



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: <http://www.jtuh.tu.edu.iq>
JTUH
 مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية
 Journal of Tikrit University for Humanities

**Prof .Sabah Marshood
Mnokh¹
M. M Taha Abdel Hamid
Mahmoud Al - Obeidi**

**1- University of Tikrit / Faculty of
Education for Humanities /
Department of Educational
and Psychological Sciences**

Keywords:

Research problem
research importance
Psychological Immunity
research community
Reliability

ARTICLE INFO**Article history:**

Received 10 Dec. 2018
Accepted 22 January 2019
Available online 25/Sept/2019
Email: adxxx@tu.edu.iq

Journal of Tikrit University for Humanities

Psychological Immunity for Preparatory Students

A B S T R A C T

The current research aims at:

1 - Identifying the level of psychological immunity among students in the preparatory stage according to the variable specialization (scientific, literary).

The research examines, as a sample, the fifth preparatory students whose total number is (3467). The sample is divided into (2366) students of scientific specialization and (1101) students of literary specialization, distributed in (24) preparatory schools belonging to the city center of Kirkuk. The academic year of the sample is (2016-2017) of morning study. The researcher selected in such methodical manner a sample of (400) students of middle school students distributed in (6) schools. The total number of students in those schools is (970). The psychological immunology scale was built of (50) paragraphs and thus the psychometric of the scale is extracted. As for the statistical methods, the researcher used the statistical file for social sciences (SPSS). The results have concluded the following

1 – Enjoying the members of the research sample as a good level of psychological immunity.

2 - There are no statistically significant difference between the average score of members of the research sample in the level of psychological immunity according to the variable specialization (scientific - literary)

© 2019 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: <http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.26.6.2019.17>

المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

١. د صباح مرشود منوخ / جامعة تكريت/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية
م. م طه عبد الحميد محمود العبيدي

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي إلى:-

1- التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية وفق متغير التخصص (علمي،

ادبي).

يشتمل مجتمع البحث طلاب الخامس اعدادي المرحلة الاعدادية والبالغ عددهم (3467) منهم (2366) طالباً تخصص علمي و (1101) طالب تخصص أدبي ، موزعين على (24) مدرسة إعدادية تابعة لمركز مدينة كركوك. للعام الدراسي (2016-2017) الدراسة الصباحية.

قام الباحث باختيار عينة بلغت (400) طالب من طلاب المدارس الإعدادية موزعين على (6) مدرسة وتم اختيارها بطريقة قصديه ، وقد بلغ مجموع الطلاب في تلك المدارس (970) وتم بناء مقياس للمناعة النفسية تكون من (50) فقرة وتم استخراج السايكومترية للمقياس.

أما بخصوص الوسائل الإحصائية فقد استعان الباحث بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وقد أظهرت النتائج ما يأتي

- 1- تمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد من المناعة النفسية.
- 2- لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث في مستوى المناعة النفسية وفق متغير التخصص (علمي- أدبي)

الفصل الاول

مشكلة البحث

إن تعرض الفرد للآزمات العديدة والخبرات الصادمة والمؤلمة قد تؤدي إلى العديد من الآزمات والاضطرابات النفسية ، والتي تختلف في درجة شدتها وتأثيرها تبعاً لبنائه النفسي وطبيعة تكوينه ، إذ إن عدم القدرة على مواجهة الآزمات النفسية الشديدة و الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد المشكلات والصعوبات التي يتعرض لها في حياته على مستوى البيت او المدرسة. التي ربما تدفع إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق والاكتئاب وبالتالي تؤدي إلى الاضطرابات الأمراض النفسية والجسمية .

يعد المجتمع العراقي واحداً من المجتمعات الذي يتعرض فيها أفرادها يومياً إلى الضغوطات والآزمات النفسية والخبرات الصادمة التي قد تكون عن طريق التعرض المباشر للحدث أو غير مباشرة من خلال طريق سماع تلك الأحداث من خلال الناس الآخرين أو وسائل الإعلام والتي تسبب آثاراً نفسية تتضاعف مع مرور الزمن

ويعتمد النجاح في إدارة الضغوط ومواجهتها اكتشاف مصادرها وامتلاك مناعة نفسية والتي تتضمن عدد من الخصائص والسمات النفسية والجسمية والتي تعد مصادر هامة لمواجهة الصعوبات والشدائد، و

تسهم في تخفيف أعراضها والتوافق معها، وإن عدم امتلاك الفرد مناعة نفسية سوف يزيد من وطأة الضغوط وإلى استمرارها وتقادم آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية. وقد يواجه بعض الأفراد الضغوط بأساليب تكيفيه تزيد من قدرتهم على تحمل الشدائد والصعوبات وقد يواجه البعض الآخر الضغوط بأسلوب الاستسلام والخضوع للشدائد والصعوبات وذلك لأن الأفراد يختلفون في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط وفي استراتيجيات مواجهتهم لها تبعاً لاختلاف سماتهم وخصائصهم الشخصية وخبراتهم السابقة وتوقعاتهم بشأن الموقف الذي يمرون به . (دافيدوف ، 1983 : 62)

وفي البيئة المدرسية قد تتفاقم الأزمات النفسية والشدائد والصعوبات التي يتعرض لها الطلبة ويشند خطرهما عليهم ، خصوصاً عندما يكون هناك قصور في الإمكانيات المادية والتربوية للمدرسة ، فيؤدي تلقائياً إلى هبوط و تدني في مستوى خدماتها التعليمية والتربوية والإرشادية فتؤثر في الصحة النفسية للطلبة وفي قدرتهم على مواجهة الضغوط والشدائد و تلبية متطلبات العملية التعليمية.

ويعد طلاب المرحلة الإعدادية كغيرهم من الشباب الآخرين يتعرضون إلى ضغوط عديدة تعود إلى طبيعة المرحلة الدراسية والمرحلة العمرية والخبرات القوية المهددة شأنهم شأن ما يمر به كل فرد المجتمع ، وبوصفهم شريحة واعية من المجتمع قد يكونون أكثر إحساساً بالضغوط النفسية ، والتي من شأنها إن تزيد القلق والاكتئاب والتوتر لديهم وتضعف مناعتهم النفسية وقدرتهم على مواجهة الضغوط والتي تؤدي إلى انخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإرهاك النفسي وبالتالي انخفاض تحصيلهم وعدم تحقيق أهدافهم .

أهمية البحث

يعيش الطالب في أي مجتمع ضغوطاً وتوترات تنعكس تأثيراتها على صحته النفسية والبدنية ، إذ أن تعرضه لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود مناعة نفسية لديه فإن ذلك سوف يؤدي إلى عدم القدرة على السيطرة على انفعالاته وسلوكه، و إذا فشل الطالب في مواجهة الضغوط والتصدي لها سيؤدي به إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي .(الأعجم، 2014 : 5) وتعد المناعة النفسية من الأمور بالغة الأهمية لكي ينجح الفرد في حياته ويستطيع التوافق مع متطلبات الحياة اليومية المتسارعة والمعقدة وإن يتجنب الانفعالات السلبية أو أي اضطرابات نفسية أو عضوية وإن يتقادى الآثار السلبية المحتملة لتلك الضغوط .(الحياني ، 2005 : 51)وتعتبر المناعة النفسية عن قدرة الفرد على التعامل مع الواقع والتوافق معه من خلال مجموعة من السمات والخصائص الجسمية والعقلية والمعرفية (العبادي، 2014:

(12)

إذ أن المناعة النفسية تتضمن قدرة الفرد على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق أهدافه والتغلب على المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية وتحويل الفشل إلى نجاح، و فهم المشكلات والصعوبات وإيجاد حلول ايجابية لها والتعامل الجيد مع الضغوط .

(Bandalos , 2002;79) وقد اكد سيلبي ان استمرار التعرض الى المحن والشدائد تؤدي تدريجيا الى فقدان القدرة الى المواجهة والمقاومة (ضعف المناعة النفسية) ، فيصبح انسانا ضعيفا مهددا بصحته ومعنوياته ويكون اكثر عرضه وفريسة سهلة للاصابة بمختلف الامراض والاضطرابات النفسية والجسمية ، ويصبح عاجزا عن التواصل مع من يحيطون به وسلبيا كثير الشكوى ومتشائما ، لايشعر بمعنى الحياة ، فاقدا للقدرة على المواجهة والتفكير السليم وادراكه للعام المحيط به شاعرا باليأس وعاجزا عن تحقيق ادنى حاجاته.(الاعجم، 2013: 22)

اكد هاريس (Haress) على ان الخبرات التي يمر بها الفرد في نموه النفسي خاصة في مراحله الاولى ، اذ يكون عاجزا عن التعبير اللفظي لمشاعره وانفعالاته وحيث لا يسمح نموه اللفظي بتكوين معاني سببية مختلفة الامر الذي يؤدي الى تسجيل مشاعر معينة تعمل على تكوين مفهوم من خلال هذا العرض يتضح لنا أهمية المناعة النفسية وضرورة دراستها ودورها الكبير من خلال تسليط الضوء على متغيرات جديدة تغني الجانب النظري في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي فضلا عن انها في المجال التربوي تتجلى أهمية المناعة النفسية وضرورة تنميتها لكونها ضرورية لتحقيق التوافق والصحة النفسية والثقة بالنفس لدى الطلبة و لما لها من دور مهم في تحسين التحصيل الدراسي لديهم ، ولأجل ذلك ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع وتوضيح ابعاده والعوامل المساعدة على تحسين المناعة النفسية معين عن الذات ويصبح هذا المفهوم بما يحتويه طريقها الى التسجيل في المخ ، وما يقصد بالقول بان المخاوف وعوامل الكبت وانواع الصراع وغير ذلك من مصادر احباط داخلية هي حصيلة ما تعلمه الفرد في أثناء مراحل نمو المختلفة والمتتالية. (عبدالغفار، 1970: 11)

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى

- 1- التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- 2- التعرف على الفرق في مستوى المناعة وفق متغير التخصص (علمي _ أدبي)

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلاب الخامس إعدادي الدراسة الصباحية في مركز مدينة كركوك للعام الدراسي (2016-2017)

تحديد المصطلحات

المناعة النفسية

عرفها كل من

1- سيلبي Selye (1976)

المقاومة والصمود النفسي امام الضغوط النفسية والازمات التي يتعرض لها الافراد في حياتهم اليومية . (Selye , 1976; 45)
2- سويعد 2016

تمتع الفرد بخصائص وسمات تجعله قادرا على تحمل ومواجهة الظروف والاحداث الضاغطة التي يتعرض لها في مواقف الحياة اليومية. (سويعد ، 2016: 8)

ويعرف الباحث المناعة النفسية نظرياً

بأنها قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها ، والتوافق الايجابي معها، لامتلاكه عدد من مصادر المواجهة التي تمكنه من ذلك .

أما التعريف الإجرائي للمناعة النفسية:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد استجابته على فقرات المقياس الذي أعده الباحث لقياس المناعة النفسية .

الفصل الثاني:

دراسات سابقة

• لادراسة عبد الجبار 2010

(المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بأمراض الغدة الدرقية)

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى اسهام متغيري الكفاءة الشخصية وسمو الذات في المناعة النفسية، ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء أدوات البحث التي طبقت عينة تألف من 200

فرد ، بواقع 100 مصاب بمرض الغدة الدرقية ، 100 من غير المصابين بالمرض ،وبعد معالجة البيانات احصائيا ، اسفرت نتائج البحث على ان الكفاءة الشخصية وسمو الذات لها مساهمة ذات دلالة احصائية في التنبؤ بالمناعة النفسية، حيث تبين ان الافراد المصابين بمرض الغدة الدرقية قد حصلوا على درجات منخفضة على مقياس (المناعة النفسية ، و سمو الذات ، والكفاءة الشخصية). (عبد الجبار ،2010)

• دراسة الشريف (2015)

فاعلية برنامج ارشادي في تدعيم المناعة النفسية لخفض مشاعر الاغتراب النفسي .
هدفت الدراسة الى التحقق من فاعلية البرنامج الارشادي القائم على تدعيم نظام المناعة النفسية في خفض الشعور بالاغتراب النفسي ، تمثل مجتمع البحث طلبة الجامعة الاسلامية في غزة ، وقد طبق البرنامج على عينة من طلبة الجامعة الاسلامية في غزة تم اختيارها بطريقة قصدية وقد بلغت (30) طالبا ، وللتعرف على مستوى المناعة النفسية قام الباحث باعداد مقياس نظام المناعة النفسية تكون من (69) فقرة ، وقد استخدم عددا من الوسائل الاحصائية لبناء المقياس لمعالجة البيانات التي حصل عليها، واقد اسفرت النتائج الى فاعليو البرنامج الارشادي في تدعيم المناعة النفسية في خفض مستوى الشعور بالاغتراب النفسي لدى افراد المجموعة التجريبية .
(الشريف ،2015)

• دراسة أولاه (Oiah , 2009) المناعة النفسية كمفهوم جديد من التأقلم وعلاقته المرونة النفسية.

(Psychological Immunity: A new concept of coping and Resilience)

هدفت هذه الدراسة الى دراسة مصطلح المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم والمرونة لدى الفرد على عينة متكونة من (657) فرداً،وقد استخدم مقياس قائمة مصادر المناعة النفسية PIS الذي يتكون من 16 من المقاييس الفرعية الذي يشمل عدد من السمات الشخصية ذات العلاقة بالمناعة النفسية مثل التفكير الايجابي ، الشعور بالسيطرة ، التماسك ، الابداع ، مفهوم الذات ، الشعور بالنمو الذاتي وغيرها من السمات الشخصية ذات العلاقة بالمناعة النفسية، وظهرت نتائج مقياس PIS الى ان العناصر الستة عشر للمقياس عملت كجهاز وقائي يقوي المناعة النفسية ويزيد من قدرة الافراد على التأقلم وان طرق التكيف اظهرت ارتباطا عالياً مع بنود المقياس.(Oilah , 2009)

- دراسة لابسلي وهيل (Lapsley&Hill 2011) المناعة النفسية الذاتية وعلاقتها بالتفاؤل والتكيف الأكاديمي .

Subjective invulnerability, Optimism Bias and Adjustment in) Emerging Adulthood)

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة المناعة النفسية بالتفاؤل والتكيف في مرحلة البلوغ المبكر وارتباطها ببعض السلوكيات مثل تعاطي المخدرات وسوء التكيف الأكاديمي ، وقد تكونت عينة البحث من (350) طالباً وطالبة في امريكا . ولغرض تحقيق اهداف البحث استخدم مقياس AIS لقياس المناعة النفسية ومقياس التفاؤل بقائمة المخاطر النسبية القياسية ، وقد اظهرت النتائج الى ان الحصانة النفسية مرتبطة ارتباطاً قوياً بالتفاؤل ومرتبطة ارتباطاً عكسياً بالاكنتاب والثقة بالنفس والمشاكل الشخصية. (سويد ، 2016: 66)

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل توضيحاً للإجراءات التي قام بها الباحث في تحديد مجتمع البحث واختيار التصميم التجريبي المناسب لتحقيق أهدافه، وخطوات سحب العينة وبناء مقياس المناعة النفسية فضلاً عن الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

أولاً : مجتمع البحث

يشتمل مجتمع البحث طلاب الخامس اعدادي والبالغ عددهم (3381) منهم (2209) طلاب تخصص علمي و (1172) طالباً تخصص أدبي ، موزعين على (24) مدرسة إعدادية تابعة لمركز مدينة كركوك. للعام الدراسي (2016-2017) الدراسة الصباحية ، كما هو مبين في جدول (1) 0

جدول (1)

مجتمع البحث في مركز مدينة كركوك

ت	اسم المدرسة	التخصص		المجموع	ت	اسم المدرسة	التخصص		المجموع	ع
		علمي	ادبي				علمي	ادبي		
1	إعدادية كركوك المركزية	225	--	225	13	إعدادية الشهيد عبدالله عبدالرحمن	88	56	144	
2	إعدادية الحكمة	68	54	122	14	إعدادية المستقبل	88	38	126	
3	إعدادية الشهيد إبراهيم نعمة	101	192	293	15	إعدادية حميرين	--	88	88	
4	إعدادية قزي	214	--	214	16	إعدادية الرواد	60	65	125	
5	إعدادية نازادي	219	--	219	17	إعدادية نزهان الجبوري	180	--	180	
6	إعدادية الصدر	76	--	76	18	إعدادية بارش	88		88	
7	إعدادية ابن خلدون	94	142	236	19	إعدادية ابو ايوب الانصاري	23	44	67	
8	إعدادية الجهاد	105	--	105	20	إعدادية شيركو	85	175	260	
9	إعدادية هلكورد	84	31	115	21	إعدادية 1حزيران	110	109	219	
10	إعدادية روشنر	128	--	128	22	إعدادية الوثبة	23	20	43	
11	إعدادية كردستان	199	30	229	23	إعدادية المنتبي	46	1	47	
12	إعدادية الشورجة	130	--	130	24	إعدادية كرميان	--	77	77	
المجموع		1418	499	1917			791	673	1464	
المجموع الكلي		3381								

ثانيا: عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة بلغت (400) طالب من طلاب المدارس الإعدادية موزعين على (6) مدرسة وتم اختيارها بطريقة عشوائية ، وقد بلغ مجموع الطلاب في تلك المدارس (970) .والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

عدد مدارس تطبيق المقياس وعدد الطلبة في تلك المدارس

ت	اسم المدرسة	التخصص		المجموع
		علمي	أدبي	
1	إعدادية الصدر	76	76	152
2	إعدادية ابن خلدون	94	124	218
3	إعدادية الرواد	60	65	125
4	إعدادية 1حزيران	95	110	205
5	إعدادية المستقبل	88	38	126
6	إعدادية الشهيد عبدالله	88	56	144
المجموع الكلي		501	469	970

أ- مقياس المناعة النفسية

• بناء المقياس

تطلب هذا البحث أداة لقياس مستوى المناعة النفسية وقد حاول الباحث الحصول على أداة لهذا الموضوع إلا أنه لم يتمكن من الحصول على مثل هذه الأداة على حد اطلاعه ، لذلك بنى الباحث مقياس لقياس مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. ولقيام بذلك اطلع الباحث على عدد من الدراسات شملت المناعة النفسية تبين مفهوم يتكون من عدة مجالات اكدتها بحوث العلماء والدراسات في هذا المجال، وعليه فقد اعتمد الباحث المجالات التي انعقد الاجماع على ضرورة توفرها في مقياس المناعة النفسية وهي:

(الامل والتفاؤل ،الكفاءة الذاتية ،المساندة الاجتماعية،المرونة النفسية ،التوجه الديني)

• إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

ان اعداد فقرات أي مقياس يستوجب مراجعة البحوث والدراسات في طبيعة المقياس ومجالاته واهدافه، ولعدم توفر مقياس لقياس المناعة النفسية يتلاءم وطبيعة البحث وعينته واهدافه -حسب علم الباحث- فقد

أعدت مقياساً يتضمن (55) فقرة هي التي اعتمدها الباحث في الصيغة الأولى للمقياس جمعها من اطلاعه على مقاييس ودراسات شملت المناعة النفسية كما اعتمد المجالات الخمسة للمناعة النفسية ، وقد تضمنت الإجابة على كل فقرة ثلاثة بدائل .

الصدق الظاهري للمقياس :

إن أفضل وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قيام عدد من المختصين بتقدير مدى تمثيل الفقرات للصفة المراد التعرف عليها (Ebel, 1972;555) .

ويعد صدق الأداة من العوامل المهمة التي يجب أن يتأكد منها الباحث (الغريب ، 1996 ، 677) . وقد عرض المقياس بصيغته الأولى والبالغ مجموع الفقرات (55) على مجموعة من الخبراء المختصين ، للحكم على صلاحيته في قياس ما اعد لأجله. وبعد جمع آراء الخبراء ، أظهرت النتائج أن (5) فقرات لم تحصل على نسبة الاتفاق المعتمدة وهي (80 %) فما فوق وباستعمال مربع كأي لعينة واحدة تكن دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وقد تم استبعادها واستبقيت (50) فقرة وكما هو مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

النسب المئوية وقيم مربع كاي لآراء الخبراء في صلاحية مقياس المناعة النفسية

مستوى الدلالة 0.05	قيمة مربع كاي		النسبة المئوية	المعارضون	الموافقون	الفقرات
	الجدولية	المحسوبة				
دال	3.84	15	%100	صفر	15	1، 2، 3، 6، 7، 13، 14، 19، 25، 26، 27، 28، 29، 32، 33، 34، 35، 37، 38، 39، 40، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55،
دال	3.84	11.26	% 93	1	14	5، 8، 16، 22، 24،
دال	3.84	8	% 86	2	13	9، 11، 31،
دال	3.84	5.4	% 80	3	12	17، 21، 23، 41، 4،
غير دال	3.84	0.6	% 60	6	9	15، 36،
غير دال	3.84	0.26	% 53	7	8	10، 18، 30،

وقد تم الأخذ بآراء الخبراء ومقترحاتهم فيما يخص تعديل صياغة بعض الفقرات .

الثبات Reliability :

يعني الثبات الاستقرار أي إنه لو كررت عمليات القياس على المفحوص لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار والثبات النسبي ، ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الخاضعين للقياس خلال مرات القياس على نفس الأفراد (باهي والنمر ، 2004 : 95) .

ولحساب معامل الثبات تم استعمال طريقة إعادة الاختبار Test – Retest وهي من أهم طرق حساب الثبات حيث يتم تطبيق المقياس على مجموعة من الأفراد ثم يعاد تطبيق المقياس ذاته مرة ثانية على نفس المجموعة بعد فترة زمنية تصل لأسبوعين تقريباً (محمد ، 2004 : 73) .

ويجب أن لا تكون الفترة الزمنية الفاصلة بين تطبيق المقياس في المرتين طويلة ولا قصيرة أي ان لا تقل عن أسبوع ولا تزيد عن أسبوعين او ثلاثة أسابيع لعدة اعتبارات

(الزيود و عليان ، 1998 : 118) .

إذ ان طول المدة قد يتيح فرصة لنمو الأفراد كما أن قصر المدة يتيح فرصة للتذكر بما يؤثر في تغير الأداء وتغير الدرجة ، (داود وعبدالرحمن ، 1990 ، 122) .

تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب الصف الخامس الإعدادي بلغ عددهم (50) طالباً في اعدادية الجهاد أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مدة أسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة لكل من التطبيق الأول والثاني حيث بلغ معامل الارتباط (0.80) وتعد مثل هذه القيمة لمعامل الثبات جيدة وفقاً للميزان العام لتقويم دلالات معاملات الارتباط (جابر وكاظم : 1973 ، 312) .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل إجابات عينة البحث البالغة (400) طالب من المرحلة الإعدادية وتبين أن المتوسط الحسابي البالغ (120) بانحراف معياري (15.65) وعند مقارنته بالوسط الحسابي الفرضي البالغ (100) باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة One sample T-test اتضح أن القيمة

التائية المحسوبة (26.56) اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (399)، ، والجدول (4) يوضح ذلك .

الجدول (4)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي المتحقق والمتوسط الحسابي الفرضي لمستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند 0,05
				المحسوبة	الجدولية	
400	120	15.65	100	26.56	1.96	دال

وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين المتوسطين الحسابيين ولصالح المتوسط الحسابي الفرضي. وهذه النتيجة تشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من المناعة النفسية ،

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق نظرية سيلبي Seley أن الاستجابة للضغوط هي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية Defense Reactions والتي تعمل على وقاية الفرد . وأن زملة اعراض التكيف العام فيها ما هو (ايجابي) وما هو (سلبي)، فمن ناحية يزود الفرد بالقوة والطاقة الكافية لمواجهة والنجاة من المصاعب. وفي الحالة السلبية ، أوضح Selye الاستجابات الجسمية والنفسية التي تحدث بالجسم أثناء مواجهة موقف ضاغط، وصنف فهذه الاستجابات إلى ثلاث مراحل. مرحلة الانذار الاولي (التنبه) وهي مرحلة خط الدفاع الاول لضبط الضغط النفسي ، فعندما يتعرض الفرد لأي خطر او تهديد جسمي أو فقدان عزيز او التعرض لأي حدث غير مرغوب ، فان الجسم يبدأ بإرسال اشارات عصبية هرمونية في الجسم من اجل توفير الطاقة اللازمة لهذا الموقف المهدد والطارئ (الضغط الذي تعرض له) ، فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم وتنتور العضلات ويزداد افراز الادرنالين ويزداد نشاط الجهاز السمبثاوي ، وعندما يتخلص الفرد من الموقف المهدد أو الضغوط يعود الجسم الى حالة الاتزان والاستقرار ومستوى منخفض من الاثارة. ومرحلة المقاومة تعد هذه المرحلة مرحلة قتال ومقاومة للحفاظ على التوازن الحيوي ففي هذه المرحلة باستطاعة الكائن الحي التكيف كليا مع الضاغط والوصول بالفرد الى التحسن وأختفاء الأعراض التي ظهرت في المرحلة الاولى اذا كانت

طرائق التعامل مع الضغوط ناجحة . أما إذا استمر العامل الضاغط وكانت طرائق التعامل معه فاشلة فأنها ستؤثر في الفرد سلبياً. و يستخدم الجسم في هذه المرحلة بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغوط ،وعندما لاتستطيع الحيل الدفاعية إعادة التوازن للجسم نتيجة للضغوط المستمرة تظهر علامات الاستنزاف والتعب الشديدين ومرحلة الانهالك أو الاستنزاف (الاجهاد) وفي هذه المرحلة يتوقف التكيف والطاقة الضرورية قد استنفذت ، وضعفت مقاومة الجسم على العموم ، ويصاب الفرد بالوهن . وبعد التعرض لمدة طويلة للضغط الذي حاول الجسم جاهداً للتكيف معه فأن الطاقة اللازمة للتكيف تنهك ويحدث الأنهيار ، وتحدث هذه الحالة عندما يتعدى القدرة على الاستجابة مصادر الجهاز الفسيولوجي والنفسي.

ويرى سيلبي Seley ان هناك بعض الافراد يمتلكون مصادر لمواجهة الضغوط تمثل مناعة نفسية تمكنهم من مقاومة الضغوط والتصدي لها بفاعلية حيث ان لكل فرد مستوى معين من المناعة النفسية يستطيع ان يتحمل بها الجهد والارهاق ولا يتنفذ فيه حدود مقاومته لتلك الضغوط ، كما ان تعرض الفرد للآزمات والشدائد ولاسيما منها الحروب قد تؤدي الى زيادة قدرة الفرد على المواجهة الفعالة لها. وان بعض الافراد لديهم قدرة اكبر في مقاومة وتحمل الضغوط والشدائد وتحمل متطلبات الوسط الذي يعيشون فيه وهم اكثر قدرة على التوافق مع المواقف الصعبة كما يرى ان سيلبي Seley كل فرد يولد ولديه معدل معين من مصادر مواجهة الضغوط والارهاق وامكانية التوافق. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الاعجم 2013) و(سلمان وجاني 2014) و(علي 2014) وتختلف مع دراسة (عبد الجبار 2010)

الهدف الثاني : التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية وفق متغير التخصص (علمي - ادبي).

ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وأظهرت النتائج أن متوسط درجات طلاب التخصص الادبي قد بلغ (119.20) وبانحراف معياري (16.89) ، ومتوسط درجات طلاب التخصص العلمي قد بلغ (120.80) وبانحراف معياري (14.89) القيمة التائية المحسوبة (0.43) اقل من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398)، ، وهذا يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية لدى طلاب المرحلة الاعدادية تعزى لمتغير التخصص (علمي - ادبي) والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

نتيجة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين يبين مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية وفق متغير التخصص (علمي - ادبي)

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0,05
				الجدولية	المحسوبة		
الأدبي	200	119.20	16.89	0.43	1,96	398	غير دال
العلمي	200	120.80	14.93				

وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص. أي ان الطلبة في التخصص العلمي لا يختلفون عن أقرانهم من الطلبة في التخصص الأدبي في مستوى المناعة ويعزو الباحث إلى إن الطلبة يمرون ويتأثرون بالظروف النفسية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية ذاتها، وبغض النظر سواء كانوا في تخصصات علمية أو غيرها فالمناعة النفسية تنمو وتتطور وتتأثر بالتربية الأسرية والاجتماعية التي يتعرض لها الطالب منذ مرحلة الطفولة المبكرة أكثر مما يتأثر بمتغير مثل متغير التخصص. وهذه النتيجة تتفق مع مبادئ نظرية سيلبي Seley فقد أكد على ان إمكانيات الفرد على مقاومة المتاعب والشدائد والضغوط دون الوصول الى درجة الارهاق هو أمر موروث ، وعلى الرغم من أن هذه المقاومة قد تختلف من فرد الى آخر ، إلا أن أساسها ثابت في النظام الموروث لدى الفرد ، حيث ان الارهاق ليس مجرد تعب أعصاب ، إنما هو أنها هو استنزاف جسدي ونفسي . فالإنسان وكما يؤكد سيلبي Selye يولد وله معدل محدود من المناعة النفسية ، مصادر لمقاومة الارهاق و إمكانية التوافق (مصادر مواجهة للضغوط) . و يقول سيلبي Selye في هذا الصدد (أن كل فرد يرث نظام تعبته). فالتخصص الدراسي لا يؤثر على مستوى المناعة لدى الأفراد ، فكونهم اصحاب تخصص علمي او اصحاب تخصص انساني في قدرتهم للتعامل مع الاحداث الضاغطة ومستوى المناعة النفسية.

بناءً على النتائج التي توصل إليها الباحث ومن خلال استعراض الإطار النظري للدراسة خرج بالاستنتاجات أدناه.

- 1- تمتع طلاب المرحلة الإعدادية بمستوى جيد من المناعة النفسية.
- 2- المستوى الجيد من الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي والمرونة النفسية والالتزام الديني والاسناد الاجتماعي له أثر ايجابي في تنمية المناعة النفسية والعكس صحيح.
- 4- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المناعة النفسية تعزى لمتغير التخصص علمي أدبي ولصالح التخصص العلمي.
- 5- إن طلبة المرحلة الإعدادية بحاجة إلى برامج الخدمات الإرشادية النفسية والتربوية التي تقوم على أسس الدراسة العلمية لتلبي حاجاتهم وتحل مشكلاتهم، لذا يمكن أن يكون البرنامج التربوي الذي أعده الباحث أداة مناسبة للتقليل من المشكلات التي تواجه طلبة المرحلة الإعدادية بسبب أفكارهم السلبية التي يحملونها.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بما يأتي .:

- 1- التأكيد على أهمية دور المرشد التربوي في مساعدة الطلبة على حل مشكلاتهم وتعليمهم الاستراتيجيات والطرق الفعالة لمواجهة ضغط الحياة اليومية ومشكلاته.
- 2- الاستفادة من المقياس الذي أعده الباحث للتعرف على مستوى المناعة النفسية لشرائح مختلفة من الأفراد.
- 3- توعية الآباء و الأمهات من خلال مجال الآباء والمدرسين بالطرق الفعالة في مواجهة الضغوط والأزمات التي تعترضهم في حياتهم اليومية.
- 4- إجراء مسح لمشكلات الطلبة في كافة المراحل الدراسية والعمل على علاجها من خلال البرامج الإرشادية حسب طبيعة المشكلة.

يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية.

- 1- إجراء دراسة تتناول علاقة المناعة النفسية بسمات الشخصية .
- 2- إجراء دراسة تتناول المناعة النفسية وعلاقتها بمتغير الجنس (ذكور _ إناث).
- 3- إجراء دراسة مماثلة لمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي للمرحلة المتوسطة أو الجامعية.

Almasadir

1. alaiejim , nadiat muhamad (2013). almanaeat alnafsiat waealaqatuha bialmusanadat alaijtimaeiati. risalat majstyr ghyr manshura. kuliyyat altarbiat lileulum al'iinsaniat , jamieatan dialaa.
2. al'amirii , 'ahmad eali muhmd: "aldughut alnafsiat alty tueani minha." risalat majstir (ghyr mnshwr) , aljamieat almustansariat , kuliyyat altarbia (1998).
3. bahi , mustafaa w alnamr , fatin (2004): altaqwim fi majal aleulum altarbawiat walnafsiat , maktabat alanjilu almisriat , alqahr
4. jabir , eabdalhmid wakazim , 'ahmad khayri (1973): manahij albahth fi altarbiat waealam alnafs dar alnahdat alearabiat , alqahr
5. alhianiu , eisam mahmud (1989). bina' barnamaj arshady waqayiy libaed ainmat alsuluk almunaharif (ghsh , sariqat , kadhb) latalbat almarhalat almutawasitat , atrawhat dukturah ghyr manshurat , kuliyyat altarbiat , aljamieat almustansariat.
6. khatatatanat , sami. (2010). eilm alnafs alaelami. dar almasirat , al'urduunn.
7. dawud , eaziz hanna waeabdalrhmn , 'anwar husayn (1990): manahij albahth altarbuii , dar alhikmat liltabaeat walnashr , jamieat baghdad , aleiraq jamieatan dialaa.
8. dafiduf , linidal (2000): altaelim waeamaliatih alasasyt , t 1 , tarjamat alsyd altuwwab wakharun , aldaar alduwaliat lilaistithmarat althaqafiat , misr
9. alzuwbieiu , eabdialjulil 'iibrahim wakharun (1981): alaikhtibarat walmaqayis alnafsiat , dar alkutub liltabaeat walnashr , jamieat almawsil , aleiraq.

10. alzuayud , nadir fahim waeilyan , hisham eamir (1998): mabadi alqias waltaqwim fi altarbiat , t 2 , dar alfikr liltibaeat walnashr waltawzie , eamman , al'urdun
11. ridwan , ebdalkrim muhamad 0 (2008). faeiliat barnamaj arshadi likhafid aldughut alnafsiat atrawhat dukturah , jamieat eayan shams , alqahirat.
12. alsharif , eala' (2105). faeiliat barnamaj litadeim alnizam alnafsi wa'atharah fi khafid alaidtirabat alnafsiat , 'uwtiruhah dukturah , jamieat almansurat , misr.
13. suaieid , mirift yasr. (2016) .alhisanat alnafsiat waealaqatuha biqalaq almustaqbal wujawdat alhayat ladaa alshabab fi qitae ghazati. risalat majstir , jamieat ghazat al'iislatmiat , filastin.
14. bahi , mustafaa w alnamr , fatin (2004): altaqwim fi majal aleulum altarbawiat walfafsiat , maktabat alanjilu almisriat , alqahr
15. eabd aljabbar , mawahib eabd alwahhab (2010). almunahidat laeilm alnafsi fi allughat al'iinjaliziati. atruhah dukturah , kuliyat altarbiat , aljamieat almustansariat.
16. aleabbadiu , nur fadl. (2014). aleib' almaerifiu waealaqatuh bialqudrat ealaa almuajahat mae tlbt aljamieat , risalat majstir , kuliyat altarbiat lileulum al'iinsaniat , jamieatan dialaa.
17. eawdat , 'ahmad sulayman (1998): alqias waltaqwim fi aleamaliat altadrisiat , t 1 almutbaeat alwataniat , arbad , al'urdunn.
18. eudah , 'ahmad sulayman wamalkawi , fathi hasan (1992): 'asasiat albahth aleilmii fi altarbiat waleulum al'iinsaniat , t 2 , maktabat alkinanii , arbad
19. algharib , ramzia (1996): altaqwim walqias alnafsia waltarbuia , maktabat alainjilu almisriat , alqahirat.
20. fa'iin dalin , diyu buald .b. (2003): manahij albahth fi altarbiat waealam alnafsi , tarjimata: muhamad nabil nufil wakharun , murajieata: sayid 'ahmad euthman , maktabat alainjilu almisriat.
21. alnuwabisat , fatimat eabd alrihmun (2009). aldughut alnafsayatiend altalabat almutamayiziyn wasalib muajahatiha , t 2 , mutbaeat al'azhar , al'urdunn.
22. muhamad , bushraa 'iismaeil (2004): almarjae fi alqias alnafsi , maktabat alainjilu almisriat , alqahirat.

23. –mrisi , kamal 'iibrahim (2000). alsaeadat tanmiat alsihat alnafsiat maswuwliat
alfard fi alaslaml waealam alnafs , dar alnashr liljamieat misr.

- Bandalos , D. L. (2002) . The effects of item parceling on goodness of – fit and parameter estimate bias in structural equation modeling Structural Equation Modeling : A Multidisciplinary Journal , 78–102
- Ebel, R.L.(1972) : Essentials of Educational measurement, prentice . Hall –
- Lapsley, Daniel K, and Hill, Patrick L. (2010). Subjective Invulnerability, Optimism Bias and Adjustment in Emerging Adulthood. Journal of Youth & Adolescence. Aug2010, Vol. 39 Issue 8, p847–
- neoplasia ; A review . J . Psycho . Health Hill book company (1982).
- Olah, Attila Psychological immunity: A new concept of coping and resilience.(2009). Dubrovnik. Coping & Resilience International Conference .PP36–47
- Selye .H . (1976); The stress of life ,New Yor , McGraw – Hill Book

مقياس المناعة النفسية بصيغته النهائية

عزيزي الطالب.....

بين يديك مجموعة من العبارات والفقرات التي تعبر عن ردود الأفعال والمشاعر تجاه عدد من المواقف المختلفة ، المطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عنها بوضع علامة () في المربع الذي ينطبق عليك،وبما يتفق مع تفكيرك،في الورقة المخصصة للإجابة وتحت البديل المناسب.

مثال توضيحي

ت	الفقرات	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
1	أشعر أنني سعيد رغم الظروف التي تواجهني			

ويأمل الباحث بتعاونك معه من خلال الإجابة الصريحة والدقيقة على جميع فقرات المقياس، وسوف تكون إجابتك ذات فائدة وقيمة في خدمة البحث العلمي، وستحاط بالسرية التامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.

الاسم.....

المدرسة.....

التخصص: علمي أدبي

مهنة الاب : موظف غير موظف

التحصيل الدراسي للأب: ابتدائية اعدادية بكالوريوس

التحصيل الدراسي للأم : ابتدائية اعدادية بكالوريوس

مع فائق الشكر والتقدير

ت	الفقرة	تنطبق علي كثيرأ	تنطبق علي أحيانأ	لا تنطبق علي أبدأ
1	اشعر أني سعيد رغم الظروف التي تواجهني			
2	أشعر بأنني غير نادم على الماضي			
3	أرى أن المستقبل مليء بما يسر			
4	أشعر بالرضا عن قدراتي وإمكاناتي			
5	أنا مقتنع بأن معظم الأشياء حولي إيجابية			
6	يجعلني التفكير بالمستقبل متشائماً			
7	أتوقع تزايد الأمن و الطمأنينة في المستقبل			

8	مهما يحمله المستقبل فلن أفقد رؤيتي للخير		
9	الاطّاء ومواقف الفشل التي مررت بها هي فرص للتعلم		
10	يصفني الآخرين باني شخص متفائل		
11	أنا مقتنع بأن معظم الأشياء حولي إيجابية		
12	أشعر بالتوتر عندما أفكر بمستقبلي		
13	أجد نفسي صبوراً ولدي قدرة على تحمل الشدائد		
14	أشعر بالرضا عن قدراتي وإمكاناتي		
15	لدي القدرة على مقاومة الإجهاد والتعب		
16	لدي القدرة على ضبط إنفعالاتي		
17	لدي القدرة على مواجهة المصاعب والكوارث		
18	لدي القدرة على تحمل المسؤولية أمام الآخرين		
19	أرى أن كل مشكلة لها حل		
20	أشعر بالتوتر عندما يواجهني موقف غامض		
21	أجد طرائق عديدة للتعامل مع المشكلات		
22	أتردد في طلب المساعدة من الآخرين		
23	يوفر لي أهلي ما أحتاجه من المال		

24	يهتم بي أهلي عند تعرضي للمرض		
25	يعوضني أهلي الاشياء التي أفقدها		
26	يسأل عني زملائي أثناء غيابي		
27	يشاركني الآخرين حل مشكلاتي		
28	يقدم لي الآخرين المشورة عند تحديد اهدافي		
29	يقدر الآخرين جهودي وأعمالي		
30	أستطيع إستعادة التوازن بعد الشدائد		
31	الذكريات المؤلمة لا تؤثر علي		
32	لدي انضباط ذاتي		
33	اتخذ قراراتي بعد الاقتناع بها		
34	أثبت على رأيي مهما كانت التحديات		
35	أرى أن ما أفقده لايمكن إرجاعه		
36	أستطيع أن أحقق أهدافي في الحياة رغم صعوبتها		
37	أسعى لتعلم أشياء جديدة رغم التحديات		
38	أستمر ببذل الجهد كي أحقق أهدافي		
39	أستطيع حل المشكلات التي تواجهني		

			أعتقد بأن الحياة لها مدبر حكيم	40
			إيماني بالله يجعلني أكثر قوة في مواجهة الشدائد	41
			أومن بأن الصبر مفتاح الفرج	42
			أجتهد في دراستي وأستعين بالله على النجاح	43
			الايمان يجعل للحياة معنى	44
			أكون سعيدا عندما أبتهل إلى الله وأدعوه لقضاء حوائجي	45
			أؤمن بمقولة تعرف على الله في الرخاء يعرفك في الشدة	46
			أحرص على أداء جميع العبادات	47
			أشعر بالسعادة والاطمئنان لأدائي العبادات	48
			أرجو من الله التوفيق عندما أقدم على أي عمل	49
			أومن بأن العمل الصالح ينجي في الدنيا والآخرة	50

