مجموعة من الأساتذة في ميدان علم النفس وعلوم التربية ، لإبداء الرأي حول مدى ملائمة أبعاد وعبارات المقياس ومناسبتها للهدف الذي أعدت من اجله والتأكد من صحة وصياغة الأبعاد وبعد الأخذ بملاحظاتهم تم استبعاد العبارات التي قرر المحكمون عدم صلاحيتها، والإبقاء على العبارات التي قرر90% من صلاحيتها، وكذلك بعد إجراء التعديلات اللازمة من حيث: انتماء البنود للإبعاد والمحاور المحددة. ملائمة الصياغة اللغوية للبنود.

ملائمة المحاور للأداة.

وبعد العرض على السادة المحكمين تم تعديل بعض العبارات وتبديل صياغتها اللغوية لتوضيح مفهوم العبارة بشكل أفضل ومن بين العبارات المعدلة "عدد عناصر الموضوع المتعلم كثيرة" تم تعديلها إلى" عدد عناصر موضوع الدرس المتعلم كثيرة"، والعبارة " الموضع معقد وصعب استيعابه" إلى العبارة "الموضوع

معقد وصعب استيعابه"، وعبارة "الوقت غير كاف لتعلم هذا الموضوع" إلى عبارة "الوقت غير كاف لتعلم موضوع الدرس"، وعبارة "الأسئلة التي على الموضوع صعبة" تم تعديلها إلى "الأسئلة المطروحة حول موضوع الدرس صعبة"، وعبارة "الوقت غير كاف للإجابة على الأسئلة" تم تعديلها إلى "توزيع الوقت غير كاف للإجابة على الأسئلة"، وعبارة "لا استطيع استيعاب الموضوع في هذا المكان" إلى عبارة "لا استطيع استيعاب الموضوع في هذا القسم"، وعبارة "الضوضاء الموجودة في الحجرة تزيد من استثارتي" تم تعديلها إلى "الضوضاء الموجودة في الحجرة تزيد من توتري"، وعبارة "توجد عناصر متداخلة ليس لها علاقة بالموضوع" تم تعديلها إلى "توجد عناصر متداخلة ليس لها علاقة بالموضوع(تناقض)"، وعبارة "الوقت المخصص للإجابة على الأسئلة غير كاف" تم تعديلها إلى "الوقت المخصص للإجابة غير كاف"، وعبارة "أدت ضربات القلب لعدم إجابتي على الأسئلة كما ابغي" وتعديلها إلى "زادت ضربات القلب لعدم إجابتي على الأسئلة كما ينبغي"، وعبارة عزمت على الإجابة على الأسئلة رغم صعوبتها" وتعديلها إلى "أصررت على الإجابة على الأسئلة رغم صعوبتها".

لتعذر إجراء الدراسة الميدانية، وعدم القدرة على التواصل مع العينة الاستطلاعية، قمنا بإدراج الصدق والثبات الموجودين بالدراسة الحقيقية لمقياس العبء المعرفي لزينب عبد العليم بدوي وهي كالأتي :

صدق المفردات

تم حساب الاتساق الداخلي بين درجات الطلاب على كل مفردة والدرجة الكلية،وتوضح النتائج في الجدول التالي:

البعد الاول				البعد الثاني			
المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر
1	0.64**	11	0.63**	21	0.57**	31	0.56**
2	0.63**	12	0.68**	22	0.60**	32	0.60**
3	0.12**	13	0.66**	23	0.65**	33	0.66**
4	0.55**	14	0.59**	24	0.50**	34	0.11**
5	0.49**	15	0.60**	25	0.54**	35	0.52**
6	0.44**	16	0.53**	26	0.63**	36	0.61**
7	0.56**	17	0.51**	27	0.11**	37	0.58**
8	0.11**	18	0.76**	28	0.56**	38	0.58**
9	0.68**	19	0.57**	29	0.52**	39	0.11**
10	0.63**	20	0.64**	30	0.55**	40	0.73**

جدول (7) معامل ارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للبعد في مقياس للعبء المعرفي

**** معاملات الارتباط دالة عند 0.01** **ن=160**

ومن الجدول يتبين ضرورة حذف المفردات(3،8) من بعد العبء المعرفي الداخلي

والمفردات(39,34,27،) من بعد العبء المعرفي الخارجي لانها غير دالة.

الصدق العاملي التوكيدي

حسب صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي التوكيدي، فقد اختبر صدق مفردات المقياس مع المتغيرين الكامنين: العبء المعرفي الداخلي، والعبء المعرفي الخارجي وتم الحصول على مصفوفة الارتباطات بين مفردات المقياس، وأخضعت هذه المصفوفة للتحليل العاملي التوكيدي، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

العبء المعرفي الداخلي					العبء المعرفي الخارجي				
المفردات	معامل الصدق او التشبع مع العامل الكامن	الخطأ المعياري	قيمة ت	معامل الثبات	المفردات	معامل الصدق او التشبع مع العامل الكامن	الخطأ المعياري	قيمة ت	معامل الثبات
1	0.409	0.077	5.339*	0.167	21	0.098	0.082	1.20	0.009
2	0.319	0.078	4.088*	0.102	22	0.18	0.081	2.19*	0.032
3	0.142	0.075	1.583	0.044	23	0.23	0.081	2.80*	0.051
4	0.641	0.071	8.967**	0.41	24	0.23	0.081	2.80*	0.051
5	0.534	0.074	7.200**	0.285	25	0.24	0.081	2.97**	0.057
6	0.146	0.079	1.829	0.021	26	0.38	0.079	4.83**	0.15
7	0.454	0.075	5.991**	0.206	27	0.14	0.081	1.69	0.019
8	0.144	0.079	1.800	0.03	28	0.35	0.080	4.43**	0.12
9	0.320	0.078	4.103**	0103	29	0.41	0.079	5.16**	0.17
10	0.42	0.076	5.49**	0.176	30	0.32	0.080	4.02**	0.10

11	0.096	0.08	1.209	0.009	31	0.14	0.081	1.78	0.021
12	0.54	0.073	7.359**	0.29	32	0.42	0.079	5.33**	0.18
13	0.25	0.078	3.24**	0.065	33	0.34	0.080	4.32**	0.12
14	0.44	0.076	5.80**	0.195	34	0.068	0.082	0.83	0.0046
15	0.48	0.075	6.46**	0.236	35	0.32	0.080	4.04**	0.10
16	0.357	0.077	4.607**	0.127	36	0.44	0.078	5.57**	0.19
17	0.433	0.076	5.685**	0.188	37	0.59	0.076	7.72**	0.35
18	0.075	0.08	0.49	0.005	38	0.43	0.079	5.45**	0.18
19	0.441	0.076	5.803**	0.195	39	0.056	0.082	0.68	0.0031
20	0.294	0.078	3.751	0.086	40	0.23	0.081	2.90*	0.055

جدول (8) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس العبء المعرفي

ويتبين من الجدول السابق أن جميع المفردات تتشبع على عاملين كامنين ماعدا المفردات(39,34,31,27,21,18,11,6,8,3) غير مشبعة على العاملين الكامنين:

العبء المعرفي الداخلي، والخارجي ويجب حذفها.

وتم التحقق من مؤشرات النموذج باستخدام المؤشرات التالية:

مؤشركا^2 وبلغت قيمته343.924 بدرجات حرية170 وكانت الدلالات 0.08 وهي غير دالة إحصائيا، وتدل على تطابق النموذج مع البيانات.

مؤشر الجذر ألتربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب(RMSEA)– وكانت قيمته0.071 وهي قيمة تقترب من الصفر مما يدل على أن النموذج يتطابق مع البيانات.

مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط البواقي(RMA)– وكانت قيمته0.076 وهي قيمة تقترب من الصفر، مما يدل على أن النموذج متطابق مع البيانات.

مؤشر حسن المطابقة(GFI)– وكانت قيمته0.85 وهي قيمة تقترب من الواحد الصحيح.

مؤشر حسن المطابقة المصحح(AGFI)– وكانت قيمته 0.82 وهي قيمة تقترب من الواحد الصحيح مما يدل على مطابقة النموذج للبيانات.

وهكذا يتبين من مطابقة النموذج للبيانات أن المقياس يتوافر فيه شرط الصدق

(بدوي مرجع سابق، ص 9–12)

ثبات المقياس: تم حساب ثبات الاتساق بطريقة الفاكرونباخ لكل بعد، وذلك بعد حذف المفردات آنفة الذكر. وبلغت قيمة(α) للعبء المعرفي الداخلي=0.739، وقيمة(α) للعبء المعرفي الخارجي=0.671، وحسب الاتساق الداخلي بين درجات الطلاب في كل مفردة والدرجة الكلية للبعد بعد استبعاد درجة المفردة وكانت النتائج على النحو التالي:

العبء الداخلي				العبء الخارجي			
المفردة	**α**	**المفردة**	**α**	**المفردة**	**α**	**المفردة**	**α**
1	**0725**	**14**	**0.725**	**22**	**0.675**	**33**	**0.650**

2	0.737	15	0.728	23	0.669	35	0.650
4	0.713	16	0.728	24	0.668	36	0.626
5	0.722	17	0.717	25	0.659	37	0.657
7	0.729	19	0.713	26	0.661	38	0.663
9	0.0737	20	0.711	28	0.649	40	0.645
10	0.725			29	0.650	40	
12	0.711			30	0.653		

جدول رقم(9) : قيمة(α)لكل مفردة مع الدرجة الكلية بعد استبعاد درجة المفردة في مقياس العبء المعرفي

ويتبين من الجدول السابق عدم وجود أي مفردة يكون معامل(α) لها يفوق قيمة(α) للمقياس كله حسب الاتساق للبعد الأول بعد حذف المفردة وبلغت قيمة(α)للعبء المعرفي الداخلي0.759، وللعبء المعرفي الخارجي0.677 وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس(30) مفردة بمعدل(15) مفردة للبعد الأول من(1-15) العبء المعرفي الداخلي(15) مفردة للبعد الثاني من (1-15) العبء المعرفي الداخلي،(15) مفردة للبعد الثاني من(16-30) العبء المعرفي الخارجي، والخلاصة أن مقياس العبء المعرفي تتوافر فيه شروط الصدق والثبات بمستوى مقبول علميا.

طريقة تصحيح المقياس:

تحددت طريقة تطبيق المقياس على النحو التالي:

تلقى على المفحوصين تعليمات تفيد أن الهدف من تطبيق هذا المقياس هو معرفة العبء المعرفي كما يتمثل في البيئة الداخلية للمعلومات التي يراد تعلمها وصعوبة فهم المادة المتعلمة،أو العبء الذي ينشأ من تصميم بيئة التعلم أو الطريقة التي تعرض بها المعلومات المراد تعلمها.

2-توزع على المفحوصين ورقة الأسئلة ، ويطلب منهم قراءة التعليمات، وهي تتحدد في أنه سوف يعرض عليهم مجموعة من العبارات تقيس العبء المعرفي، ويوضع أمام كل عبارة ثلاثة بدائل للإجابة يختار المفحوص إحداها، والبدائل هي: نعم، إلى حد ما ، لا . وفي حالة مفردات العبء الداخلي يعطى البديل « لا» ثلاث درجات. وتعكس الدرجات التي تعطى لكل بديل بالنسبة لمفردات العبء الخارجي. وتدل الدرجات المرتفعة في المقياس على معاناة الفرد من عبء خارجي مرتفع، في حين تشير الدرجات المنخفضة الى المعاناة من العبء الداخلي. (بدوي ،المرجع نفسه،ص12-14)

6)- الأدوات الإحصائية:

اعتمدنا في هذا البحث على : معامل الارتباط لبيرسون

-المتوسطات الحسابية - معامل الفاكرومباخ لحساب معامل ثبات كل بعد من أبعاد (الصحة النفسية، العبء المعرفي) المستخدمين في البحث.

الفصل السادس عرض ومناقشة نتائج فرضيات البحث (المتصورة)

1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العام
2. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
3. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
4. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
5. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

تفسير ومناقشة النتائج المتوقعة.

وبما أنه لم يتح لنا إجراء الدراسة الميدانية للظروف الحالية فإنه قمنا بوضع تصوراتنا من خلال التطرق والبحث في الدراسات السابقة المتاحة والإطار النظري والتفسيرات الشخصية للطالب.

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

نص الفرضية : توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية للعبء المعرفي والدرجة الكلية للصحة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ا ي انه كلما كانت الدرجة الكلية للعبء المعرفي (داخلي ، خارجي)مرتفعة فانه حتما سيكون متوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية منخفضة وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطيه قوية بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا حيث ان العبء المعرفي ببعديه الداخلي والخارجي يشير إلى مدى شعور الطلبة الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا بصعوبة المواد المتعلمة وبوجود معلومات غير مرتبطة في موضوع التعلم واستثارتهم منها وهو ما يعني شعور الطلبة بمشكلات يسببها العبء المعرفي في تحصيلهم الدراسي وعلى جاهز يتهم النفسية في إجراء الامتحان بشكل سليم لان من متطلبات الصحة النفسية للطلبة الممتحنين في شهادة البكالوريا * : تحررهم من الاعراض المرضية : كقلق الامتحان ، شعورهم بالتوتر والضيق ، والإحباط والصراع النفسي *الهناء الشخصي، : وهي شعور الطالب بالسعادة والايجابية ، والاستمتاع بمباهج الحياة والرضا بالحياة ، والقدرة في السيطرة على الصراعات النفسية والتفاؤل حتى في مواقف الحياة الصعبة *تحمل أعباء الحياة: كاستخدام الطالب في امتحان شهادة البكالوريا لمواهبه في التخطيط للمستقبل ، وتحمله لمسؤولية قراراته الشخصية ، والعزيمة القوية

، وعدم خضوعه للفشل ،الثقة في القدرات الشخصية في انجاز المهم الصعبة ، تقبل أخطائه وتصحيحها ، والسعي إلى النجاح وبذل مجهود للوصول إليه *تكوين العلاقات مع الآخرين وتشمل :شعور الطالب الراسب في امتحان شهادة البكالوريا بالشعور بالحب اتجاه الآخرين ،تقديم المساعدة الآخرين ، مسامحة الآخرين ، تقبل أخطاء الآخرين وتفهمها،ربط علاقات متينة مع الآخرين ، الاستمتاع مع الآخرين ، تصحيح المواقف مع الأصدقاء ، والاهتمام بمشاعر الآخرين .وبالتالي فان الطالب الذي يعاني من العبء المعرفي الداخلي والخارجي تؤدي بالممتحنين في شهادة البكالوريا إلى مشاكل في تحصيلهم الدراسي وجاهز يتهم في إجراء الامتحان بسبب إرهاق السعة العقلية لديهم أو تحميلها فوق طاقتها التشغيلية أثناء الدراسة ، وهو ما يؤدي إلى إعاقة قدرتهم على الانتباه والتركيز ، إذ أن ارتفاع نسبة حدوث العبء المعرفي يؤثر على استقبال ومعالجة المثيرات والمعلومات وتخزينها واسترجاعها عند الحاجة وهو ما يؤدي إلى سوء تكيف الطالب أثناء إجرائه للامتحان ويقلل من استعداده وجاهز يته ،و بالتالي قد يؤدي إلى رسوبه في امتحان شهادة البكالوريا ويعتبر الرسوب مشكلة ترهق الطالب حيث تختل صحته النفسية في كل من الجوانب التالية:

* عدم تحررهم من الأعراض المرضية : كالقلق والتوتر والضيق والإحباط والصراع النفسي

* فقدان الهناء الشخصي: كعدم الشعور بالسعادة والايجابية ، عدم الاستمتاع بمباهج الحياة ، عدم القدرة في السيطرة على الصراعات النفسية، صعوبة التوافق مع مواقف الحياة الصعبة

* عدم القدرة في تحمل أعباء الحياة : وتشمل عدم تحملهم لمسؤوليات قراراتهم الشخصية ، الخضوع للفشل ، نقص الثقة في النفس، عدم تقبلهم لأخطائهم ، كما أنهم لا يسعون للنجاح ويرضون بالفشل ،

* عدم قدرتهم في تكوين العلاقات مع الآخرين: كغياب مشاعر الحب مع الآخرين ،وعدم تقبل

أخطاء الآخرين وتفهمها ، نقص في الاهتمام بمشاعر الآخرين ، كما أنهم لا يتقبلون أخطاء الآخرين ولا يهتمون بمشاعرهم ، وعلاقاتهم متوترة مع الأصدقاء

وكل هذه الاضطرابات والمشاعر السلبية للطلبة الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا تنافي مظاهر الصحة النفسية لمذكورة سابقا وبالتالي يمكننا القول بوجود علاقة ارتباطيه بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا

عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية:

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية : توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين البعد الأول للصحة النفسية(التحرر من الأعراض المرضية والدرجة الكلية للعبء المعرفي (داخلي خارجي) لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا

أي انه كلما كانت الدرجة الكلية للعبء المعرفي مرتفعة دل هذا على وجود عبء معرفي لدى الطالب وبالتالي فان درجة البعد الأول للصحة النفسية(التحرر من الأعراض المرضية) تكون منخفضة وهو ما يعني بالضرورة وجود أعراض مرضية لدى طالب البكالوريا الراسب ، ويمكننا التحقق من هذه الفرضية اذا أثبتنا وجود عبء معرفي لدى طلبة البكالوريا الراسبين.

حيث عرف(Cooper1998) العبء المعرفي بأنه الكمية الكلية من النشاط العقلي في الذاكرة العاملة خلال وقت معين ويقاس بعدد الوحدات أو العناصر المعرفية (الحارثي ،مرجع سابق،ص30)

ومن بين أسس نظرية العبء المعرفي الانتباه وهو يعتبر بوابة المعالجة المعرفية للمعلومات الحسية وانتقاء أكثرها من المحيط الخارجي وهناك نوعين من الانتباه الانتقائي ونعني به ترجمة معلومة محددة(سمعية أو بصرية). والثاني هو الانتباه الموزع وهو يقوم بمعالجة أكثر من معلومة في وقت واحد وهو عملية صعبة ومجهدة، وقد ذكر سويلر وزملاؤه بأن الانتباه الموزع له دور كبير في العبء المعرفي، أي أن معالجة المعلومات في وقت واحد يؤدي إلى انخفاض كفاءة الأداء المعرفي، أي انه كلما زاد جهد الانتباه نقصت كفاءة المعالجات الآلية أو التلقائية وهنا يحدث العبء المعرفي بسبب صعوبة الانتقاء أو بذل الجهد وهو يؤثر على مستوى المعالجة في الذاكرة العاملة بحيث تأخذ وقتا أطول.

- **الذاكرة النشطة:** وهي عبارة نظام ذو مكونات متعددة بغرض فهم الطريقة التي تخزن بها المعلومات وكيفية معالجتها في أداء مختلف في أداء مختلف الأنشطة المعرفية والذاكرة النشطة هي التي تثير الانتباه وزيادة الضغط على الانتباه يولد نوعا من الذاكرة العاملة وبالتالي يحدث عبء معرفي لدى الطالب

أ-يحدث العبء المعرفي عند معالجة معلومات جديدة ويقل في حال تواجد معلومات قبلية، ويختفي العبء المعرفي في حالة وجود خبرة.

أ -يعتبر الوقت المستغرق في حفظ المعلومة، ومعالجتها مهمة خاصة وأساسية فمحدودية السعة وزمن المعالجة في الذاكرة النشطة له أثر كبير في عملية المعالجة المعرفية، أي المعلومات القبلية المخزنة، وهذا يعني انه كلما زادت عدد الوحدات مع قلة الخبرة زاد العبء المعرفي لدى الطالب، وبالتالي يتطلب حفظ المعلومات بها وتكرارا (بوزاد، مجع سابق ،ص65-67)

- **التعلم:** بما أن التعلم هو وسيلة لخفض العبء المعرفي لمهمة ما ، فهو يساعد بذلك على اكتساب التلقائية والمخططات المعرفية والتعلم عملية معرفية مجهدة خاصة في النشاطات المباشرة وهي إعطاء الدروس في شكل تعليمات، وبما إنها ذات جهد عالي، فهي قد لا تؤدي إلى التعلم

وبالتالي يفشل الطالب في حل المشكلة المطروحة مما يعرقل التعلم وأيضا وضعيات التعلم المجهدة قد تفشل بسبب تعقيداتها.

تفسير عمل الذاكرة النشطة وعملية التعلم التي تطرقنا إليها سابقا والعوامل المؤثرة فيها:

يمر الطالب في مرحلة المراهقة بظروف وعوامل عديدة تؤدي به إلى اضطراب نقص الانتباه، ويعني عجز واضطراب في التركيز ومن بين العوامل المؤثرة في الانتباه العامل الشخصي فقد ربط بين الصعوبات الأكاديمية التي يواجهها الطلبة بعوامل عدة شخصية منها:انخفاض معدل الذكاء، الافتقار إلى السلوك الاجتماعي الايجابي في المرحلة الابتدائية، وصعوبات التعلم(التميمي،مرجع سابق،ص314)

العوامل الجسمية والصحية، كالمرض والإصابة بالإعاقات المختلفة سواء السمعية أو البصرية أو الجسمية. قد تؤدي هذه الامراض إلى اضطرابات نقص الانتباه (قدور،مرجع سابق، ص2)

كما أن عملية التعلم تعتمد على حفظ ومعالجة وتخزين المعلومات واسترجاعها عند الحاجة على مهام الذاكرة العاملة فالذاكرة العاملة تسعى إلى تعلم المهام المعرفية المعقدة عن طريق الحفاظ على عبء الذاكرة العاملة في حدود قدرات المعالجة للمتعلم مع الاستفادة الفاعلة من القدرات الإضافية للذاكرة طويلة المدى أي (الخبرات السابقة) ، (واعر مرجع سابق،ص167)

وقد يعرقل عمل الذاكرة النشطة بعض المواد الدراسية وطريقة تعليمها حيث لا تزال لبعض المواد الدراسية وطريقة تعليمها منحى خطير في حياة المتعلم فأسلوب التعلم يساعد الطالب على التفاعل الايجابي وعلى فهم المعلومة وإدخالها في ذهن الطالب . كذلك الحال بالنسبة للمواد الدراسية وكلما أصبحت المواد سهلة في تنظيمها واضحة في طرق شرحها وسهولة استيعابها أصبح من الممتع دراستها واكتشافها وكذلك وجود خلل في المنهج الدراسي كطول المنهج، كثرة المواد المقررة وصعوبتها، عدم ارتباط المنهج ببيئة الطالب، عدم تلبية حاجيات الطلاب ومراعاة ميولا تهم الشخصية كما أن بعض طرق التدريس لا تجذب الطلاب ، وكذلك اعتماد المعلمين على طريقة تدريس تفتقر لعنصر التشويق (بن خالد، مرجع سابق،ص49-50)

وبالتالي فإن هذه العوامل التي سبق ذكرها تؤدي إلى حدوث عبء معرفي لدى الطالب الراسب في امتحان شهادة البكالوريا وتعرقل مساره الأكاديمي وعلى ضوء ما قدمناه يمكننا تفسير الفرضية الأولى كما يلي:

من بين المظاهر الأساسية للصحة النفسية، التحرر النفسي من أعراض كل من الاضطرابات النفسية، والأمراض العقلية وانحرف السلوك، والتأخر العقلي (عبد، الخالق مرجع سابق، ص30)

ومن خلال ما سبق ذكره فإن اختلال أو ضعف أحد الوظائف المعرفية التالية وهي الوعي والانتباه والتركيز والذاكرة والإرادة والاستبصار تؤدي إلى تشكل مجموعة من الأعراض والعلامات والاضطرابات النفسية، واضطراب أي وظيفة أو مجموعة منها تؤدي إلى اضطراب نفسي معين، وفق شروط ومواصفات معينة ومحددة بفترة زمنية(عبد الحليم، مرجع سابق، ص16-17)

وهو ما يحدث أعراض مرضية للطالب كالقلق والتوتر، والخوف الشديد من الامتحان وتوقع الرسوب فيه، عجز واضطراب في التركيز وهو نقص حاد في القدرة على الانتباه، الوسواس القهري والضغوط

الأكاديمية، فالقلق عبارة عن ردة فعل الفرد على الخطر النابع عن الفقدان أو الفشل الواقعي أو المتصور، والمهم شخصيا للفرد حيث يشعر بالتهديد.

هذا الفقدان أو الفشل في الرسوب يعني أن المرء يرغب في تحقيق هدف جذاب ومهم بالنسبة له كالنجاح في امتحان شهادة البكالوريا ويقوم بالمحاولة للوصول إلى هدفه ويعاني في أثناء ذلك من الفشل (رضوان،2009،ص 266)

ومن هنا نستنتج أن العبء المعرفي يشكل قلقا دائما للطالب لأنه مرتبط بمدى جاهزية الطالب لإجراء الامتحان، والمشاكل النفسية التي يسببها القلق للطالب من أعراض نفسية وجسمية كالشعور بالتوتر العام والصراع النفسي والضغط النفسي والوسواس والفوبيا ، كما أن العقل هو مجموعة من الوظائف التي يمكن إهمالها بالتفكير ،المزاج والعاطفة والوجدان لأدراك الوظائف والمكان والأشخاص والذاكرة، ومن الوظائف العليا للمخ،الإدراك، والاستبصار، فالاضطرابات في وظيفة المزاج والوجدان التي تشمل ' الضغط ، القلق، الاكتئاب تترك اثرا سلبيا على الوظائف المعرفية مثل(الذاكرة، الوعي ، الانتباه، إدراك الزمان والمكان والأشخاص) مما يعيق أداء هذه الوظائف أو يقلل من فعاليتها لاسيما في مجال تعلم الفرد ومنه نستنتج أن العبء المعرفي معاناة أو إعاقة تؤثر على وظيفة الفرد وذاكرته وكل ما يؤثر على وظيفة الفرد يعتبر اضطرابا عقليا أو سلوكيا>>.(عبد الحليم ،مرجع سابق،ص16)

وبالتالي فإن العبء المعرفي هو عامل من العوامل التي تتضافر مع غيرها وتؤدي إلى اختلال في توازن الشخص والدفع به إلى الاضطراب النفسي خاصة لدى الطلبة الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ، وعليه فإنه يمكن القول بأن الفرضية الأولى تتحقق.

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية : نص الفرضية : توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين البعد الثاني للصحة النفسية (الهناء الشخصي) والدرجة الكلية للعبء المعرفي(داخلي – خارجي) لدى الطالب الراسب في امتحان شهادة البكاالوريا.

تتحقق الفرضية الثانية وذلك إذا كانت الدرجة الكلية للعبء المعرفي (داخلي–خارجي) مرتفعة، فإنه حتما ستكون درجة البعد الثاني للصحة النفسية (الهناء الشخصي) منخفضة وهو ما يعني عدم وجود هناء شخصي عند الطالب بسبب ارتفاع مستوى العبء المعرفي لديه.

وبما أن الطالب الذي يعاني من عبء معرفي فهو بالضرورة يعاني من اضطرابات نفسية تجعله غير مستقر نفسيا بسبب معاناته من القلق والضغط النفسي من الامتحانات ، ومشاعر الإحباط، والصراع النفسي و كلها تؤثر في نظرته لشخصيته وظهور بعض أعراض الاكتئاب لديه كالشعور باليأس وفقدان الأمل وغياب الإحساس بالسعادة وعدم القدرة في السيطرة على الصراعات والضغوط النفسية.

ويعني الاكتئاب النفسي الشعور بالحزن واليأس والعجز لأسباب نفسية من جراء الإخفاق أو الإحباط في هدف ما بالإضافة إلى تغيرات شديدة في المزاج (الغانمي، المرجع نفسه،ص199)

كما تعني الشدة والضغوط استجابة جسمية لشدة خارجية وهي تحصل نتيجة لحدث مؤلم .

(المرجع نفسه،ص172)

ويواجه المتعلمون أيضا داخل المدارس أنواعا متعددة من الضغوط، فقد أشارت بعض الدراسات مثل (Reisberg,L,2000,Hayuvard Lsatolt,1998) (Jedge,1996,Green,etal,1997)إلى أن

المواد الأكاديمية وما يعانيه الطلاب من صعوبات تعلمها، الامتحانات، الخوف من الفشل، العلاقة بين المعلمين والتلاميذ، الواجبات المنزلية ، زيادة كثافة حجرة الدراسة ، والقيود في الحياة المدرسية.

تعبر جميعا عن مواقف ضاغطة لما يترتب عليها من أثار مهمة في مستقبل المتعلمين، وتؤدي المواقف الضاغطة إلى ضغوطات نفسية على الطلبة، مما يؤثر سلبا في دافعيتهم على الانجاز.

ويعتبر(Selye,1959) الضغط النفسي مطلبا لا يستطيع الفرد إشباعه مما يسبب قوة مباشرة عليه (بدوي،2014،ص4)

ومن بين الآثار الناجمة عن الضغط النفسي:

- الآثار النفسية: وتشمل التعب والإرهاق، والملل، وانخفاض الميل للعمل،والاكتئاب، والأرق، وانخفاض تقدير الذات

- الآثار المعرفية: وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة، فصعوبة التنبؤ بالأحداث المستقبلية، وسوء التنظيم والتخطيط، وتداخل الأفكار.

وعن أثار الضغوط النفسية في المجال المدرسي فقد أشار عمرات(2001) بأنها تعمل على اضطراب مفهوم الذات، وسرعة النسيان، وزيادة الاستثارة الانفعالية مع الشعور بالحزن، بالإضافة إلى التشويش العقلي.

ويحدد دايوروا و فيميان مظهرين من أثار الضغوط، الأول انفعالي وهو الإحساس بالقلق والتوتر وفقدان الأمان والغضب وعدم الارتياح، والثاني الإجهاد الحيوي السلوكي ويعني الإنهاك والاستنزاف والشعور بالإجهاد والصراع .(العمري، مرجع سابق،ص17)

أن من أكثر أشكال القلق التي يتعرض لها تلاميذ المدارس في فترة الامتحانات، ما يسمى بقلق الامتحان وهذا الشكل من القلق لاقى اهتماما كبيرا من قبل الباحثين وذلك لما له من تأثير سلبي على قدرات التلاميذ ومستوى تحصيلهم الدراسي، وما يولده هذا القلق من استجابات غير مناسبة نحو واجبات التلاميذ داخل موقف الامتحان، وقلق الامتحان عبارة عن حالة انفعالية عابرة تتسم بالمشاعر الموضوعية، حيث يسيطر على الفرد في مواقف الامتحانات نوع من خوف مرتقب مع توتر، وارتفاع في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي. (نعيمة، مرجع سابق ص71)

وقلق الامتحان في شكله الطبيعي لابد منه، وهو يحفز الطالب لمزيد من الدراسة ويجهد القوى النفسية للتركيز على الخطر(الامتحان) من اجل التحضير له ومواجهته بفاعلية وتحقيق النتيجة المرغوبة أو الخروج بأقل قدر ممكن من الخسائر. ولكن إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده ، فان هذا الخوف قد يتحول إلى كارثة إذا ما كان الطالب جاهلا بكيفية عمل الخوف وبتقنيات مواجهته وإبقائه ضمن نطاق السيطرة. وفق معطيات إحصائية فقد ازدادت في السنوات الأخيرة نسبة الخوف من الامتحانات بشكل كبير وتشير إحصائيات مركز الإرشاد العلاجي النفسي في <<مانهايم>>بألمانيا مثلا إلى انه في سبعينيات ها القرن بلغت نسبة الطلاب الباحثين عن النصيحة 1.49% بسبب قلق الانجاز ، و 2.27%بسبب القلق فيما يتعلق بمستقبلهم المهني ،و18% بسبب القلق أو الخوف الشديد من الامتحان في حين انه في عام 1996 بلغت نسبة الباحثين عن النصيحة أكثر من 73% بسبب قلق الانجاز في حين أن 64%كانوا قلقين على مستقبلهم المهني و 5.54% راجعوا المركز بسبب مخاوف الامتحان.(رضوان، مرجع سابق،280)

ومنه نستنتج أن القلق والضغوط النفسية مصدران أساسيان للتعاسة الشخصية وفقدان الهناء الشخصي فالطالب الراسب في امتحان شهادة البكالوريا يشعر بالقلق والتوتر أثناء الامتحانات وبمشاعر سلبية تؤثر على نفسيته ودافعيته لانجاز وتحقيق النجاح وعليه يمكننا القول بان الفرضية الثانية تتحقق.

3)- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرضية : توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البعد الثالث للصحة النفسية(تحمل أعباء الحياة) والدرجة الكلية للعبء المعرفي(الداخلي والخارجي) لدى الطالب الراسب في امتحان شهادة البكالوريا.

تتحقق الفرضية الثالثة وذلك إذا كانت الدرجة الكلية للعبء المعرفي(داخلي ،خارجي) مرتفعة، وعليه ستكون درجة البعد الثالث للصحة النفسية (تحمل أعباء الحياة) منخفضة وهذا ما يعني عدم قدرة الطالب على تحمل أعباء الحياة بسبب ارتفاع مستوى العبء المعرفي لديه .

ونوضح ذلك من خلال ما يلي:

أوضح(Blackwelle,1997) أن الضغوط الأكاديمية هي عدم قدرة الطلاب على مواجهة المتطلبات الأكاديمية العديدة التي تشكل تهديدا لكيانهم ، مما يؤدي إلى شعورهم بالاحباطات ومعاناتهم من الصراعات تُرد للضغوط الناشئة من عدم الانجاز الدراسي.

والضغوط الأكاديمية تعبر عن مشكلات تنبع من بيئة الطلاب الخارجية سواء كانت أسرية أو مدرسية أو جامعية أو مهنا مستقبلية ويؤدي عدم قدرة الطلاب على مواجهة هذه المشكلات إلى القلق والإحباط(بدوي، مرجع سابق، ص5)

والواقع أن الإحباط قد تتدخل في إحداثه مجموعة من العوامل نذكرها، حتى نؤكد أن درجة تحمل المشاق تعتبر واحدة من أهم معايير الشخصية السوية ومن الممكن أن تكون هذه العوامل ما يلي:

- يشعر الفرد بالإحباط عند مواجهة عائق يمنعه من إشباع حاجة، يتطلع إلى إشباعها بحرص شديد ودافع قوي(وهنا يعتبر العبء المعرفي كعائق للطالب يسبب له الإحباط).

- تلعب الخبرات دورا مهما للإفراد، فبقدر مرور الفرد بخبرات متعددة، بقدر ما يتمكن من تقبل الإحباط، (وهنا الطالب لا يملك الخبرة في تحمل أعباء الحياة. ويواجه كل موقف مهم بكثير من الضغط والإحباط).

- تلعب المحاور الثلاثة أهمية الحاجة بالنسبة للفرد وتمثل الحاجة هنا أهمية امتحان البكالوريا بالنسبة للطالب، شدة الإعاقة التي تواجه الفرد وضراوتها(وشدة الإعاقة هنا هي العبء المعرفي وشدة تأثيرها على الطالب) ،عدد مرات الفشل في إشباع الدوافع(وتعني عدد مرات رسوب الطالب في شهادة البكالوريا) دورا مهما في تحديد درجة الإحباط، التي يعاني منها الفرد حسب رأي الباحثة .

(صبحي، مرجع سابق،ص54-55)

والإحباط والصراع يحدثان في حالة عدم إشباع الفرد لحاجة من حاجاته أو حل مشكلة من مشكلاته فإن هذا الفشل ينتج عنه شعور غير سار أو مؤلم يزعجه ويصرف انتباهه عن مواجهة مسؤولياته الأخرى وقد يؤثر على آدائه الفعلي وإذا استمر العجز في التغلب عن المشكلة أو إشباع الحاجة، أو تحقيق الهدف فإنه قد تنشأ مشكلات وصراعات أشد.

والمقصود بالإحباط هو وجود عائق يحول دون إشباع حاجة من الحاجات أو مشكلة من المشكلات ويؤدي بالفرد إلى الشعور بالتوتر والضيق والغضب والقلق وصرف الانتباه عن مسؤولياته الأخرى ويؤثر في اتجاهاته وآدائاته العقلية. ومن هنا كان الإحباط من أهم العوامل المؤثرة على توافق الشخص والتي

قد تتحول به من حالة الصحة النفسية إلى حالة المرض النفسي والعوائق المسببة للإحباط يمكن إرجاعها إلى عاملين:

هما *عوامل بيئية خارجية * عوامل شخصية داخلية

تشمل العوامل البيئية كل العوائق التي تعترض الفرد في بيئته الخارجية. (الشرقاوي، د.س،ص247)

فالعبء المعرفي يعتبر مصدر إحباط للطالب الذي يجتاز امتحان البكالوريا . وبالتالي يقع الطالب تحت ضغوط متعددة ، منها الضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي تولد له إحباطات وصراعات نفسية شديدة ، إضافة إلى عدم التوازن والاستقرار النفسي فهو لا يستطيع تحمل أي أعباء أو قرارات شخصية، إضافة إلى شعوره بعدم الرضا ونقص الثقة بالنفس الناتج عن متطلبات تفوق قدرته وإمكانياته مما يولد لديه مشاعر الفشل ونقص تقدير الذات ، ومنه نستنتج أن الطالب المقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا يكون في حالة من عدم الاستقرار النفسي كالاكتئاب والقلق وضغوط المراجعة والاستذكار وتسيطر عليه مشاعر اليأس وفقدان الأمل وغياب الإحساس بالسعادة وعدم القدرة في السيطرة على الصراعات النفسية . وهي نقيض الصحة والتوازن النفسي والتوافق مع متطلبات الحياة المتغيرة باستمرار لنقص الخبرة لديه.

وتأكيد عرض هذا الموضوع يأتي من أن الإنسان يواجه في حياته مجموعة من العوائق، التي قد تتدخل وتقف حجرة عثرة أمام الشخص ، فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز وقلة الحيلة !!(صبحي،مرجع سابق،ص54)

وعليه فانه يمكننا القول بان الفرضية الثالثة تتحقق.

4-) عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

نص الفرضية : توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين البعد الرابع للصحة النفسية (تكوين العلاقات مع الآخرين) والدرجة الكلية للعبء المعرفي(داخلي ،خارجي) لدى الطالب الراسب في امتحان شهادة البكالوريا .

تتحقق الفرضية الرابعة وذلك إذا كانت الدرجة الكلية للعبء المعرفي (داخلي – خارجي) مرتفعة فأنه حتما ستكون درجة البعد الرابع للصحة النفسية (تكوين علاقات مع الآخرين) منخفضة وهذا ما يعني عدم قدرة الطالب الراسب في امتحان شهادة البكالوريا في تكوين العلاقات مع الآخرين بسبب ارتفاع مستوى العبء المعرفي لديه.

في وقتنا الحاضر أصبح على الطالب دور مستقل في المبادرة وتحمل مسؤولية إبحاره في قواعد المعلومات، كما عليه أن يتقن تحديد أهدافه المعرفية ، وان يتعامل مع الكم الهائل من البيانات والأرقام والمعادلات والصور والرسومات والمخططات فيمحصها ، ويفرزها ويحللها وصولا الى اختيار حاجاته منها، ومن ثم عليه أن يؤلف بينها في معرفة جديدة ، تشكل الجهد العلمي المطلوب منه، وهو ما يظهر مقدار الحاجة إلى التمتع بدرجات عالية من الصحة النفسية التي تتيح وحدها القيام بهذه المهام التي تتطلب مهارات عقلية عليا على قاعدة من الثقة بالنفس والاستقلالية والقدرة على تحمل المسؤولية وصولا إلى صناعة المستقبل العلمي التخصصي (حجازي،مرجع سابق،ص305-306)

وبالتالي فان العبء المعرفي يشكل عقبة لصحة الطالب النفسية كما أن العبء المعرفي قد يؤدي إلى رسوب الطالب في امتحان شهادة البكالوريا، وذلك بسبب ضعف الطالب في التعامل مع الكم الكبير من المعلومات والبيانات والصور والرسومات والمخططات . وهي تمثل الضغوط الأكاديمية ، إضافة إلى

ضغط المحيط الأسري عليه ومطالبته بالنجاح ويستبعدون إمكانية الرسوب أو الفشل ، وهو ما يسبب ضغط نفسي شديد على الطالب قبل وأثناء إجراء الامتحان، فيكون في حالة توتر وقلق، ومن ابرز آثار الضغط النفسي :

الآثار الاجتماعية : وتشمل إنهاء العلاقات ، والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على تحمل المسؤولية ، والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

الآثار السلوكية : وتشمل الارتجاف ، زيادة التقلصات العضلية ، اللعثمة في الكلام ،التغير في تعبيرات الوجه، واضطرابات النوم والنسيان، والإهمال ، وعدم تحمل المسؤولية وإلقاء اللوم على الآخرين (العمري، مرجع سابق،ص17)

وتعتبر هذه الآثار الناجمة عن الضغط النفسي احد أهم الأسباب المؤدية إلى الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا.

ويترك الرسوب بدوره أثار نفسية سيئة على الطالب نتيجة إحساسه بالفشل وشعوره بالمرارة والإحباط وخيبة الأمل أو عجزه عن مسايرة زملائه الذين انتقلوا الى الجامعة، وشعور أوليائهم بالخجل لأنهم يعلقون الكثير من الأمل على نجاح أبنائهم، والمقارنات التي تعقد بين الطالب الراسب وأقرانه ، وحرمانه من بعض الميزات التي يحصل عليها إخوانه وزملاؤه، وكل هذه الأوضاع تجعل الطالب يعاني أوضاعا نفسية غير طبيعية وتخلق لديه نوع من القلق والخوف والتوتر وعدم الثقة بالنفس ، بحيث يدفعه ذلك الى كره الدراسة، وكثرة الغياب، وعدم مواصلة التعليم في كثير من الأحيان، وانعدام الثقة في التعامل مع الهيئة التربوية وخاصة لدى طلبة البكالوريا لأنهم يمرون بمرحلة المراهقة، وبداية المرحلة الجامعية، والفرد في هذه الفترة يكون أكثر تأثر لما يوجه له من ألوان النقد والتجريح . (قدور،2011،ص3)

نستنتج من كل ما سبق أن الطالب الراسب في امتحان البكالوريا يكون في وضعية نفسية سيئة كالإحباط نتيجة الرسوب، فيتخذ حيلا دفاعية للهرب من نقد الأسرة والمجتمع من خلال العزلة، عدم الاهتمام واللامبالاة بمشاعر الآخرين والنفور من التواجد في جماعات.

– كما أن أهم ما يميز الإحباط ما يتولد عنه من مشاعر التوتر أو الضيق والقلق ويتوقف مقدار التوتر الناشئ عن الإحباط على قوة الحاجة – حجم القلق أو طبيعته، مدى استمرار القلق

وفيما يتعلق بقوة الحاجة فإن الفرد عندما يكون في حاجة إلى شيء ما بدرجة ملحة ولا يتمكن من الحصول على إشباع فإن رد الفعل الإحباطي يكون أقوى منه. (الشرقاوي، مرجع سابق،ص253)

وردة فعل الطالب هنا هي الانسحاب والعزلة.

لقد ميز العلماء بين السليم الذي يتمتع بالصحة النفسية وبين المريض نفسيا على أنهما يتشابهان بنوع السلوك أو الاستجابات التي تصدر عن كل منهما، فالفرد يكون أكثر سواء كلما استطاع خفض التوتر الذي يعاني منه (الزبيدي، مرجع سابق،ص9)

ومن مظاهر الصحة النفسية، الاتزان الانفعالي، وهو حالة الاستقرار النفسي حيث يكون الفرد مزودا بالقدرة على تحمل المثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة (الخالدي، مرجع سابق، ص59)

فالطالب الراسب في امتحان شهادة البكالوريا يكون في فترة المراهقة، فهو يفتقر إلى الاتزان الانفعالي، والنضج الانفعالي لنقص الخبرة لديه، فيعبر عن صراعاته واحباطاته بشكل بدائي وطفولي وعدواني، حيث أن العدوان هو ميكانيزم دفاعي يعبر به الطالب عن مدى غضبه وعدم تقبله لموضوع الرسوب، وهو ما يجعل علاقته البسيكولوجية في تدهور ويعبر عن ذلك بعلاقات صداقة محدودة ومتذبذبة أو

متقدمة مع الآخرين وعدم المبالاة بمشاعر الآخرين، وهو ما يخل بصحته النفسية لأنه غير قادر على ضبط انفعالاته وصراعاته.

ومنه نستطيع القول بأن الفرضية الرابعة تتحقق.

الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال دراستنا لموضوع العبء المعرفي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا ، وبناء على توقعاتنا والنتائج المتحصل عليها وجود علاقة ارتباطيه قوية بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا حيث ان العبء المعرفي يعتبر كعائق للطلبة في تحصيلهم الدراسي ونجاحهم ، سواء الداخلي أو الخارجي والذي يشيران إلى مدى شعور الطالب بصعوبة المادة المتعلمة ووجود معلومات غير مرتبطة بموضوع التعلم واستثارته منها ، وبالتالي يؤدي بهم إلى الرسوب ، كما أن من ضروريات الصحة النفسية للطالب الممتحن في شهادة البكالوريا التحرر من الاعراض المرضية ،الهناء الشخصي ، تحمل أعباء الحياة ، تكوين العلاقات مع الآخرين . وبالتالي يتعرض الطالب الراسب في امتحان شهادة البكالوريا الى الكثير من الاضطرابات التي تخل بصحته النفسية وعلاقاته الاجتماعية.

توصيات الدراسة

وعلى ضوء ما توصلنا إليه في دراستنا نقترح بعض التوصيات:

- إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى طلبة البكالوريا من حيث(الجنس، التخصص الدراسي).

- البحث عن الفروق بين(الراسبين والناجحين) في امتحان شهادة البكالوريا بين الدرجة الجزئية للعبء المعرفي الداخلي والدرجة الكلية للصحة النفسية.
- إجراء دراسة لمعرفة العلاقة الارتباطية لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا من خلال معرفة العلاقة بين الدرجة الكلية للصحة النفسية والدرجات الجزئية للعبء المعرفي.
- اهتمام المؤسسات التربوية بالطلبة الممتحنين في امتحان شهادة البكالوريا ، وذلك فيما يتعلق بتحصيلهم الدراسي من خلال وضع مقاييس وتطبيقها عليهم لمعرفة درجة العبء المعرفي عندهم، ونوع المواد التي يعانون فيها ضعف التحصيل ، وذلك بالتنسيق مع الأساتذة المشرفين عليهم ووضع حلول من أجل مساعدة الطالب في خفض العبء المعرفي الذي يعاني منه في بعض المواد
- ضرورة تنصيب أخصائيين نفسانيين في المؤسسات التربوية لمتابعتهم واضطلاعهم بالمشاكل النفسية لطلبة البكالوريا باعتبارهم يمرون بمرحلة مهمة ، خاصة في أوقات الامتحانات لخفض التوتر والقلق الذي قد يؤثر سلبا في تحصيلهم ودرجة انجازهم والمحافظة على صحتهم النفسية.
- مرافقة الطلبة الراسبين في شهادة البكالوريا وإخضاعهم للفحص النفسي بشكل منتظم ومستمر بإشراك الأساتذة ووضع بدائل لتجنب الفشل والتركيز في المواد التي أخفق فيها الطالب وخفض العبء المعرفي من خلال العمل على تقوية الانتباه بتقديم الدعم النفسي لهم للتقليل من المضاعفات النفسية الناجمة عن الرسوب وتجنيبهم الفشل والرفع من معنوياتهم وذلك بإشراك الأولياء في هذه العملية ومساندتهم اجتماعيا.

البحث عن الفروق بين الراسبين والناجحين في امتحان شهادة البكالوريا بين الدرجة الجزئية للعبء المعرفي الداخلي والدرجة الكلية للعبء المعرفي

خـاتـمـــــــة

خاتمة

كثر الكلام في وقتنا الحاضر عن موضوع الصحة سواء كانت نفسية أو جسدية، فالجميع أصبح يعاني من مشاكل صحية مختلفة وخاصة في ظل المشكلات والأزمات التي يمر بها كل إنسان في مختلف مراحل حياته ومن أبر ز تلك الموضوعات الصحة النفسية فهي مطلب لابد منه لعيش حياة مستقرة ومتوازنة مع متطلبات الحياة المتغيرة ، وهو ما تطرقنا إليه في دراستنا الحالية، حيث اهتممنا بشريحة مهمة في المجتمع، وهم المقبلون على امتحان شهادة البكالوريا، من خلال البحث في الأسباب التي قد تؤدي إلى الإخلال بصحتهم النفسية، وتعرضهم للكثير من الاضطرابات قبل وأثناء الامتحان وخاصة فيما يتعلق بتحصيلهم الدراسي،ورأينا أنه من بين أهم العوائق التي قد تحد من قدرات الطلاب وانجازاتهم الأكاديمية ما يطلق عليه بالعبء المعرفي الذي يدرس عملية الانتباه وفهم الطريقة التي تخزن بها المعلومات وكيفية معالجتها لاستخدامها في أداء مختلف الأنشطة المعرفية المعقدة، وقوة أداء الذاكرة وذلك بتفسير الظواهر النفسية والسلوكية التي تنتج من العملية التعليمية حيث توصلنا إلى وجود علاقة بين العبء المعرفي والصحة النفسية لدى الراسبين في شهادة البكالوريا أي أنه كلما زاد العبء المعرفي لدى الطالب اضطربت صحته النفسية، خاصة في ظل الضغوط المفروضة عليهم ، كما أن الرسوب في هذه الشهادة هو أيضا عامل مؤثر في صحة الطالب النفسية وعدم تقديره لذاته والتوتر النفسي، فالصحة النفسية هي حالة من الاستقرار والتوازن والرضا عن الحياة والقدرة على التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وكل هذه الإعراض منافية لصحة الطالب واستقراره النفسي وتحصيله الدراسي وعلاقته الاجتماعية ، وبالتالي فالعبء المعرفي يؤثر في الصحة النفسية للطالب، وهو ما توصلنا إليه في نتائج دراستنا.

قائمــة المراجــع

قائمة المراجع:

1. المعاجم والقواميس

1 ابن منظور، ابو الفضل جمال الدين(1930,711هـ)، لسان العرب، بيروت، دار صادر.

2.الكتب العربية:

2 ابراهيم عبد الستار، عسكر،عبد الله(2008)، علم النفس الاكلينيكي في ميدان الطب النفسي.(ط4).مصر:مكتبة الانجلو المصرية.

3 ابو حويج، مروان، الصفدي، عصام(2001)، المدخل الى الصحة النفسية. الاردن:دار المسيرة.

4 بطرس،أبو علاء حافظ(2008). التكيف والصحة النفسية للطفل.عمان: المسيرة للنشر والتوزيع.

5 بدوي،زينب عبد العليم(2014).الضغوط الاكاديمية على الدارسين.القاهرة: دار الكتاب الحديث.

6 بدوي،زينب عبد العليم(2014).مقياس العبء المعرفي.القاهرة: الكتاب الحديث.

7 الداهري ،صالح حسن(2005).مبادئ الصحة النفسية.عمان:دار وائل للنشر والتوزيع والطبع

8 زهران،حامد عبد السلام(2005).الصحة النفسية والعلاج النفسي.(ط4). القاهرة: الشركة الدولية للطباعة عالم الكتب.

9 الزبيدي،كامل علوان(2007). دراسات في الصحة النفسية.عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

10 -حجازي ،مصطفى(2004). الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة.(ط2).لبنان:المركز الثقافي العربي.

11 -مختار، وفيق صفوت(2001).أبنائنا وصحتهم النفسية.القاهرة: دار العلم والثقافة.

12 -العبيدي،محمد جاسم(2009).مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها.عمان:دار الثقافة للنشر والتوزيع.

13 -عبد الله،محمد قاسم(2012).مدخل الى الصحة النفسية.عمان:دار الفكر.

14 -عبد الحميد،محمد الشاذلي(1999).الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية.الاسكندرية:المكتب العالمي.

15 -عبد الخالق،أحمد محمد(2015).اصول الصحة النفسية.(ط3).الاسكندرية:دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.

16 -صبحي،سيد(2003).الانسان وصحته النفسية.القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

17 -القوصي،عبد العزيز(1952).اسس الصحة النفسية.(ط4).القاهرة: النهظة المصرية.

18 -رضوان،سامر جميل(2009).الصحة النفسية.(ط3).عمان:دار المسيرة للنشر والتوزيع.

19 -ربيع،محمد شحاتة(200).أصول الصحة النفسية.(ط2).القاهرة:مؤسسة نيل للطباعة.

20 -ربيع،محمد شحاتة(2005).اصول الصحة النفسية.عمان:دار غريب للنشر.

21 -الشرقاوي،مصطفى خليل (د.س)علم الصحة النفسية. بيروت :دار النهضة العربية.

22 -الخالدي،أديب محمد(2010).المرجع في الصحة النفسية.د.ب:دارالعربية للنشر والتوزيع.

3.الرسائل والاطرحات:

24- بن رابح ،نعيمة (2012)،فعالية برامج الدورات التدريبة في التقليل من قلق امتحان البكالوريا ، رسالة ماجستير في تخصص الارشاد النفسي ، جامعة تلمسان ، الجزائر

25- بركات،مطاع،وبلان،كمال ونفيسة،رغداء(2005)،الصحة النفسية للطفل،دمشق،منشورات جامعة دمشق.

26- ولدي،يحي(2002)،علاقة الضغط النفسي بإستراتيجيات المقاومة والاكتئاب،رسالة ماجستير(غير منشورة) في علم النفس العيادي،جامعة الجزائر.

27- كمال،قدور(2011)، اتجاهات الطلبة الراسبين في العلوم الطبيعية نحو المشكلات البيداغوجية وعلاقتها ببعض الخصائص الديمغرافية، رسالة ماجستير(غير منشورة) في علم النفس التربوي ، جامعة عنابه، الجزائر.

28- فلاتي، هاجر(2019)، مقياس الصحة النفسية، العلوم الاجتماعية،جامعة المدية

29- عبد الكريم،بن خالد(2018)، دروس في علم النفس الاجتماعي المدرسي، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة أدرار، الجزائر.

30- العمري، مرزوق بن احمد عبد المحسن(2012)، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير (غير منشورة) في الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى، السعودية.

31- عبد الحليم، محمد(2007)، حقيبة الاضطرابات النفسية، دبلوم التوجيه والإرشاد النفسي، السعودية: مركز التنمية الأسريةبالإحساء.

32- فضيلة، بلعباس(2013)، الرسوب المدرسي في التعليم المتوسط والثانوي في بلدية وهران، رسالة ماجستير(غير منشورة) في الديمغرافيا الاقتصادية والاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.

1. المجلات:

33- أحمد، جنار عبد القادر(2013)، العبء المعرفي لدى طلبة المعهد النفسي في كركوك وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، المجلد8(2)،35/1

34- بوزاد نعيمة(2019)، العبء المعرفي لدى تلاميذ الطور المتوسط، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد:5(1)،81/57.

35- دايلي،نجية(2018)، معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية دراسة نظرية تحليلية، مجلة العلوم الاجتماعية،المجلد:15(27)،192/174.

36- واعر، نجوى احمد عبد الله(2019)، الشفقة بالذات والعبء المعرفي كعينات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد، المجلة التربوية، العدد:62، 189/156.

37- الحارثي، صبحي(2014)، العبء المعرفي وعلاقته بمهارات الإدراك لدى عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي من ذوي صعوبات التعلم الأكاديمي، مجلة ديالي، العدد64,244/288.

38- غالية ابو الشامات،(د.س) ، مبادئ البحث العلمي، جامعة الجزيرة الخاصة، سوريا.

39- السباب،أزهار محمد مجيب(2017)، العبء المعرفي وعلاقته بالسعة العقلية وفقا لمستوياتها لدى طلبة الجامعة، الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية، العدد:6,139/184.

40- عبود، سهاد عبد الأمير(2013)، فاعلية إستراتيجية الشكلية المستندة إلى نظرية العبء المعرفي في تحصيل مادة الكيمياء والتفكير العلمي لدى طالبات الصف الأول المتوسط، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد11,613/633.

مواقع الانترنات:

41- أسباب الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا،2012

الموقع:http ://tariqalbac.blogpot.com

42- محمد الدريج، الفشل الدراسي وأساليب الدعم التربوي، جامعة محمد الخامس، المغرب، الموقع: http://www.gulfkidz.com

43- السوافيري ،أسباب الرسوب عند الطلاب،2010.الموقع: https://s2mt.yoo.cm

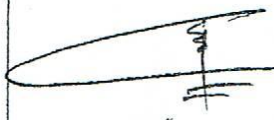
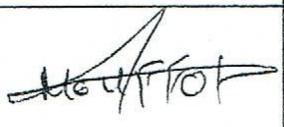
الكتب الاجنبية:

44 -Eslitcém(1981)-Bebloetheque de larousse,Paris

45 -Hales ,& Hales,RE,(1995),carimy For the mind,the Comprehensine guide to mental helth,new York,bantam books.

الملاحق

- لجنة تحكيم مقياس العبء المعرفي-

	الأستاذ(ة)	التخصص	الإمضاء
1	شهري توفيق	دكتورة علم النفس الأسري	
2	حمدة زهرة	أستاذ محاضر قسم أ	
3	لوسيف جاب الله	استاذ محاضر (ب) علوم التربية	
4	يانو صفية	أستاذ مساعد (ب)	
5	كوزي فضيلة	أستاذة مساعدة (أ)	
6	موقة دهيبة	أستاذة محاضرة ب	
7			
8			
9			
10			

عزيزي الطالب...عزيزتي الطالبة.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

المطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة كي تحدد الإجابة التي تتناسب مع حالتك وتضع علامة (x) أمام العبارة تحت الخانة المخصصة لهذه الإجابة

ولا يوجد في هذا المقياس إجابة صائبة وأخرى خاطئة لأن الإجابة تعبر عن مدى تعرضك للموقف بالفعل شكراً لحسن تعاونك

وقبل البدء في الإجابة على بنود المقياس أرجو كتابة البيانات الشخصية التالية :

الجنس :

التخصص الدراسي :

	العبارات الخاصة بالإجابة	نعم	إلى حد ما	لا
1	عدد عناصر موضوع الدرس المتعلم كثيرة			
2	موضوع الدرس معقد وصعب استيعابه			
3	لا يوجد لدي معلومات سابقة عن هذه الموضوع (موضوع الدرس)			
4	الوقت غير كاف لتعلم موضوع الدرس			
5	الأسئلة المطروحة حول موضوع الدرس صعبة			
6	عناصر أسئلة موضوع الدرس كثيرة			
7	توزيع الوقت غير كاف للإجابة على الأسئلة			
8	قلة المعلومات لدي في هذا الموضوع أدى إلى صعوبة الأسئلة			
9	شعرت باختلال في نبضات القلب قرب انتهاء الوقت المحدد			
10	بذلت مجهودا في تعلم الموضوع لكثرة العناصر الموجودة به			
11	شعرت بصعوبة في الإجابة على الأسئلة التي تحتاج إلى التفكير			

12	شعرت بصعوبة في تذكر بعض المفاهيم المطلوبة في الأسئلة			
13	أصبت بالإحباط لعدم إجابتي على الأسئلة			
14	لا استطيع استيعاب الموضوع في هذا القسم			
15	الضوضاء الموجودة في الحجرة تزيد من توتري			
16	تعليمات الموضوع غامضة			
17	يوجد عناصر بالموضوع المتعلم لا تتناسب معه			
18	توجد عناصر متداخلة ليس لها علاقة بالموضوع (تناقض)			
19	بذلت مجهودا في تعلمي هذا الموضوع			
20	الوقت المخصص لتعلم هذا الموضوع غير كاف			
21	الأسئلة المقدمة عن الموضوع المتعلم غير واضحة			
22	الوقت المخصص للإجابة غير كاف			
23	تعليمات الأسئلة غير واضحة			
24	ليس لدي معلومات وفيرة للإجابة على الأسئلة			
25	كنت في حاجة إلى توضيحات للإجابة على الأسئلة			
26	عزفت عن الإجابة على الأسئلة بسبب غموضها			
27	اختل توازني بسبب قلت الوقت			
28	انتابني القلق لعدم استيعابي للموضوع المتعلم			
29	زادت ضربات القلب لعدم إجابتي على الأسئلة كما ينبغي			
30	أصررت على الإجابة على الأسئلة رغم صعوبتها			

السلام وعليكم ورحمة الله وبركاته

البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ☐ **أنثى** ☐

عزيزي الطالب...عزيزتي الطالبة.

أمامك مجموعة من العبارات التي تقيس بعض جوانب شخصيتك، والمطلوب منك:

- قراءة كل عبارة بشكل جيد وفهم معناها .
- ضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن درجة انطباق العبارة عليك ولا تنسى أي عبارة.
- تذكر لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة ، ولن يطلع على الإجابات أحد غير الباحث .

رقم	العبـــارة	لاتنطبق علي إطلاقا	لا تنطبق علي	تنطبق علي نوعا ما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما
1	ـ لدي قلق لازمني منذ طفولتي .					
2	ـ أشعر باليأس منذ مدة طويلة .					
3	ـ أستخدم مواهبي للتخطيط للمستقبل .					
4	ـ أشعر بالحب اتجاه الآخرين .					
5	ـ أعتقد أنه لا وجود للسعادة الحقيقية .					
6	ـ أتحمل مسؤولية قراراتي الشخصية .					
7	ـ أسعى باستمرار لمساعدة الآخرين .					
8	ـ أشعر بالحاجة لزيارة طبيب نفسي .					
9	ـ أشعر أن معاني السعادة تغمرني .					

10	ـ أتسامح في التعامل مع من حولي .					
11	ـ المشاعر الايجابية لا تفارقني .					
12	ـ لا ينال الفشل في أمر ما من عزيمتي .					
13	ـ أتقبل أخطاء أصدقائي وأتفهمهم.					
14	ـ أستمتع بمعظم لحظات حياتي .					
15	ـ أثق في قدراتي على انجاز المهام الصعبة .					
16	ـ أربط علاقات متينة مع الآخرين .					
17	ـ أشعر بقلق مجهول المصدر .					
18	ـ ينتابني إحساس بالرضا كلما فكرت في حياتي .					
19	ـ أتقبل أخطائي وأسعى إلى تصحيحها .					
20	ـ أستمتع بوجودي في جو جماعي .					
21	ـ أشعر بالتوتر والضيق لأتفه الأسباب .					
22	ـ منذ صغري أتعامل مع الأمور بايجابية .					
23	ـ أضع لنفسي أهدافا واقعية وأعمل على تحقيقها .					
24	ـ يعتبرني أصدقائي شخصا سعيدا .					
25	ـ أشعر بالرضا عند قيامي بواجباتي .					
26	ـ أجد صعوبة في السيطرة على صراعاتي .					
27	ـ أبذل كل ما في وسعي للنجاح في أعمالي.					
28	ـ أعمل على تصحيح مواقفي مع أصدقائي .					
29	ـ يعتبرني الآخرون شخصية غير مستقرة نفسيا .					
30	ـ أكون متفائلا حتى عند أصعب الظروف .					
31	ـ تنتابني مشاعر غريبة أحاول إخفائها.					
32	ـ أعتبر مصدر ضيق لأصدقائي.					
33	ـ لا أهتم بمشاعر الآخرين					