

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
قسم علم النفس

رقم التسجيل: 202033043899

الشعبة: علم النفس

الرقم التسلسلي:

التخصص: علم النفس المدرسي

عنوان المذكرة:

المناعة النفسية و علاقتها بالإتزان الإنفعالي لدى المراهق المتمدرس
(نواصة ميدانية أجريت بمتوسطتي حروز شريف وعبد الكريم عقون-بلدية رج الغدير-رج بوعريريج)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د. حواس هاجر

إعداد الطالبة:

دهيمات ليلى

الموسم الجامعي

2025-2024

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريـرج
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
قسم علم النفس

رقم التسجيل:

الشعبة: علم النفس

الرقم التسلسلي:

التخصص: علم النفس المدرسي

عنوان المذكرة:

المناعة النفسية و علاقتها بالإتوان الإنفعالي لدى المراهق المتمدرس
(واسة ميدانية أجريت بمتوسطتي حروز شويـف وعبد الكريم عقون-بلدية رج الغدير-رج بوعريـرج)

مذكرة مكملـة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

إعداد الطالبة:

د.حواس هاجر

دهيمات ليـليا

نوقشت من طرف لجنة المناقشة المتكونة من:

رئيسا للجنة المناقشة	أستاذ بجامعة برج بوعريـرج	د. بن اخروف امينة
مشرفة ومقررة	أستاذ بجامعة برج بوعريـرج	د. حواس هاجر
عضوا و مناقشا	أستاذ بجامعة برج بوعريـرج	د. لعروس زوينة

الموسم الجامعي

2025-2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى في كتابه الكريم:
﴿وَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُمْ بِهِ وَلَكِنْ مَا
تَعَمَّدَتْ قُلُوبُكُمْ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾

{الأعراب: الآية رقم 5}

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات, وبفضله تتحقق الغايات.

انقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان لكل من ساندني ووقف الى جانبي خلال مسيرتي الجامعية وخاصة اثناء اعداد هذه المذكرة من قريب او من بعيد . اخص بالشكر استاذتي الفاضلة **الدكتورة "حواس هاجر"** على توجيهاتها القيمة وصبرها في المتابعة والنصح والارشاد . والاستاذ " **احمد بالمرابطة** " كذلك على مساعدته لي , كما لا يفوتني ان اشكر كل اساتذتي الذين كان لهم الفضل في تكويني العلمي والمعرفي , وكذا قسم علم النفس وكل العاملين فيه بجامعة محمد البشير الابراهيمى.

شكر خاص **لمدراء المتوسطات** ببلدية برج الغدير الذين فتحوا لي الابواب لإجراء دراستي هناك, واخص بالشكر **للتلاميذ** على تعاونهم ومساعدتهم القيمة خلال دراستي لقد كنتم جزءا مهما في نجاح هذا العمل, وتفاعلكم اسهم كثيرا في تحقيق اهدافي البحثية.

" بالحب اكتب , وبالامتنان اختم...فشكرا لمن كان

في تعبنا سندنا, وفي سعينا مددا."



الى من سهروا على راحتى , واحتضنوا طموحي في بدايته, الى من كانوا الامل في حياتى , الى من علموني ان القوة تكمن في الصبر... والنجاح يبدأ بحلم صغير .الى والدي العزيزين اللذان كانا لي المعلم والمثال في كل شيء كانا لي اعمدة ثابتة في كل مرحلة كلمات الشكر مهما كثرت تبقى دون قيمة مقارنة بتضحياتكما , فانتم سبب كل ما وصلت اليه وكل نجاح لي هو ثمرة محبتكما.

"الى روح جدي ... رحمك الله وجعل مثواك الجنة".

الى الاصدقاء الذين كانت صداقتهم لي كنز لا يقدر بثمن , شكرا لكم على كل لحظة قضيتموها الى جانبي , وعلى دعمكم المستمر .

الى عائلتي واخوتي, صديقتي "احلام", ابنت خالتي و سندي" حسناء", وابنت اختي " ايناس". الى كل من احبه قلبي ونسيه قلبي .

الى من كان له في حياتي حضور خاص , من اضاء حياتي بابتسامته, وملاء ايامي بوجوده , لك كل الحب والشكر .

لكم جميعا , اهدي هذا العمل, وكل نجاح حققته هو بفضلكم
فشكرا لكم على وجودكم الدائم في حياتي .

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والالتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس ، و ذلك باستخدام المنهج الوصفي مع التحليل ، بحيث تم تطبيق أداتين بحثيتين (استبيان المناعة النفسية ، استبيان الالتزان الانفعالي) ، على عينة قوامها 130 تلميذ وتلميذة من جميع المستويات في متوسطتين ببلدية برج الغدير ولاية برج بوعرييج ، خلال الفترة الممتدة بين 3 و11 مارس سنة 2025، بحيث تم التوصل إلى النتائج التالية:

1- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المناعة النفسية والالتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المناعة النفسية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الالتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية : المناعة النفسية , الالتزان الانفعالي , المراهقة .

Study summary:

The current study aimed to know the correlation between psychological immunity and emotional balance for teenage student , we are using the descriptive approach with analysis, so that two research tools were applied (psychological immunity questionnaire, emotional balance questionnaire), on a sample of 130 male and female students from all levels in two middle schools in the municipality of Bordj El Ghadir, Bordj Bou Arreridj province, during the period extending from March 3 to 11, 2025 The study of the study yielded the follows result:

- 1- There is a statistically significant correlational relationship between psychological immunity and emotional stability among middle school students.
- 2- There are statistically significant differences in the level of psychological immunity among middle school students attributed to the gender variable.
- 3- There are no statistically significant differences in the level of emotional balance among middle school students attributed to the gender variable.

Keywords: Psychological immunity – Emotional balance – Adolescence.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	
المحتوى	
شكر والتقدير	ا
الاهداء	ب
ملخص الدراسة	ت
فهرس المحتويات	ث
قائمة الجداول	ج
قائمة الاشكال	ح
فهرس الملاحق	خ

اولا : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

مقدمة	1
الفصل الاول : فصل تمهيدي	
1- الاشكالية	4
2- الفرضيات	6
3- أهداف الدراسة	6
4- اهمية الدراسة	7
5- المفاهيم الاساسية للدراسة	7
6- الخلفية النظرية	10
7- الدراسات السابقة	14

ثانيا : الدراسة الميدانية

الفصل الثاني : الطريقة والادوات	
تمهيد	22
1- الدراسة الاستطلاعية	22
1-1 اهداف الدراسة الاستطلاعية	22
2-1 اجراءات الدراسة الاستطلاعية	22
3-1 عينة الدراسة الاستطلاعية	22

23	1-4- ادوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكو مترية
23	1-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية
33	2- الدراسة الاساسية
33	2-1- مجالات الدراسة
33	2-2- منهجية الدراسة
33	2-3- مجتمع وعينة الدراسة
33	2-4- ادوات جمع البيانات
34	2-5- الاساليب الاحصائية المستخدمة
35	- خلاصة
	الفصل الثالث : النتائج والمناقشة
37	- تمهيد
37	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
37	2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات
43	3- استنتاج عام
44	4- مقترحات الدراسة
45	- خاتمة
47	- قائمة المراجع
53	- الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عناوين الجداول	الصفحة
1	يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي لبنود بعد الاحتواء	23
2	يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي لبنود بعد المواجهة التكيفية	24
3	يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي لبنود بعد تنظيم الذات	25
4	يتضمن نتائج حساب الاتساق الداخلي لابعاد مقياس المناعة النفسية	26
5	يمثل مخرجات SPSS لاختبار ت للمقارنة الطرفية بين الفئة الدنيا والفئة العليا لمقياس المناعة النفسية.	27
6	يمثل ثبات مقياس المناعة النفسية بحساب الفا كرونباخ	28
7	يمثل ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة التجزئة النصفية	28
8	يتضمن نتائج حساب الاتساق الداخلي لبنود مقياس الاتزان الانفعالي	29
9	يتضمن مخرجات SPSS لاختبار ت للمقارنة الطرفية بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس الاتزان الانفعالي	31
10	يتضمن ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بحساب الفا كرونباخ	32
11	يتضمن ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية	32
12	يمثل ابعاد استبيان المناعة النفسية	34
13	يوضح طريقة تقدير اوزان استبيان الاتزان الانفعالي حسب ايجابية وسلبية	34
14	يتضمن حساب معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والاتزان الانفعالي	38
15	يتضمن مخرجات SPSS الخاصة بحساب اختبار ت لقياس الفروق في مستوى المناعة النفسية والتي تعزى لمتغير الجنس	40

16	يتضمن مخرجات SPSS الخاصة بحساب اختبارات لقياس الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي والتي تعزلا لمتغير الجنس	42
قائمة الاشكال		
الرقم	عناوين الاشكال	الصفحة
17	يوضح نظريات المناعة النفسية	11
18	يوضح نظريات الاتزان الانفعالي	13
فهرس الملاحق		
الرقم	عناوين الملاحق	الصفحة
19	استبيان المناعة النفسية	53
20	استبيان الاتزان الانفعالي	54
21	التصريح بالأجراء الدراسة الميدانية	57
22	مخرجات spss	58

أولاً :

الخلفية النظرية

و

الدراسات السابقة

مقدمة :

مما لا شك فيه أن الصحة النفسية المدرسية ليست رفاهية، بل استثمار أساسي في مستقبل التلاميذ والمجتمع. تحتاج إلى تعاون بين المدرسة، الأسرة، والمختصين لبناء بيئة تعليمية آمنة وداعمة، إذ نجد أنها تسعى دوماً لتوفير جو دراسي ملائم للتلاميذ وتحقيق الإشباع النفسي لحاجاته للوصول إلى نتائج جيدة.

لكن قد تتغير المعطيات إذا تحدثنا على مرحلة التعليم المتوسط، سواء من حيث الأهداف أو الخصائص ولاسيما أيضاً التحديات التي يواجهها هذا النوع من التعليم على جميع الأصعدة والمستويات لكننا نخص بالذكر البيئة المدرسية على مستوى المناهج، التدريس، البيئة المدرسية وعلى مستوى أولياء الأمور كذلك، ولا نستثني منها كذلك الفئة المستهدفة من التعليم التي جُلها مرهقين.

وعلى الرغم من أن هذا المصطلح بات هو الآخر بين مؤيد ومعارض إلا أنه مازال في إعتبارنا أن مرحلة المراهقة من أكثر المراحل حساسية في حياة الفرد، وذلك لا نها تساهم بشكل كبير في تحديد شخصيته وطريقة تفكيره التي سيكون عليها مستقبلاً. وبما أن الفرد هنا يكون محيط بضغط وانفعالات جراء التغيرات التي تطرأ عليه أو حتى من المحيط الي يعيش فيه، ومن هذا وذاك وجب أن تكون لديه "القدرة على مقاومة الضغوط النفسية والتكيف مع التحديات والصدمات، مع الحفاظ على التوازن الداخلي والنمو الإيجابي رغم الظروف الصعبة دون أن تتأثر صحته النفسية. وفي هذا السياق يعد الاتزان الانفعالي أحد المؤشرات التي نستدل بها إن كانت المناعة النفسية ضعيفة أو قوية و هو ما يقصد به قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته ومشاعره بل و حتى قدرته على إدارة المواقف الصعبة و إيجاد الحلول لها و المخارج منها. وهنا يجدر القول أن المراهق المتزن في سلوكياته وانفعالاته، يكون أكثر قدرة على اتخاذ قرارات سليمة في حياته.

و عليه فإن المناعة النفسية و الاتزان الانفعالي هما ليستا مواهب فطرية، بل مهارات تُكتسب عبر التجارب الناجحة وحتى الفاشلة منها، زد على ذلك البيئات الداعمة مثل الأسر، المدارس، المجتمع، و التدريب المستمر شأنها شأن المناعة الجسدية .

"و عليه تختم بمقولة نيلسون مانديلا : "لا تقاس قوتك بعدم سقوطك، بل بقدرتك على النهوض كلما سقطت" .

وللبحث في سياق هذا الموضوع قمنا بتقسيم دراستنا إلى: جانب نظري احتوى على فصل تمهيدي ضم التراث النظري للدراسة والدراسات السابقة، وجانب ميداني ضم فصلين فصل تناول الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية و الأساسية و فصل تناولنا فيه تفسير و مناقشة نتائج الدراسة الأساسية .

الفصل الاول : الفصل التمهيدي

1- الاشكالية

2- الفرضيات

3- اهمية الدراسة

4- اهداف الدراسة

5- المفاهيم الاساسية للدراسة

6- الخلفية النظرية

7- الدراسات السابقة

الاشكالية :

اشار تقرير المنظمة العالمية مشروع امل لسنة 2024 الذي جاء بعنوان ازمة الصحة العقلية العالمية الى ان الصحة النفسية ضرورية لحياة صحية .لكن مليارات حول العالم يعانون من مشاعر القلق والخوف والعزلة والاكتئاب ,ويفتقرون الى الرعاية والدعم الجيدين للذين يحتاجونها.(كاساندر,2022).

اما تقرير منظمة الصحة العالمية حول اليوم العالمي للصحة النفسية سنة 2022 والذي جاء بعنوان تحويل الصحة النفسية للجميع فقد اشار الى : " ضرورة تسليط الضوء على الصحة النفسية بالغ الاهمية للجميع في كل مكان . واحتياجاتها كبيرة في جميع انحاء العالم , لكن الاستجابات محدودة وغير كافية , حيث تم عرض امثلة للممارسات الجيدة من جميع انحاء العالم, والتعبير عن تجارب الناس المعيشية , وعلى اسباب الحاجة الماسة للتغيير ومواطنها, وكيفية تحقيق ذلك على اكمل وجه, ويدعو التقرير جميع الجهات المعنية الى العمل معا لتعميق قيمة الصحة النفسية والالتزام بها , واعادة تشكيل البيئات المؤثرة فيها وتعزيز الانظمة التي ترعاها".(منظمة الصحة العالمية,2022).

تعتبر الصحة النفسية حالة من الاستقرار النفسي والاجتماعي يستطيع من خلالها الفرد ان يحقق انجازاته , طبقا لإمكانياته الشخصية, ليتمكن من التعامل مع الضغوط الحياتية العادية.(محمد محمد فتح الله, 2023,69).

وقد اولت العديد من الدول اهتماما متزايدا بتنمية مؤشرات الصحة النفسية لدى افرادها , تضمنت عدت مجالات رئيسية , نذكر بهذا الصدد :تقبل الفرد الواقعي لحدود امكانياته , مرونة السلوك والتعامل والاستفادة من الخبرات السابقة , تحقيق التوافق الاجتماعي ,الاتزان الانفعالي(بن سماعيل,2022,44).

في هذا الاطار يبرز , مصطلح الاتزان الانفعالي حيث يعد اليوم من اهم اسس الصحة النفسية , لا نه يحقق التوازن الوجداني الذي يمكنه من التوافق مع الاخرين وتحقيق رغباته .واشباع حاجاته بشكل ملائم لإمكانياته. حيث وجد ان الكثير من الامراض نفسية والاضطرابات السلوكية التي يعاني منها الناس ,سببها ايضا اضطرابات على مستوى الوظائف الانفعالية للفرد مثل الخوف الشديد والغيرة..(جلولي,اسماعيل,2022,104).

وقد تناولت دراسات كثيرة موضوع الاتزان الانفعالي كدراسة جافاني وسيمز (2015) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي واساليب حل المشكلات , وتكونت عينة الدراسة من (514) مراهقا ومراهقة في هولندا , واسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين اسلوب حل المشكلات والاتزان الانفعالي , بينما لا توجد فروق لصالح الذكور في الاتزان الانفعالي , وان الذكور اكثر قدرة على السيطرة على المواقف التي يتعرضون لها في حياتهم.

ودراسات كل من (خيرة التواتي , 2014). (الريضي, 2018). (ابو مصطفى , 2015). وبذلك فان لاتزان الانفعالي يلعب دورا في بناء شخصية الفرد, وليس فقط عملية ضبط الانفعال من العوامل التي تخلق التوازن وتكيف مع متغيرات البيئة الخارجية او المواقف الضاغطة وانما هناك العديد من العناصر التي تتفاعل لتحقيق هذا التوازن والتكيف. فالإنسان بتركيبته معقدة يحتاج الى العديد من العوامل التي تساهم في ابقاء الوظائف الجسدية والنفسية تعمل بشكل منتظم وجيد وعدم اختلال الساعة البيولوجية والنفسية لديه, ومن بين هذه العوامل مفهوم جديد في علم النفس الايجابي وهو ما يعرف بالمناعة النفسية. (تبان, بوفارس, 2022, 577).

يشير هذا الاخير الى قدرة الشخص على مواجهة الازمات والكروب , تحمل الصعوبات , المصائب , سخط وعداوة, انتقام, وافكار, ومشاعر يأس وعجز, وانهزامية وشتائم (مأمون , صادمي, 2023, 688).

يمكن القول ان المناعة النفسية تمثل عملية تحصين ضد العدوى بالغضب او الهياج او الثورة او المشاعر السلبية المتطرفة والامراض النفسية من الآخرين وعدم التدهور الى المستوى المنخفض الذي هم فيه, وانما البقاء صحيحا بل ومحاولة رفعهم الى مستوى التمتع بالصحة والسوية. (لطي شعبان, 2020, 42).

مثال على ذلك دراسة شعبان (2020) قام بدراسة العلاقة بين المناعة النفسية والاكنتاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا بلغت 40 مراهقا (20 ذكور _ 20 من الاناث) , وقد استخدمت الباحثة مقياس بيك للاكنتاب 1961 ترجمة صفوت فرج 2000, ومقياس المناعة النفسية اعداد الباحثة , وكشفت النتائج وجود ارتباط عكسي دال احصائيا بين المناعة النفسية والاكنتاب , كما تفوق الذكور على الاناث في نسبة انتشار المناعة النفسية.

كما تلعب التنشئة السوية دورا كبيرا في حياة المراهق وهذه الاخيرة تقتضي ان يكون المراهق في وسط اسري سليم متكون من الاب والام وان علاقة المراهق بأسرته له تأثير على التطور النفسي , وتعد المناعة النفسية احد اساليب الوقاية من المشكلات النفسية

والاجتماعية اذ تظهر الحتمية الوقائية الحقيقية في تحقيق اعظم استثمار للبشر في ثلاثة ابعاد اساسية وهي : قوة الجسم قوة العقل قوة الايمان.(برجيل،بوتليس.2022.07).اي ان مع بداية مرحلة المراهقة يصلح بناء المناعة النفسية امرا ضروريا لحماية الفرد من الاثار السلبية للضغوط والمواقف الصادمة.

وانطلاقا مما سبق ذكره فالدراسة الحالية تسعى لتقصي طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والاتزان الانفعالي عند المراهق المتمدرس من خلال الاجابة على التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المناعة النفسية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس (ذكور/اناث) ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس(ذكور/اناث) ؟

الفرضيات :

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة تعليم المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المناعة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس(ذكور/اناث).
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس (ذكور/اناث).

هدف الدراسة :

يتمثل الهدف الرئيسي للبحث الحالي في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس (تلاميذ الطور المتوسط).

الاهداف الفرعية :

- التعرف على مستوى المناعة النفسية عند المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم المتوسط
- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم المتوسط .
- معرفة الفروق بين الجنسين في المناعة النفسية والاتزان الانفعالي .

اهمية الدراسة :

من الناحية النظرية :

- تسليط الضوء على ماهية كل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي ,
- تقديم فهم شامل عن دور كل منهما في الحفاظ على نفسية المراهق خصوصا كون الشريحة محل الدراسة عينة من المجتمع الا وهم التلاميذ مرحلة المتوسط
- القاء الضوء على العلاقة التي تربط المناعة النفسية بالاتزان الانفعالي.

من الناحية التطبيقية:

تتمثل في امكانية تصميم برامج تهدف الى تقوية المناعة النفسية عند المراهقين وتعزيزها مما يساعدهم في تقليل المشاعر السلبية من قلق وتوتر واكتئاب من اجل تحصيل علمي جيد و القدرة على بناء علاقات اجتماعية مع الاخرين.

الكشف عن مستوى المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لدى المراهقين داخل المدرسة , ما يمكن المختصين من رصد الفئات الاكثر عرضة للاضطراب النفسي والعمل على دعمها.

تمكين الاولياء من فهم افضل للحالة النفسية والانفعالية لابنائهم , مما يساعدهم على دعمهم بشكل ايجابي في حياتهم اليومية وتعزيز مناعتهم النفسية.

1-المفاهيم الاساسية للدراسة :

1-5- المناعة النفسية : Psychological Immunity

1-1-5 - التعريف اللغوي :

المناعة : تعني الحصانة او التحصين والوقاية والحماية والمقاومة (يوسف , 2021, 314).

5-1-2- التعريف الاصطلاحي : يقصد بها نظام متكامل وقائي يعمل على تقوية ووقاية وتعزيز الذات بحيث تساعد الفرد على التفاعل مع الظروف البيئية الضاغطة , وهي تتكون من الابعاد التالية : التفكير الايجابي , الشعور بالضبط والتحكم , الشعور بالتماسك والترابط , الضبط الانفعالي (عادل سعد علي. 2019. 54).

يعرفها ابو سعود خليل ابراهيم (2023) قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والاحباطات والازمات النفسية والتخلص منها بالتحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والامكانيات الكامنة في الشخصية.

عرفها سيلبي (1976) Selye بانها تمثل تعبير عن المقاومة والصمود النفسي التي يبديهما الفرد امام الضغوط التي يواجهها . (بوش لبيان وعميش , 2022. 23).

اما دوبي وشاهين dubey and shahin فيعرفها بانها " نظام متكامل لابعاد الشخصية , تهدف الى احداث التوازن بين متطلبات الشخصية والسياق من اجل زيادة عملية التكيف النفسي والاجتماعي والفيزيقي. (بداع وكيوص, 2020. ص24).

يمكن تقديم تعريف اخر على ان المناعة النفسية نظام معقد تكيفي لا شعوري يعمل بطريقة منتظمة من خلال مجموعة من الميكانيزمات الفطرية و/او المبنية والمكتسبة من خلال مختلف المواقف وخبرات الحياة التي يعيشها الفرد . (تبانى وبوفارس. 2021. 576).

- من خلال هذه التعاريف الاصطلاحية نستخلص ان المناعة النفسية هي قدرة الفرد على التفاعل الايجابي مع مواقف الحياة الصعبة والضغوط النفسية من خلال نظام ذاتي داخلي يتمثل في : الصمود, ضبط النفسي , التفكير الايجابي

5-1-3- التعريف الاجرائي :

يتمثل في دراستنا متوسط درجات المتحصل عليها عند تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة البحث.

5-2- الاتزان الانفعالي: Emotional stability

5-2-1- التعريف الاصطلاحي : هو القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع المواقف بتعقل والتروي والنظر الى المواقف بروية والتعامل معها بالانفعال

المناسب , وعدم اصدار الاحكام الانفعالية المتسارعة ازاء المواقف المختلفة التي يتعرض لها الانسان.(سيد محمد حسين, 2020. 449).

ويرى الخالدي (2020) ان الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه اصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي اذ يرون ان الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة فالإنسان عندما يتعرض لمنبه او مثير معين يتحول الى حالة من التوتر اي يكون في حالة استثارة او عدم اتزان انفعالي , مما يدفعه هذا الى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول الى حالة الاتزان , فالشخص الصحيح نفسيا والذي يملك اتزانا انفعاليا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتاضيه الضرورة. (قيطون, 2020. 36).

اما الجميلي(2005) يعرف الاتزان الانفعالي على انه "قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الامور بصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط من خلال اعتماده على نفسه, وثقا بها ومتقائلا ومطمئنا في نظرته للمستقبل ومتوافقا مع الآخرين(شريفى واخرون , 2019. 493).

كما يعرف الاتزان الانفعالي لدى المراهقين هو القدرة على التعرف على المشاعر وفهمها وادارتها بطريقة صحية وتكيفية .وتعد هذه العملية مهمة جدا لان المراهقين غالبا ما يمرون بتقلبات عاطفية قوية ولم يطورو بعد مهارات تكيف الكاملة. فمثلا :فان اسلوب تربية الوالدين له تأثير كبير على تطور تنظيم الانفعالات لدى الاطفال فالتربية الدافئة المستجيبة والتي تدعم استقلالية الطفل تساهم في تسهيل التنظيم الانفعالي الافضل للأطفال ومن ناحية اخرى, فان التربية التي تتسم بالانتقاد او الرفض او التحكم الزائد يمكن ان تعيق قدرات الطفل على تنظيم انفعالاته. (بنجستي , 2024. 2559).

5-2-4- التعريف الاجرائي : هو الدرجة المحصل عليها عند الاجابة على مقياس الاتزان الانفعالي من طرف التلميذ .

5-3- المراهقة : Adolescence

5-3-1- التعريف اللغوي : ترجع كلمة المراهقة في اللغة الى الفعل "راهق" وهو الاقتراب من الشيء , راهق الغلام فهو مراهق , اي قارب الاحتلام .ورهمت الشيء رهقا اي قربت منه والمعنى هنا يشير الى الاقتراب من النضج والرشد. (رمضان محمد شريف, 2016. 64).

5-3-2- التعريف الاصطلاحي : كلمة لاتينية الاصل مشتقة من الفعل adolescence والذي يعني النمو نحو الرشد , فهي تقع بين مرحلتي الطفولة والنضج , وتمتد في الفترة الزمنية بين 13-20 سنة وتتميز بحدوث تغيرات بدنية ونفسية واجتماعية وقد يحدث خلالها بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية.(مالكي, كحول, 2022, 444).

تري الباحثة دروتي روجرز DOROTES ROGER ان للمراهقة تعاريف متعددة فهي "فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية , كما انها فترة تحولات نفسية عميقة.(خاوة, 2018, 69).

6- الخلفية النظرية:

6-1- النظريات المفسرة للمناعة النفسية :

❖ النظرية التحليلية: (Psycho analysis Theory)

يرى فرويد ان الشخصية مكونة من ثلاثة اجزاء كل هذه الاجزاء يتمتع بمميزات خاصة , خاصة وهذه الاجزاء ليست منفصلة عن بعضها وانما كل واحد منها مرتبط بالأخر ومكمل له حيث تؤلف هذه الاجزاء وحدة متكاملة وهي (الشخصية وهذه الاجزاء هي:

- الهو: هي مستودع الغرائز وتحوي كل الطاقة النفسية وتتصل بشكل مهم ومباشر بإرضاء الحاجات الجسمية , اذ يعمل وفق ما يسميه فرويد (مبدأ اللذة) على تجنب الألم وزيادة اللذة .

- الانا: هي الجزء الثاني من الشخصية , فهي قادرة على ادراك بيئة الفرد والتلاعب بطريقة عملية, وهي تعمل على وفق ما يسميه فرويد (مبدأ الواقع), وغرضها ليس اعاقا او اعتراض نزوات الهو, ولكن غرضها مساعدة الهو في الحصول على الخفض الضروري للتوتر.

- الانا الاعلى: هي الجانب الخلفي من الشخصية, اذ تمثل دور الرقيب اللاشعوري وتمثل سلطة الوالدين والمجتمع والتقاليد الموجودة فيه, وهب اعلى وارقي جانب في شخصية الانسان , وهي تقابل ما نسميه (الضمير) الذي يعاقب على الافعال المحرمة وتقوم بتزويد الانا المثالية وتكافئها على التصرفات المرغوبة. وذكر فرويد ان مناعة الفرد النفسية مرهونة بقوة الانا وقدرتها ونجاحها على احداث التوازن والتوفيق بين متطلبات الهو والانا الاعلى. (بوعجينة, 2023, 29).

❖ النظرية السلوكية : (Behavior Theory)

ترى المدرسة السلوكية ان الفرد هو نتاج لعملية التعلم والتنشئة التي يتعرض لها الفرد, مضافا للظروف التي تحول دون احساس الفرد بالأمن المستقبلي او تضعه باستمرار في مواقف الاختبار ذي البدائل المحدودة وعليه يؤكد بالفوف (Pavlov) ان الاضطرابات الصحة النفسية نشا بسبب اخطاء في تاريخ التعلم الشرطي للفرد كما يرى ان نمو الشخصية يعتمد على عمليات التمرين والتعود في الصغر في حين ركز "سكنر" على ان المهارات الاجتماعية لا تنمو المهارات بسبب التعزيز الغير الملائم فان الفرد يستجيب الى مواقف اجتماعية بطريقة غير سلمية. (بوشيلات وعميش, 2022, 31).

❖ النظرية الانسانية: (humanities theory)

يرى "ما سلو" ان الفرد الذي يتمتع بنمو نفسي سليم هو الذي يحظى بإشباع حاجاته الاساسية ومحقق لذاته, وان الشخص المحقق لذاته هو الفرد الذي انجز مستو عال من التوافق ويستطيع ان يصدر احكاما جديدة. اما "روجرز" فيؤكد على ان الفرد اذا تلقى تقديرا ايجابيا مستمرا و غير مشروط, تكون لديه شخصية سليمة ويشعر بالاستقرار, ويعتقد روجرز ان السلوك الذي يجلب نتائج ايجابية للفرد لن يكون مشبعا من الناحية الشخصية بل سينال تقديرا ايجابيا ايضا من المجتمع. فالنظيرة الانسانية ترى ان الانسان في حالة من النمو والنشاط , ودائما يسعى الى الافضل , ويستطيع ان يحقق ذاته والعطاء والابداع وتحقيق اتزانة الانفعالي. (متريني وصالحي, 2023, 24).

يمكن تلخيص النظريات السابقة في المخطط التالي :

الشكل(1): يمثل نظريات المنة النفسية.(من اعداد الطالبة).



6-2- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي :

تباينت النظريات في علم النفس التي تناولت الانفعالات, ودورها في التأثير على شخصية

الفرد واتزان الانفعالي ومن ابرز هذه النظريات :

❖ نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد (Freud) ان الاتزان الانفعالي انعكاس لقوة الانا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو والانا الاعلى والواقع. وبالمقابل فان حدوث اي خلل في اتزان الانفعالي والذي ينشأ عنه العصاب يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية الثلاث ومكوناتها. وهذا راجع الى ضعف الانا وعدم قدرتها على الوصول لحل الصراع, مما يشعر الفرد بتهديد امنه النفسي.(بن شيخ,2017,27).

ويعتقد فرويد انه كلما كان نظام الانا قويا كان الفرد اكثر اتزاناً واكثر توافقاً مع نفسه .(سليمان ونصراوي,2020,113).

❖ النظرية السلوكية :

ترى النظرية السلوكية في تفسيرها ان الانفعال نشئ عن صراع الذي يتعرض له الفرد والذي قد يؤدي الى القيام باستجابات او ردود افعال غير متوافقة قد تسهم في فقدان الفرد للسيطرة على سلوكه مما يفقده الاتزان الانفعالي وبالتالي هذه النظرية ترى ان الانفعال ناتج عن الصراع الذي يتعرض له الفرد.(شيباني,2023,474).

❖ النظرية المعرفية :

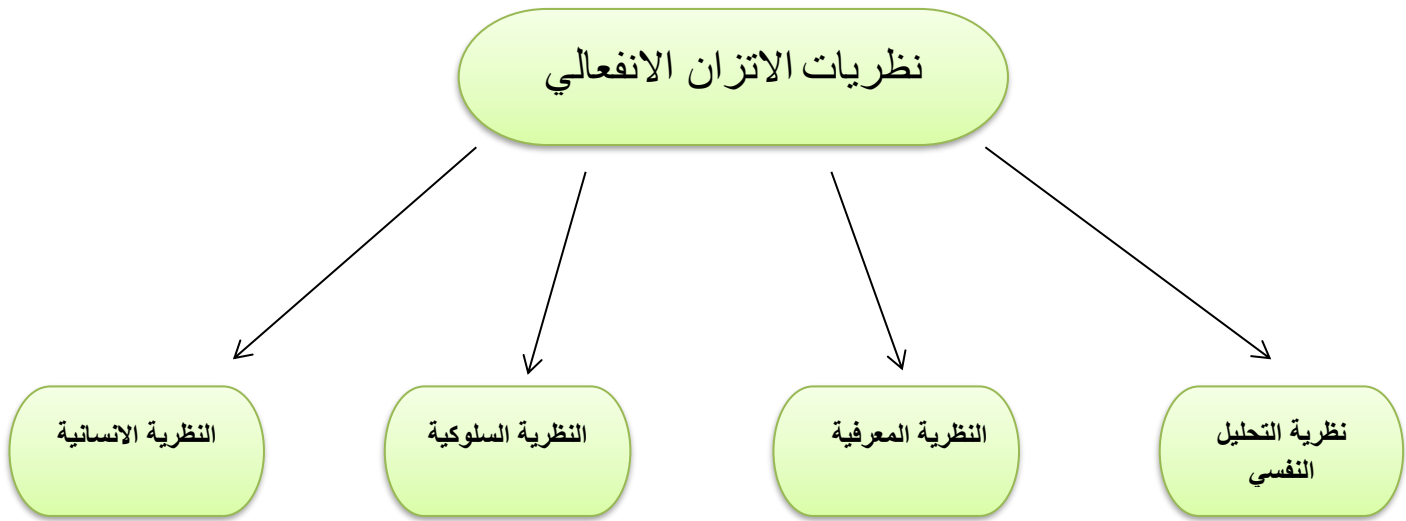
تشير الى ان التفكير بشيء , وما يشعر به الفرد اتجاه هذا الشيء يرتبطان بشكل وثيق , حيث ان الاثارة الداخلية تعد جزءا من الانفصال, وبالتالي فان طبيعة الانفعال الذي يصدر عن الفرد يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الموقف الذي يوجهه , ومدى تمييزه لهذا الموقف , وهذه العملية التمييزية عملية معرفية. وبالتالي يتمكن الفرد من تفسير مشاعره .وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف سيتصرف اتجاه هذا الموقف الذي يوجهه , فاذا تمكن من السيطرة على انفعالاته فانه سيققق اتزاناً انفعالياً ويواجه الموقف بشكل ايجابي.(الغزالي وبن عبيد,2022,19).

❖ النظرية الانسانية :

تعتقد هذه النظرية ان دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد للوصول الى حقيقة الانسان, حيث ترى ان شخصية المتزن المتكامل بشكل جديد هو القادر على اختيار سلوكه في اي وقت وقادر على تحمل نتائج سلوكه والقرارات التي يتخذها , وهو قادر على ايجاد معنى للحياة. (قيطون,2020,50).

كما يتفق المنظرون على ان الانسان مدفوع لا شباع حاجاته وتحقيق اهداف ايجابية , لان الانسان كائن اجتماعي قادر ان يحدد مصيره بنفسه بشرط ان تتوفر له الظروف المحددة , وان عدم اتزان الفرد انفعالياً على حسب روجرز يعود الى فشله في اشباع حاجاته للاعتبار الايجابي او ما يسمى بتقدير الذات, في حين يرى ما سلو ان عدم اتزان الفرد انفعالياً ينشا من فشل الفرد في اشباع الحاجات الاجتماعية كالحب والانتماء وحاجات التقدير .(العدساني,2023,67).

ومن خلال ما سبق يمكن تلخيص نظريات الاتزان الانفعالي في الشكل التالي:



الشكل (2): يوضح نظريات الاتزان الانفعالي . (من اعداد الطالبة).

7- الدراسات السابقة :

7- 1- الدراسات المتعلقة بالمناعة النفسية :

دراسة حماد (2019) هدفت الى التعرف على فعالية برنامج قائم على الارشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلبة المتعثرين بالجامعة, استخدم الباحث المنهج التجريبي , تكونت عينة الدراسة من 40 طالبا من طلاب الجامعة المتعثرين ,توصلت الدراسة الى:

- فعالية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية لدى عينة البحث من المجموعة التجريبية من الطلاب.

كما قامت شعبان (2020) بدراسة العلاقة بين المناعة النفسية والاكتئاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا بلغت 40 مراهقا (20من الذكور-20 من الاناث), وقد استخدمت الباحثة مقياس بيك للاكتئاب ومقياس المناعة النفسية اعداد الباحثة, وكشفت النتائج ما يلي:

- وجود ارتباط عكسي دال احصائيا بين المناعة النفسية والاكتئاب , كما تفوق الذكور على الاناث في نسبة انتشار المناعة النفسية.

بينما هدفت دراسة KHOJA (2019) الى التعرف على دور المناعة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين المناخ الاسري والرفاهية النفسية لدى تلاميذ المرحلتين الاعدادية والثانوية , وقد تألفت عينة الدراسة من (302) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلتين الاعدادية والثانوية بمحافظة جدة بالمملكة العربية السعودية , واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية (Suwaid2016), ومقياس الرفاهية النفسية (Carol Ryff2007), ومقياس المناخ الاسري (Khalil2000), واطهرت نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المناعة النفسية والمناخ الاسري.

- كما اشارت النتائج الى وجود مسارات ذات دلالة احصائية للمناعة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين المناخ الاسري والرفاهية النفسية.

اما دراسة عبد الستار محمد ابراهيم محمد (2019) بعنوان المناعة النفسية وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى المصابات بمرض السرطان هدفت الى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية ونمو ما بعد الصدمة لدى المصابات بمرض السرطان والتعرف على امكانية التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة وابعاده من خلال المناعة النفسية وابعادها لدى مريضات السرطان اعتمدت الدراسة الاكلينيكية , تكونت عينة البحث الوصفية من (140) من النساء المصابات بمرض السرطان بمستشفى الاورام بالأقصر ومستشفى الاورام بقنا, ادوات الدراسة كانت مقياس المناعة النفسية اعداد kapitany Olah and Foveny: ومقياس نمو ما بعد الصدمة اعداد الباحثة .وقد اسفرت نتائج البحث عن:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية ونمو ما بعد الصدمة .

بينما اجرى كل من سيد محمدي حسن ورائيا محمد سالم (2022) دراسة هدفت الى التعرف على مستوى انظمة المناعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط , والتوافق النفسي, والتعرف على الدور الوسيط لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تأثير انظمة المناعة النفسية على التوافق النفسي ,تكونت عينة الدراسة من (605) تلميذا وتلميذة عبارة عن (234) تلميذا و(37) تلميذة من تلاميذ الصف الرابع ابتدائي بمحافظة القليوبية ,طبق عليهم ثلاث مقاييس وقد توصلت النتائج الدراسة الى :

- ان الدراسة تمتلك جهاز للمناعة النفسية متوسط الكفاءة, وكذلك يسعون الى استخدام استراتيجيات للمواجهة قائمة على الانفعال بدرجة اكبر من استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة .

- كما اشارت النتائج ان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تمثل دورا وسيطا في تأثير انظمة المناعة النفسية على التوافق النفسي.

- الدراسات الاجنبية :

دراسة قام بها احمد واخرون (2020) هدفت الى تطوير مقياس لفعالية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية, شمل المقياس 70 عبارة موزعة على ستة ابعاد على عينة قوامها 221 طالبا (111طالب, 110طالبة) من مدارس ثانوية بمحافظة قنا, مصر. استخدمت الدراسة الاتساق الداخلي وتحليل العوامل الاستكشافي للتحقق من صدق المقياس, وتم استخدام معامل الفا كرو مباح لضمان الثبات.

وخلصت الى ان المقياس كان فعالا من حيث الصدق والثبات.

اما دراسة العمري (2021) هدفت الى تطوير مقياس للمناعة النفسية لدى البالغين مكون من 80 عبارة موزعة على ثمانية ابعاد .طبق المقياس على عينة مكونة من 230 بالغا تتراوح اعمارهم بين 18 و50 سنة من المجتمع الجزائري .وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الصدق الظاهري, الصدق التمييزي وحساب الثبات باستخدام معامل الفا كرو نباخ وطريقة التجزئة النصفية , وظهرت النتائج دلالات احصائية تدعم صلاحية المقياس وثباته.

7-2- دراسات المتعلقة بالاتزان الانفعالي :

دراسة اليحايئية (2018) دراسة هدفت الى التعرف الى مستوى الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى طلبة الكلية, ومدى التوافق بينهما تكونت العينة من (418) طالبا وطالبة من كلية التربية بجامعة السلطان قابوس في عمان , وبينت النتائج :

- وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي حسب متغير الجنس لصالح الذكور .

- ووجود فروق في مستوى التوافق الدراسي لصالح الذكور ايضا .
- وبينت النتائج ان متغير الاتزان الانفعالي يتنبأ بالتوافق الدراسي .
- وهدف دراسة بغداد(2019)** التعرف الى درجة انتشار السلوك الفوضوي ومستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الصف الثالث ثانوي , وتكونت عينة الدراسة من (298) طالبا وطالبة, واسفرت نتائج الدراسة ما يلي :
- ان مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة كان متوسطا .
- بينما يوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين السلوك الفوضوي والاتزان الانفعالي لدى الطلبة .
- ولا يوجد فروق ذات دلالة على مقياس الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير النوع والترتيب الميلادي .
- اما دراسة سليمان والنصراويين (2020)** فقد هدفت الى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتكوين صداقات والتوافق الاسري لدى طلبة المرحلة الاعدادية , وتكونت العينة من 285 طالب وطالبة , وقد تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي , وظهرت النتائج :
- وجود مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي لدى افراد العينة .
- ووجود علاقة دالة موجبة بين الاتزان الانفعالي وكلا من تكوين صداقات والتوافق الاسري.
- دراسة باسل محمد عبد الله عاشور (2017)** بعنوان الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة, والتي اظهرت نتائجها ان العاملين في اقسام العناية الفائقة يتمتعون بقدر كبير من الخصائص التي تؤهلهم لمثل هذه النتيجة والتي هي ان ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية يساوي (3.07) وبذلك فان الوزن النفسي (76.84). وهذا يعني ان ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات يتمتعون بالصمود النفسي بدرجة كبيرة جدا.

بينما قام ربيع وعطية (2016) بدراسة هدفت الى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك, تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات . وتكونت عينة الدراسة من (749) طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك , وظهرت نتائج الدراسة :

- ان مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات جاءا بدرجة متوسطة .
- وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

كما هدفت دراسة ماد هافان (2017Madhavan) الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتوافق لدى افراد العينة , وتكونت العينة من (50) من طلاب المرحلة الثانوية , اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي , واستخدمت الدراسة مقياس التوافق ومقياس الاتزان الانفعالي, وأشارت نتائج الدراسة الى :

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التوافق والاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة من طلاب المدارس الريفية في مقاطعة تيروتشيرا بالي.

اما دراسة عبد الرحيم شادلي (2019) بعنوان الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة التعليم الثانوي المهني في محافظة دمشق, بعينة قوامها بلغت 428 من طلبة التعليم المهني, واعتمدت على مقياس الاتزان الانفعالي, مقياس تقدير الذات , مقياس ضغوط الحياة واتبعت المنهج الوصفي التحليلي , وتوصلت الدراسة الى :

- ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاتزان الانفعالي وتقدير الذات .

دراسات سابقة متعلقة بالمتغيرين معا:

دراسة حنتول (2021) دراسة هدفت الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة كورونا المستجد لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان, وعلاقة القلق الاجتماعي بكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي , وتكونت العينة من (70) طالبا من طلاب كلية التربية بالجامعة , وبينت النتائج ما يلي :

- ان مستوى القلق الاجتماعي كان مرتفعاً .

- ووجود علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة كورونا وكل من المناعة النفسية والالتزان الانفعالي .

التعقيب على الدراسات السابقة :

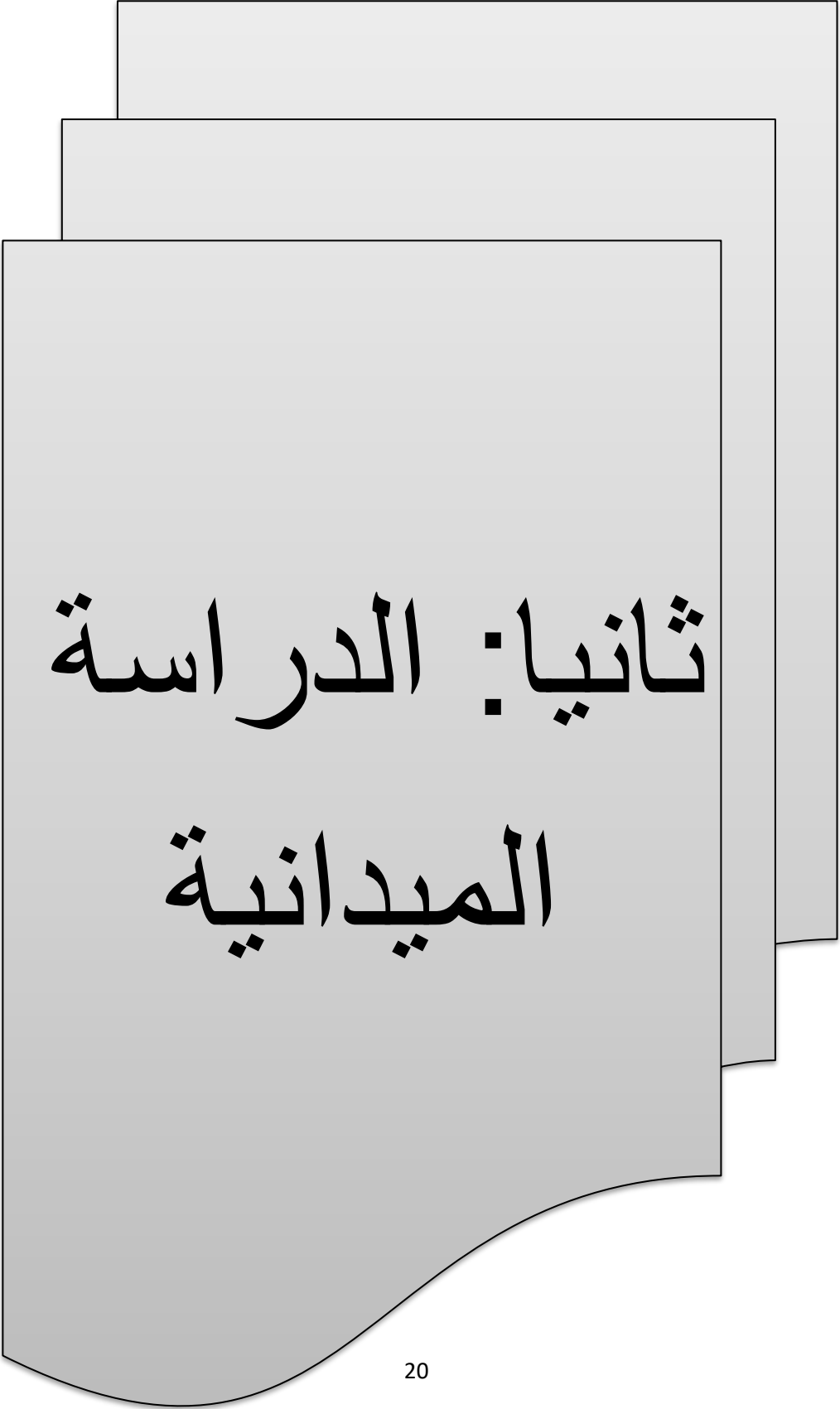
عبر مراجعة الدراسات السابقة , التي تناولت متغيرات درست حول المناعة النفسية والالتزان الانفعالي تم استنتاج اوجه الاستفادة للدراسة الحالية من الدراسات السابقة وهي كالتالي :

- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من حيث المنهج فجل الدراسات السابقة اعتمدت المنهج الوصفي كدراسة شعبان (2020) ودراسة عبد الستار محمد ابراهيم محمد (2019) وغيرها , بينما اعتمدت دراسة حماد (2019) المنهج التجريبي.

- كما استفادت درست من الدراسات السابقة من حيث عينة البحث فكانت العينة على المراهقين في دراسة عبد الرحيم شادلي (2019), ودراسة سليمان ونصراوي (2020), دراسة بغداد (2019), دراسة سيدي محمد حسن ورائيا محمد سالم (2022), ودراسة شعبان (2020), دراسة khoja (2019). بينما اختلفت باقي دراسات البحث حيث كانت بعضها على الطلبة الجامعيين والبعض الاخر على مرضى السرطان.

- اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث اداة الدراسة المستعملة وهي المقاييس والاستبيانات كأداة لجمع البيانات , فيما استخدمت بعض الدراسات ادوات اخرى كدراسة حماد (2019) التي استخدمت برنامج بدل مقياس .

- اما من حيث الدراسات التي تناولت المتغيرين معا تناولت كل متغير على حدا , حيث توجد دراسة واحدة جمعت المتغيرين معا وهي دراسة حنتول (2021) , كما يلاحظ انه لا توجد دراسات اهتمت بجمع المتغيرين معا وهذا ما يميز الدراسة الحالية .



ثانياً: الدراسة الميدانية

الفصل الثاني : الطريقة والادوات

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-1-اهداف الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-2-اجراءات الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-3-عينة الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-4-ادوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها
السيكو مترية .
 - 1-5-نتائج الدراسة الاستطلاعية.
- 2- الدراسة الاساسية.
 - 1-2-مجالات الدراسة.
 - 2-2-منهج الدراسة.
 - 2-3-مجتمع وعينة الدراسة.
 - 2-4-ادوات جمع البيانات.
 - 2-5-الاساليب الاحصائية المستخدمة.

خلاصة.

تمهيد:

بعد التطرق للجانب النظري وعرض المفاهيم الأساسية للدراسة اي متغيري المناعة النفسية واللاتزان الانفعالي , جاء هذا الفصل الميداني الذي يحتوي على فصل الطريقة والادوات وتم التطرق فيه للدراسة الاستطلاعية واهم اهدافها , اجراءاتها , العينة , ادوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية واخيرا نتائجها. ومن ثم الدراسة الاساسية تم تطرق فيها لمجالاتها, منهجها, مجتمع وعينة الدراسة , ادوات جمع البيانات واخيرا الاساليب الاحصائية المستخدمة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة وخطوة هامة في كل بحث علمي, وتعتبر مرحلة هامة كونها ترتبط بالجانب الميداني وتستخدم من اجل التحقق من صلاحية ادوات البحث ومدى وضوح بنودها ,وجمع الملاحظات .

1-1- اهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية واللاتزان الانفعالي (هل هناك علاقة طردية او عكسية).
- معرفة الفروق في المناعة النفسية واللاتزان الانفعالي حسب بعض المتغيرات (الجنس).
- التعرف على افراد العينة وخصائصهم.
- التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تواجهه الباحث في الدراسة الاساسية.
- التحقق من وضوح اداة جمع البيانات المستخدمة وسهولتها من طرف عينة البحث المستهدفة.
- التحقق من الخصائص السيكو مترية لاستبيان المناعة النفسية واللاتزان الانفعالي .

1-2- اجراءات الدراسة الاستطلاعية:

اجريت الدراسة الاستطلاعية في 4 مارس, على تلاميذ التعليم المتوسط بمتوسطة حروز الشريف , حيث قمنا بتطبيق اداة الاستبيان, استبيان خاص بالمناعة النفسية واستبيان اخر خاص باللاتزان الانفعالي, على عينة قوامها 30 تلميذ وتلميذة من مختلف المستويات من اجل التأكد من الخصائص السيكو مترية للاستبيان الخاص بكل متغير من صدق وثبات , ومعرفة مدى ملائمة بنود الاستبيان لا اهداف الدراسة.

1-3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في تلاميذ متوسطة حروز الشريف ببلدية برج الغدير ولاية برج بوعرييج, حيث تمثلت العينة في 30 تلميذ وتلميذة .

1-4- أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكومترية:

أولاً/ مقياس المناعة النفسية:

1/ صدق مقياس المناعة النفسية:

1-1- صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية:

وهو يعبر عن درجة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه، كما يأتي:

- اتساق بنود بعد الاحتواء لمقياس المناعة النفسية:

جدول رقم (1): يتضمن نتائج حساب الاتساق الداخلي لبنود بعد الاحتواء

بنود بعد الاحتواء	حجم العينة الاستطلاعية	قيمة بيرسون	درجة الحرية	الدالة إحصائية (ت.ث.)	القرار الإحصائي عند 0,05
1	30	,625*	28	0,000	دال
2	30	,569*	28	0,000	دال
3	30	,714*	28	0,000	دال
4	30	,515*	28	0,004	دال
5	30	0,182	28	0,335	غير دال
6	30	,478*	28	0,008	دال
7	30	,556*	28	0,000	دال

المصدر: مخرجات spss إصدار 26.

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول نجد أن قيم الارتباط بين كل بند من بنود بعد الاحتواء والدرجة الكلية للبند ذاته أشارت إلى قيم كلها كانت دالة إحصائية عند هامش خطأ 0.05، وتراوح بين 0.47 و 0.71، باستثناء البند رقم 05، وعليه يمكن أن نعتبر هذا البند يتمتع بالاتساق الداخلي.

- اتساق بنود بعد المواجهة التكيفية لمقياس المناعة النفسية:

جدول رقم (2) : يتضمن نتائج حساب الاتساق الداخلي لبنود بعد المواجهة التكيفية.

بنود بعد مواجهة تكيفية	حجم العينة لاستطلاعية	قيمة برسون	درجة حرية	دلالة إحصائية (ح.ث)	قرار إحصائي عند 0,05
8	300	,563*	28	0,000	ال
9	300	,705*	28	0,000	ال
10	300	,926*	28	0,000	ال
11	300	,932*	28	0,000	ال
12	300	,513*	28	0,004	ال
13	300	,676*	28	0,000	ال
14	300	,421	28	0,027	ال
15	300	,796*	28	0,000	ال
16	300	,763*	28	0,000	ال

المصدر: مخرجات spss إصدار 26.

التعقيب على الجدول :

من خلال الجدول نجد أن قيم الارتباط بين كل بند من بنود بعد المواجهة التكيفية والدرجة الكلية للبعد ذاته أشارت إلى قيم كلها كانت دالة إحصائياً عند هامش خطأ 0.05، وتراوحت بين 0.42 و0.93، وعليه يمكن أن نعتبر هذا البعد يتمتع بالاتساق الداخلي.

- اتساق بنود بعد تنظيم الذات لمقياس المناعة النفسية:

جدول رقم (3): يتضمن نتائج حساب الاتساق الداخلي لبنود بعد تنظيم الذات.

بنود بعد تنظيم الذات	حجم العينة لاستطلاعية	قيمة بيرسون	درجة حرية	دلالة إحصائية (ث.ح)	قرار إحصائي عند 0,05
17	30	,402*	28	0,028	ال
18	30	,756**	28	0,000	ال
19	30	,630**	28	0,000	ال
20	30	,585**	28	0,001	ال
21	30	,598**	28	0,000	ال
22	30	,495**	28	0,003	ال
23	30	,874**	28	0,000	ال
24	30	,435*	28	0,016	ال
25	30	,618**	28	0,000	ال

المصدر: مخرجات spss إصدار 26.

من خلال الجدول نجد أن قيم الارتباط بين كل بند من بنود بعد تنظيم الذات والدرجة الكلية للبعد ذاته أشارت إلى قيم كلها كانت دالة إحصائية عند هامش خطأ 0.05، وتراوحت بين 0.40 و0.87، وعليه يمكن أن نعتبر هذا البعد يتمتع بالاتساق الداخلي.

1-2- صدق اتساق الأبعاد مع الدرجة لمقياس المناعة النفسية:

تم حساب صدق اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس والذي يعبر عن درجة ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول أدناه

جدول رقم (4) : يتضمن نتائج حساب الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المنة النفسية.

أبعاد مقياس المنة النفسية	حجم العينة الاستطلاعية	قيمة بيرسون	درجة الحرية	الدالة الإحصائية (ث.ح)	القرار الإحصائي عند 0,05
بعد الإحتواء	30	**91,7	28	0,000	دال
بعد المواجهة التكيفية	30	**906,	28	0,000	دال
بعد تنظيم الذات	30	**762,	28	0,000	دال

المصدر: مخرجات spss إصدار 26.

من خلال الجدول نجد أن قيم الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس المنة النفسية والدرجة الكلية أشارت إلى قيم كانت دالة إحصائية عند هامش خطأ 0.05، وتراوححت بين 0.76 و 0.90 وعليه فإن هذه الأداة تتمتع بصدق عال وفقا لهذه الطريقة.

1-3- صدق مقياس المنة النفسية وفقا لطريقة المقارنة الطرفية:

إن المقارنة الطرفية هي طريقة منهجية وإحصائية تعتمد على تقسيم البيانات بعد ترتيبها إما تصاعديا أو تنازليا إلى فئتين تمثل كل فئة ما نسبته 27 % من حجم العينة الاستطلاعية والمقدرة بـ 30 فردا، حيث تمثل الفئة الدنيا أدنى الدرجات المسجلة على المقياس، أما الفئة العليا تمثل أعلى الدرجات المسجلة على نفس المقياس، ثم يتم المقارنة بين متوسطيهما عن طريق اختبار ت وكلما كانت الفروق دالة إحصائية كلما تمتع الاستبيان بهذا النوع من الصدق، وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (5): يمثل مخرجات (spss) لاختبار ت للمقارنة الطرفية بين الفئة الدنيا والفئة العليا لمقياس المناعة النفسية.

الفئتين	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار التجانس			قيمة t	د.ح	(ت.ج) الدالة الإحصائية	القرار الإحصائي عند 0.05
				قيمة (F)	sig	القرار				
ب	08	72.00	8.31	1.90	0.18	عينتين متجانستين	10.79-	(n-2) (16-2) 14	0.00<	دال
أ	08	110.88	5.89							

المصدر: مخرجات spss إصدار 26.

من أجل استخدام اختبار ت للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين فإننا نختبر التجانس بينهما في أول خطوة، حيث يظهر الجدول أن قيمة التباين (F) كانت 1.90، في حين قيمة الدلالة (sig) كانت 0.18، وهي أكبر من هامش الخطأ 0.05 وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية، أي أن العينيتين متجانستين.

باعتداد قراءة الجدول في حالة التجانس بين العينيتين فإننا نجد أن قيمة (t) هي - 10.79، ودرجة حرية 14، فإن قيمة الدلالة الإحصائية قدرت ب (0.00<)، وهي أقل من هامش الخطأ 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية، أي أننا نرفض H_0 التي تنص على أن متوسط الفئة الدنيا يساوي متوسط الفئة العليا، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أن متوسط الفئة العليا يختلف عن متوسط الفئة الدنيا وهو لصالح الفئة العليا لمقياس المناعة النفسية.

ومن خلال ما سبق فإن مقياس المناعة النفسية يتمتع بالصدق وفقاً لطريقة المقارنة الطرفية.

2/ ثبات مقياس المنة النفسية:

2-1- ثبات مقياس المنة بحساب ألفا كرونباخ:

الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المنة النفسية	عدد البنود	حجم العينة	قيمة ألفا كرونباخ
بعد الاحتواء	07	30	0.548
بعد المواجهة التكيفية	09		0.874
بعد تنظيم الذات	09		0.778
الدرجة الكلية	25		0.884

المصدر: مخرجات spss إصدار 26.

من خلال حساب ألفا كرونباخ نجد أن قيمته بالنسبة لكل بعد من أبعاد مقياس المنة النفسية فاقت 0.77، باستثناء البعد الأول (الاحتواء) الذي قدرت قيمته بـ 0.548، في حين قيمة ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس ككل فقد تجاوزت 0.88 وهي كلها قيم مقبولة وتعتبر عن ثبات عال لمقياس المنة النفسية.

2-2- ثبات مقياس المنة النفسية بطريقة التجزئة النصفية:

طريقة التجزئة النصفية			
ألف كرونباخ	جزء 1	القيمة	0.805
		عدد البنود	13 ^(أ)
	جزء 2	القيمة	0.776
		عدد البنود	12 ^(ب)
	العدد الإجمالي للبنود		25
	الارتباط بين قسمي الأداة		
معامل سبيرمان براون	حالة التساوي في طول الاختبار		0.887
	حالة اللاتساوي في طول الاختبار		0.887
معامل غاتمان		0.886	

المصدر: مخرجات spss إصدار 26.

الجزء الأول: يضم البنود الفردية.

الجزء الثاني: يضم البنود الزوجية.

من خلال قيامنا بتقسيم بنود مقياس المناعة النفسية إلى جزئيين فإننا نجد أن قيمة الارتباط بينهما هي 0.797، وبعد تصحيح طول المقياس من خلال معامل سبيرمان وبراون في حالة عدم تساوي قسمي الأداة من حيث عدد البنود فقد قدرت بـ 0.887، وهي تعبر عن ارتباط قوي بين الجزئيين، وعليه فإن مقياس المناعة النفسية يتمتع بثبات عالي وفقا لطريقة التجزئة النصفية.

ثانيا/ مقياس الاتزان الانفعالي:

1/ صدق مقياس الاتزان الانفعالي:

1-1- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي:

وهو يعبر عن درجة ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية.

جدول رقم (8): يتضمن نتائج حساب الاتساق الداخلي لبنود مقياس الاتزان الانفعالي.

بنود الاتزان الانفعالي	حجم العينة الاستطلاعية	قيمة بيرسون	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (ث.ح)	القرار الإحصائي عند 0,05
1	30	,890**	28	0,000	دال
2	30	,810**	28	0,000	دال
3	30	,715**	28	0,000	دال
4	30	,669**	28	0,000	دال
5	30	,813**	28	0,000	دال
6	30	,892**	28	0,000	دال
7	30	,374*	28	0,042	دال
8	30	,823**	28	0,000	دال
9	30	,886**	28	0,000	دال
10	30	,432*	28	0,017	دال

11	30	,487**	28	0,006	دال
12	30	,716**	28	0,000	دال
13	30	,903**	28	0,000	دال
14	30	,557**	28	0,001	دال
15	30	,760**	28	0,000	دال
16	30	,906**	28	0,000	دال
17	30	,869**	28	0,000	دال
18	30	,914**	28	0,000	دال
19	30	,563**	28	0,001	دال
20	30	,448*	28	0,013	دال
21	30	,966**	28	0,000	دال
22	30	,583**	28	0,001	دال
23	30	,371*	28	0,044	دال
24	30	,838**	28	0,000	دال
25	30	,503**	28	0,005	دال
26	30	,493**	28	0,006	دال
27	30	,644**	28	0,000	دال
28	30	,597**	28	0,000	دال
29	30	,671**	28	0,000	دال
30	30	,565**	28	0,001	دال
31	30	,477**	28	0,008	دال
32	30	,478**	28	0,008	دال

المصدر: مخرجات spss إصدار 26.

من خلال الجدول نجد أن قيم الارتباط بين كل بند من بنود مقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس أشارت إلى قيم كلها كانت دالة إحصائياً عند هامش خطأ 0,05 وتراوحت بين 0,37 و0,96. وعليه هذا المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

1-2- صدق مقياس الاتزان الانفعالي وفقاً لطريقة المقارنة الطرفية:

إن المقارنة الطرفية هي طريقة منهجية وإحصائية تعتمد على تقسيم البيانات بعد ترتيبها إما تصاعدياً أو تنازلياً إلى فئتين تمثل كل فئة ما نسبته 27 % من حجم العينة الاستطلاعية والمقدرة بـ 30 فرداً، حيث تمثل الفئة الدنيا أدنى الدرجات المسجلة على المقياس، أما الفئة العليا تمثل أعلى الدرجات المسجلة على نفس المقياس، ثم يتم المقارنة بين متوسطيهما عن طريق اختبار ت وكلما كانت الفروق دالة إحصائياً كلما تمتع المقياس بهذا النوع من الصدق، وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (9): يمثل مخرجات (spss) لاختبار ت للمقارنة الطرفية بين الفئة الدنيا والفئة العليا لمقياس الاتزان الانفعالي.

القرار الإحصائي عند 0.05	الدالة الإحصائية (ت.ح)	د.ح	قيمة t	اختبار التجانس			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الفئتين
				قيمة (F)	sig	القرار				
دال	<0.00	(n-2)	-13.06	1.06	0.31	عينتين متجانستين	14.07	56.00	08	أ
		(16-2) 14					9.80	135.25	08	ب

المصدر: مخرجات SPSS اصدار 26.

من أجل استخدام اختبار ت للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين فإننا نختبر التجانس بينهما في أول خطوة، حيث يظهر الجدول أن قيمة التباين (F) كانت 1.06، في حين قيمة الدلالة (sig) كانت 0.31، وهي أكبر من هامش الخطأ 0.05 وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية، أي أن العينيتين متجانستين.

باعتقاد قراءة الجدول في حالة التجانس بين العينيتين فإننا نجد أن قيمة (t) هي -13.06، ودرجة حرية 14، فإن قيمة الدلالة الإحصائية قدرت بـ (<0.00)، وهي أقل من هامش الخطأ 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية، أي أننا نرفض H0 التي تنص على أن

متوسط الفئة الدنيا يساوي متوسط الفئة العليا، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أن متوسط الفئة العليا يختلف عن متوسط الفئة الدنيا وهو لصالح الفئة العليا لمقياس الاتزان الانفعالي.

ومن خلال ما سبق فإن مقياس الاتزان الانفعالي يتمتع بالصدق وفقا لطريقة المقارنة الطرفية.

2/ ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

2-1- ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بحساب ألفا كرو نباخ:

عدد البنود	حجم العينة	قيمة ألفا كرو نباخ
32	30	0.959

من خلال حساب ألفا كرو نباخ نجد أن قيمته قدرت بـ 0.959 وهي قيم تعبر عن ثبات عال لمقياس الاتزان الانفعالي وفقا لهذه الطريقة.

2-2- ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية:

طريقة التجزئة النصفية			
0.923	القيمة	جزء 1	ألف كرو نباخ
16 ^(أ)	عدد البنود		
0.919	القيمة	جزء 2	
16 ^(ب)	عدد البنود		
32	العدد الإجمالي للبنود		
0.927	الارتباط بين قسمي الأداة		
0.962	حالة التساوي في طول الاختبار	معامل سبيرمان براون	
0.962	حالة اللات ساوي في طول الاختبار		
0.962	معامل غاتمان		

الجزء الأول: يتضمن البنود الفردية.

الجزء الثاني: يتضمن البنود الزوجية.

من خلال قيامنا بتقسيم بنود مقياس الاتزان الانفعالي إلى جزئين فإننا نجد أن قيمة الارتباط بينهما هي 0.927، وبعد تصحيح طول المقياس من خلال معامل سبيرمان وبراون في حالة تساوي قسمي المقياس من حيث عدد البنود فقد قدرت بـ 0.962، وهي تعبر عن ارتباط قوي بين الجزئين، وعليه فإن مقياس الاتزان الانفعالي يتمتع بثبات عال وفقا لطريقة التجزئة النصفية.

1-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من خلال ما سبق ذكره ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية ، تبين ان ادوات البحث تتمتع بمستوى جيد من الصدق والثبات ، وان البنود واضحة ومناسبة لسن ومحيط المراهق المتدرس، مما يسمح بتطبيقها على العينة الاساسية.

2- الدراسة الاساسية:

1-2- حدود الدراسة:

1-1-2 - بشرية: تتمثل الحدود البشرية للدراسة في تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط جميع المستويات بمتوسطة الشهيد عبد الكريم العقون .

2-1-2 - مكانية: تتمثل الحدود المكانية التي اجريت فيها الدراسة بمتوسطة عبد الكريم العقون بلدية برج الغدير ولاية برج بوعرييج.

2-1-3 - زمانية : تمثلت في الفترة الممتدة بين 9 الى 11 مارس 2025.

2-2- منهج الدراسة: اعتمدنا المنهج الوصفي مع التحليل كمنهج في دراستنا الحالية لا نه المنهج الانسب والاكثر ملائمة لمتغيرات دراستنا .

2-3- مجتمع وعينة الدراسة: نقصد به في دراستنا ، جميع تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطتي الشهيد حروز الشريف وعبد الكريم العقون ببلدية برج الغدير ولاية برج بوعرييج. عينة الدراسة بلغت (100) تلميذ وتلميذة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط جميع المستويات .

2-4- ادوات جمع البيانات :

استبان المناعة النفسية:

قام الباحث احمد جمال عبد اللطيف حمدان بإعداد استبيان المناعة النفسية سنة (2024). يتكون الاستبيان في صورته النهائية من 25 عبارة تتدرج تحت ثلاث ابعاد. وقد

صمم الاستبيان على طريقة سلم ليكرت الخماسي (اوافق بشدة, اوافق, محايد, غير موافق, غير موافق بشدة). الجدول التالي يبين ابعاد وارقام العبارات .

الابعاد	ارقام العبارات	عدد العبارات
الاحتواء	1-2-3-4-5-6-7	7
المواجهة التكيفية	8-9-10-11-12-13-14-15-16	9
تنظيم الذات	17-18-19-20-21-22-23-24-25	9

جدول (12) : يوضح ابعاد استبيان المناعة النفسية وارقامها وعباراتها.

استبيان الاتزان الانفعالي :

قام الباحث ابراهيم جبر الأعصم بإعداد استبيان الاتزان الانفعالي سنة (2020), يتكون الاستبيان من 32 بند , على طريقة ليكرت السلم الخماسي واعطيت الاوزان للفقرات كالتالي (دائما: خمس درجات , غالبا: اربع درجات, احيانا: ثلاث درجات , نادرا: درجتان, ابدا لا: درجة واحدة).منها فقرات سالبة وهي(1, 2, 4, 5, 7, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 26, 27, 28, 29, 30, 31) تم تصحيحها بطريقة عكسية, والباقي موجبة.

	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدالا
الموجبة	5	4	3	2	1
السالبة	1	2	3	4	5

الجدول(13): يوضح طريقة اوزان استبيان الاتزان الانفعالي حسب ايجابية وسلبية.

2-5- الاساليب الاحصائية المستخدمة :

- معامل الارتباط بيرسون: لقياس ومعرفة العلاقة بين المتغيرات.
- اختبار ت للعينتين المستقلتين : لمعرفة ما اذا كان هناك فرق دال احصائيا بين مجموعتين مستقلتين.
- اختبار تحليل التباين الاحادي (ANOVA).

خلاصة:

نستخلص مما سبق ذكره ان هذا الفصل من اهم محاور البحث, اذ تناول الجانبين الاستطلاعي والاساسي في دراستنا الحالية, حيث هدفت الدراسة الاستطلاعية الى التحقق من صلاحية وصحة ادوات البحث وتعرف على الصعوبات الميدانية المحتملة, حيث تم تطبيقها على عينة صغيرة من المراهقين المتمدرسين. اما الدراسة الاساسية, فقد تم تطبيقها على عينة اكبر وذلك بهدف التحقق من ادوات البحث ومعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

الفصل الثالث : النتائج والمناقشة.

تمهيد.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء
الفرضيات والتراث النظري.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

3- مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء
الفرضيات والتراث النظري.

4- استنتاج عام.

5- مقترحات الدراسة.

خاتمة.

قائمة المراجع.

الملاحق .

تمهيد:

بعد ما تطرقنا لفصل الطرق والادوات نأتي الى الفصل الاخير الا وهو فصل عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية وذلك عن طريق الاساليب الاحصائية المناسبة و ما تم تناوله في الجانب النظري كالدراسات السابقة , ومحاولة تفسير الفرضيات ومناقشتها من خلال مخرجات spss وتقديم توصيات في الاخير حول الموضوع.

أولاً/ عرض، تفسير ومناقشة النتائج:

تم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، إصدار 26 في معالجة واختبار فرضيات الدراسة، وبما أن أفراد عينة الدراسة تم اختيارهم عشوائياً وحجم العينة كبير مما يتيح لنا استخدام أساليب إحصائية بارامترية.

عرض نتائج الفرضية الاولى:

- نص الفرضية الاولى :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المناعة النفسية والالتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون.

$$H_0: r = 0$$

$$H_1: r \neq 0$$

* حيث "ر" هو معامل الارتباط بيرسون.

- بحساب معامل الارتباط بيرسون حصلنا على النتائج الآتية:

جدول رقم (14): يتضمن حساب معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والالتزان الانفعالي.

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون	درجة الحرية	(ت.ح) الدالة الإحصائية	الإحصائي عند 0.05 القرار
المناعة النفسية	100	95.70	13.35	0.34	(n-2) 100(2)- 98	0.00<	دال
بعد الإحتواء		27.03	4.43	0.36		0.00<	دال
بعد المواجهة التكيفية		33.86	5.67	0.24		0.01	دال
بعد تنظيم الذات		34.81	5.67	0.28		0.004	دال

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول رقم (14) نجد أن قيمة الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية وكذا وأبعادها كانت كلها قيم موجبة وأقل من 0.50 أي تعبر علاقات طردية وضعيفة (كلما زادت المناعة النفسية كلما زاد الالتزان الانفعالي والعكس صحيح). أما عن الدلالة الإحصائية لهذا الارتباط فإنه عند درجة حرية 98 (وفي حالة الفرض ثنائي الحد) نجد أن قيمة الدلالة الإحصائية كانت سواء بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية أو للأبعاد هي أقل من هامش الخطأ (0.05)، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، وعليه فإننا نرفض H_0 التي تنص على أن $r = 0$ ، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المناعة النفسية وأبعادها (الاحتواء، المواجهة التكيفية وتنظيم الذات) والالتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون . (تحقق الفرضية).

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج هذه الفرضية تبين لنا أنه توجد علاقة ارتباطية بين المنة النفسية والانتزان الانفعالي لدى مرحلة التعليم المتوسط، وقد انفتحت هذه النتيجة الى ما توصلت اليه دراسة حنتول (2021)، في دراستنا الحالية حيث أوضحت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية بين كل من المنة النفسية والانتزان الانفعالي.

يوجد العديد من النظريات النفسية التي تشير الى أن الأفراد الذين يتمتعون بمنة نفسية عالية يكونون قادرين على إدارة الانفعالات (الانتزان الانفعالي). في النظرية السلوكية والمعرفية مثلاً تؤكد على أن المنة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المواقف الصعبة بتعزيز الانتزان الانفعالي.

من جهة أخرى نرى أن مرحلة التعليم المتوسط مرحلة حساسة (المراهقة)، مما يجعل التلاميذ في هذه المرحلة أكثر عرضة للتغيرات النفسية وكذا الجسدية، يعني التلميذ الذي يتمتع بمنة نفسية قوية وعالية قادر على مواجهة ضغوط البيئة المدرسية، والاستقرار في علاقاته الاجتماعية، من ناحية أخرى قد يؤدي ضعف المنة النفسية الى عدم الانتزان الانفعالي، وردود أفعال غير متزنة انفعالياً.

كما نرى وجود عدة أبعاد لها علاقة بالمنة النفسية (الاحتواء، المواجهة التكيفية، وتنظيم الذات)، حيث كل بعد يساهم في تعزيز الانتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

فالتلميذ الذي يمتلك مستوى من الاحتواء لديه القدرة على التحكم في مستوى القلق والانفعالات، فينعكس على سلوكه.

أيضاً القدرة على اظهار سلوكيات تكيفية إيجابية في المواقف المستدعية للضغط والقلق، تزيد من قدرة التلميذ على ضبط استجاباته، من خلال قدرته على تنظيم ذاته وضبط أفكاره فتؤدي ردوده الانفعالية الى الاستقرار الانفعالي.

1- عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المنة النفسية لدى تلاميذ متوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث) .

$$(H0): \mu_1 = \mu_2$$

$$(H1): \mu_1 \neq \mu_2$$

م1: المتوسط الحسابي للمنة النفسية لعينة التلاميذ الذكور.

م2: المتوسط الحسابي للمنة النفسية لعينة التلاميذ الإناث.

- باستخدام اختبار ت (T-test) البارامترى تحصلنا على النتائج الآتية:
جدول رقم (15): يتضمن مخرجات spss الخاصة بحساب اختبار ت لقياس الفروق في مستوى المنة النفسية والتي تعزى لمتغير الجنس.

القرار	الإحصائي عند 0.05	قيمة الدلالة الإحصائية (ث.ج)	درجة الحرية	قيمة t	اختبار التجانس			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس	المتغير
					القرار	sig	قيمة F					
دال	0.02	(n-2) (100-2) 98	2.22-		العينتين متجانستين	0.28	1.14	14.23	92.67	48	ذكور	المنة النفسية
								11.95	98.50	52	إناث	

المصدر: مخرجات SPSS إصدار 26.

التعقيب على الجدول:

من خلال الجدول رقم (15): نجد أن المتوسط الحسابي للمنة النفسية عند التلاميذ الذكور قدر بـ 92.67 درجة أما بالنسبة للإناث فقد قدر بـ 98.50، حيث يقدر الفارق بينهما بـ 5.83 درجة.

بما أننا استخدمنا اختبار ت للعينتين المستقلتين نقوم باختبار التجانس بينها كخطوة أولى، وذلك عن طريق اختبار ليفني (Levene)، حيث يظهر لنا أن قيمة F كانت (1.14) في حين قيمة sig كانت (0.28)، وهي أكبر من هامش الخطأ (0.05)، وعليه فإن العينتين متجانستين، أي سوف نستخدم اختبار ت في حالة التجانس.

أما بالنسبة لدلالة الفروق في حالة التجانس، وعند درجة حرية 98 (وفي حالة الفرض ثنائي الحد)، نجد أن قيمة الدلالة (0.02) وهي أقل من هامش الخطأ (0.05)، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، وعليه فإننا نرفض H_0 التي تنص على أن م=1، ونقبل H_1 التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المنة النفسية لدى تلاميذ متوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث). (تحقق الفرضية).

التفسير والمناقشة:

تنص الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المنة النفسية لدى تلاميذ متوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس (ذكور/اناث)، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق اي تحقق الفرضية، وذلك بعد تطبيق الادوات الاحصائية مثل اختبار ت للعينتين المستقلتين وتحليل التباين ANOVA ، مما يشير ان الذكور والاناث لا يملكون نفس الدرجة من المنة النفسية ، وفي اغلب الدراسات تميل الاناث الى اظهار درجات اعلى في بعض ابعاد المنة النفسية، حيث كانت هذه الفروق لصالح الاناث ما يدل على ان الاناث يتمتعون بمستوى اعلى من المنة النفسية حيث قدر الفارق هنا بينهما بـ 5,83 درجة، وقد ترجع هذه الفروق الى بعض لاسباب المحتملة مثل : الاختلافات البيولوجية ، العوامل الاجتماعية والثقافية، الجو الاسري، كما يمكن تعليل هذا الاختلاف والفرق بينهم الى استراتيجية كل جنس في طريقة مواجهته . وهذا يعني ان الجنس يعتبر عاملا مؤثر في المنة النفسية اي نتائج هذه الفرضية تظهر مدى اهمية مراعات متغير الجنس عند دراسة المنة النفسية. تتماشى نتائج هذه الفرضية مع العديد من البحوث والدراسات السابقة التي اشارت الى وجود فروق في المنة النفسية تبعا لمتغير الجنس، كدراسة شعبان (2020) .ومنه وجب تبني استراتيجيات تدخل نفسي تربوي تراعي خصوصية كل جنس وتعزز من قدرتهما على مواجهة الحياة المدرسية والشخصية.

عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ متوسطتي حروز الشريف وعبدالكريم العقون تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)

$$(H_0): \mu_1 = \mu_2$$

$$(H_1): \mu_1 \neq \mu_2$$

م1: المتوسط الحسابي للاتزان الانفعالي لعينة التلاميذ الذكور .

م2: المتوسط الحسابي للاتزان الانفعالي لعينة التلاميذ الإناث.

- باستخدام اختبار ت (T-test) البارامتري تحصلنا على النتائج الآتية

جدول رقم (16): يتضمن مخرجات spss الخاصة بحساب اختبارات لقياس الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي والتي تعزى لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار التجانس			قيمة t	درجة الحرية	الإحصائية (ث.ج)	قيمة الدلالة	الإحصائي عند 0.05	القرار
					قيمة F	sig	القرار						
الاتزان الانفعالي	ذكور	48	100.40	14.33	0.005	0.94	العينتين متجانستين	2.39-	2(n-100) 98	0.69		غير دال	
	إناث	52	101.58	15.30									

المصدر: مخرجات SPSS إصدار 26.

من خلال الجدول رقم () : نجد أن المتوسط الحسابي للاتزان الانفعالي عند التلاميذ الذكور قدر بـ 100.40 درجة أما بالنسبة للإناث فقد قدر بـ 101.58، حيث يقدر الفارق بينهما بـ 1,18 درجة.

بما أننا استخدمنا اختباراً للعينتين المستقلتين نقوم باختبار التجانس بينهما كخطوة أولى، وذلك عن طريق اختبار ليفني (Levene)، حيث يظهر لنا أن قيمة F كانت (0.005) في حين قيمة sig كانت (0.94)، وهي أكبر من هامش الخطأ (0.05)، وعليه فإن العينتين متجانستين، أي سوف نستخدم اختباراً في حالة التجانس.

أما بالنسبة لدلالة الفروق في حالة التجانس، وعند درجة حرية 98 (وفي حالة الفرض ثنائي الحد)، نجد أن قيمة الدلالة (0.69) وهي أكبر من هامش الخطأ (0.05)، وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية، وعليه فإننا نقبل H_0 التي تنص على أن $\mu_1 = \mu_2$ ، ونرفض H_1 التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ متوسطي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث). (عدم تحقق الفرضية)

التفسير والمناقشة:

دلّت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي عند تلاميذ مرحلة المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس، اي بين الذكور والاناث وهذا يدل ان متغير الجنس لا يؤثر في مستوى الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ بالمؤسستين ، حيث قدر الفارق بينهما ب1,18 درجة، ويمكن تفسير هذه النتائج بان التلميذ خصوصا في مرحلة المراهقة يمر بتغيرات جسمية ونفسية ... سواءا كان ذكرا او انثى ، مما يحدث عنه تقارب في مستوى الاتزان الانفعالي لديهم .

الا ان دراسة اليحيائية (2018) عارضت هذا الطرح وبينت نتائجها وجود فروق في مستوى الانفعالي حسب متغير الجنس وكانت لصالح الذكور . وبما انه لا توجد فروق في الجنس في مستوى الاتزان الانفعالي حسب نتائج دراستنا الحالية ومنه نستنتج انه وجب التركيز على عوامل اخرى، قد تكون اكثر حساسية في التأثير على الجانب الانفعالي مثل المستوى الدراسي ، العلاقات الاجتماعية... اكثر من متغير الجنس عند محاولة دراسة الاتزان الانفعالي. ومنه تدعم هذه النتائج فكرة ان الجنس لا يمثل عاملا فارقا في مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط في العينة المدروسة.

3- الاستنتاج العام :

من خلال دراستنا الحالية التي تهدف لدراسة العلاقة بين المنة النفسية والاتزان الانفعالي عند المراهق المتمدرس ، ومن خلال نتائج برنامج التحليل الاحصائي SPSS تم التوصل للنتائج التالية:

- توجد علاقة بين المنة النفسية والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ التعليم المتوسط بمؤسستي حروز الشريف وعبد الكريم العقون ببلدية برج الغدير ولاية برج بوعرييج، وهذه العلاقة طردية وضعيفة اي كلما زادت المنة النفسية كلما زاد الاتزان الانفعالي والعكس صحيح.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المنة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطتي حروز الشريف وعبد الكريم العقون تعزى لمتغير الجنس.

4- توصيات الدراسة:

- في ضوء نتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة , نوصي ب:
- تكوين فريق عمل يتكون من مجموعة اخصائيين مدربين في المؤسسات التعليمية , من اجل فهم اصل وطبيعة الانفعالات التي تحدث للمراهق المتمدرس ومحاولة ايجاد طريقة للتعامل معها .
 - اشراك اولياء الامور عن طريق تنظيم دورات توعوية للوالدين , يتم شرح فيها عن اهمية تكوين مناعة نفسية سليمة لأولادهم وكيفية التخفيف من انفعالاتهم خصوصا في هذه المرحلة كونها مرحلة حساسة.
 - محاولة تفعيل أنشطة تخرج التلميذ وتنفس عنه تكون داخل المدرسة, مثل: الرسم , دورات رياضية بين المؤسسات ...
 - تنظيم يوم تحسيبي حول الصحة النفسية.

خاتمة :

وفي الاخير نستخلص ان المناعة النفسية تلعب دورا كبيرا في بناء الاتزان الانفعالي لدى المراهق, اذ تساعدهم على مواجهة التحديات التي تعترضهم خاصة خلال هذه الفترة الحساسة كما تساعدهم في التكيف مع متطلبات الحياة .

فكلما كانت المناعة النفسية للتلميذ عالية وقوية, كلما كانت قدرته في التحكم في انفعالاته عالية ايضا , اي يجب ان تكون ثقته بنفسه قوية لان قوة الشخصية تقوي المناعة النفسية التي بها يصل للاتزان الانفعالي , وهذا ما اكدته نتائج الدراسة الحالية حيث حاولت الدراسة الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والاتزان الانفعالي وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والاتزان الانفعالي عند المراهق المتمدرس.



قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- ابراهيم ابو سعود خليل, محمد.(2023). فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الاكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, العدد 120.
- اومليلي , حميد. دريسي, بدره.(2022). تأثير الاحداث الصدمية على محددات الاتزان الانفعالي عند عينة من اعوان الحماسة المدنية . *مجلة طبنة للدراسات العلمية والاكاديمية*, 5(6), 945.
- الخميسية, عمر سعود. (2020). مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي. *المجلة الاردنية للعلوم التطبيقية*. 2(1) , 04.
- الغزالي ,اية فتح القلوب.(2022). *الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المصابين باضطرابات الكلام*(مذكرة لنيل شهادة الماستر), جامعة قلمة.
- بداع , سعدية. كيوص, اسمهان.(2020). *المناعة النفسية وعلاقتها بسلوك الموالنة التنظيمية لدى عمال المدرسة العليا* (مذكرة ماستر اكايمي), جامعة ورقلة.
- برحاييل, ياسمينه. بوتليس, بلقاسم.(2022). *المناعة النفسية وجودة الحياة لدى المراهق يتيم الوالدين*(مذكرة شهادة ماستر), جامعة تيزي وزوو.
- بركات, رنده. الزعبي, اسلام. (2023). مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقبل صورة الجسد والاجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الاسلامية العالمية . *مجلة البلقاء للدراسات والبحوث*, العدد 02, المجلد (27).
- بن الشيخ, ربيعة.(2014). *علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي* (مذكرة ماجستير), جامعة ورقلة.
- بنت ناصر بن راشد اليحيائية, شيخة.(2021). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية*. *مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع*, العدد (65), 302.
- بن زيد, سلاف. بن حنيش, فيروز.(2022). *المناعة النفسية لدى طلبة الماستر علم النفس وعلوم التربية* (مذكرة ماستر), جامعة ورقلة.
- بن سماعيل, رحيمة. (2022). *الصحة النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي عند المراهق اليتيم*. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*.
- بوشلبلات, منال. عميش, امينة.(2022). *المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا*(مذكرة ماستر), جامعة المدية.

- بوعجينة، حورية.(2023). *المناعة النفسية عند المرأة المعنفة* (مذكرة ماستر)، جامعة ان خلدون تيارت.
- تباني، صفية. بوفارس، عبد الرحمان.(2022). دور الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية. *مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف* .
- جلولي، سناء. اسماعيلي، يامنة. (2022). مؤشرات الصحة نفسية مقارنة نظرية. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، المجلد (10) العدد (3)*.
- خاوة، خولة.(2018). *استنتاج الابوية من خلال فحص دينامية النسق الاسري كما تدركها المرافقة المتأخرة دراسيا* (مذكرة ماستر)، جامعة ورقلة.
- خليل الحويجي، افنان.(2024). *المناعة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية*. *مجلة كلية التربية، العدد 125، 209*.
- رامز يوسف، محمود.(2021). *المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الايجابي نحو الحياة واساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين الشمس*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 113*.
- رمضان محمد الشريف، رولا.(2016). *فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى مرافقي الاسر المتضررة بالعدوان الاخير في غزة*. (مذكرة ماجستير، غزة).
- زهوان ، هديل. (2023). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من مصابات بسرطان الثدي*. (مذرة ماستر) ، جامعة غرداية.
- سيد محمد حسين، وفاء. (2020). *مهارات ادارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 30، العدد 108*.
- شرفي ، هناء. صالح، سعيدة. (2019). *تحديد الخريطة النفسية لطلبة العلوم الاسلامية* . *مجلة العلوم الانسانية لجامعة ام البواقي، المجلد (6)، العدد (2)*.
- عادل سعد علي، امانى. (2019). *المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الاسري المدركة لدى امهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية القابلين للتعليم*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 29، العدد 14*.
- عبد الله العدساني ، لمياء. (2023). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي بمدينة جدة*. *المجلة العلمية ، المجلد (39)، العدد (12)*.
- عبد الخالق محمد طه، فاطمه. (2022). *المناعة النفسية وعلاقتها بالتحديد الذاتي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي*. *مجلة دورية محكمة ، المجلد (28)، 49*.

- ابراهيم مصطفى جبريني, فلسطين. (2020). *المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى العاملات في الاجهزة الامنية الفلسطينية*. (مذكرة ماجستير في الارشاد النفسي والتربوي), جامعة القدس.
- قيطون , حدة . (2020). *مستوى الالتزان الانفعالي لدى الراشد المصاب بالصرع* (مذكرة ماستر في علم النفس العيادي), جامعة بسكرة.
- لطفي شعبان, نسمة. (2020). *المناعة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا*. مجلة البحث في التربية وعلم النفس, المجلد(35).
- مالكي, ربيعة. كحول , شفيقة. (2022). *الالتزان الانفعالي لدى الامهات العازبات المتدرسات*. مجلة ساورة للدراسات الانسانية والاجتماعية, المجلد(8) العدد(1).
- مترتي, سلاف. صوالحي, خليدة. (2023). *المناعة والمرونة النفسية لدى مرضى السرطان* (مذكرة ماستر علم النفس العيادي, جامعة المدية).
- مختار محمود عامر, ايمان. (2021). *الاسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والاندماج الاكاديمي لدى طالبات الجامعة*. المجلة المصرية للدراسات النفسية, المجلد(31) العدد(13).
- محيوز, كريمة. (2021). *فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية*. مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية , المجلد(9), العدد(2).
- محمد البشير الشيباني, نجية. (2023). *الالتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار لدى بعض طلاي جامعة بني وليد في ضوء بعض المتغيرات*. المجلة الافريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الانسانية والاجتماعية, المجلد(2).
- محمد محمد فتح الله , آيات. (2023). *تدريج مقياس مستويات مؤشرات الصحة النفسية لدى طلاب مدارس التعليم الفني باستخدام نموذج راش*. مجلة التربية في القرن 21 للدراسات التربوية والنفسية , العدد(30), الجزء3.
- مشعان مشعان, وسمية. (2021). *الالتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية في الاردن*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية , المجلد(12), العدد(36).
- مؤمن , عبد الكريم. صادمي, سهام. (2023). *المناعة النفسية وعلاقتها بنمط التفكير لدى الطالب الجامعي*. مجلة البحوث التربوية والتعليمية, المجلد(12), العدد(1).
- نزار سليمان ,لمى. نصرأوين, معين. (2020). *مستوى الالتزان الانفعالي وعلاقته بتكوين الصداقات والتوافق الاسري لدى طلبة المرحلة الاعدادية*. مجلة العلوم التربوية والنفسية, المجلد(4), العدد(6).

واضح , وردة. بركات, سورية.(2020). *جودة الحياة وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى الممرضات (مذكرة ماستر علم النفس)*, جامعة المسيلة.

[https:// www. Project hope .org/news-stories / story /the – globale-mental-health-crisis-10 –numbers –to –note/.](https://www.Projecthope.org/news-stories/story/the-globale-mental-health-crisis-10-numbers-to-note/)

[https:// www .who.int /publication / I / item 9789240049338.](https://www.who.int/publication/item/9789240049338)

المراجع الاجنبية:

Aggab .Z. Aouin B(2024). Construction of a psychological immunity scale for middle school students . Social studies and research journal , 12(4) .

Pangesti .A.T.R , Pratiwi, N.T, Hasanati, N(2024). Emotional regulation in adolesance ; Asystematic review , The international journal of indian psychology.



الملاحق

الملاحق:



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريرج-
قسم علم النفس



عزيز(تي) التلميذ(ة).بعد التحية الطيبة:

نضع بين ايديكم هذا الاستبيان المعد في اطار دراسة اكاديمية لنيل شهادة الماستر , نطلب منك
النفضل بقراءة كل عبارة والاجابة عليها بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة مع العلم انه لا توجد
اجابة صحيحة واخرى خاطئة. المهم ان تعبر عما بداخلك بكل صدق ونحيطكم علما بان
المعلومات التي تقدم لنا محاطة بالسرية التامة ولغرض علمي فقط.
البيانات الشخصية :

1- ذكر () انثى ()

2- مستوى دراسي : سنة اولى متوسط ()

سنة ثانية متوسط ()

سنة ثالثة متوسط ()

سنة رابعة متوسط ()

الملحق الاول :

مقياس المنة النفسية:

الرقم	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اعتقد ان المستقبل سيكون مشرقا					
2	احس بانني سأسيطر على مجريات حياتي					
3	ارى ان حياتي منظمة					
4	اتخلص بسهولة من مشاعري السلبية					
5	تنتابني مشاعر الايجابية في حياتي اليومية واواجه التحدي					
6	اشعر بان لدي الثقة في قدرتي على صنع النجاح بنفسي					
7	اشعر بالطمأنينة تجاه الايام القادمة					
8	اعتقد بانني محظوظ في حياتي					
9	عندما انظر الى نفسي الان, ارى انني حققت شيئا مرضيا					
10	تفكيري بمستقبلي يعطيني شعور طيب وايجابي					
11	افتقد للرومنسية في المواقف التي تتطلب ذلك واتكيف مع المواقف المختلفة بكل ثقة					
12	اعتقد بانني موفق باختياراتي					
13	ارى ان الاحداث حولي تسير لصالحني					
14	من خبراتي السابقة, لدي ثقة بالمواجهة والتكيف مع المواقف					
15	امتلك الكثير من مقومات النجاح في الحياة					
16	لدي من الانجازات في حياتي ما يجعلني افتخر بنفسني					
17	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي					
18	محاولاتي لحل مشكلاتي تشعرنني بالارتياح لا نها مجدية					
19	مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق					

اهدافي					
20	افكاري عن الماضي والمستقبل كثيرا ما تلهمني				
21	ابدا اعمال جديدة عند الانتهاء من الاعمال السابقة				
22	لدي القدرة على تنظيم المواقف المختلفة				
23	افضل ترتيب كلامي قبل البدا في الكلام				
24	عندما احل مشكلة , اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى				
25	اشعر بالثقة بالنفس وتنظيم الذات عند الازمات الصعبة				

المقياس الثاني:

2- مقياس الاتزان الانفعالي:

الرقم	فقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا لا
1	انا غير مسؤول عما يحدث لي					
2	انا حساس جدا من تهكم الآخرين وسخريتهم مني					
3	اشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي					
4	استطيع ان اسيطر على انفعالاتي امام الآخرين					
5	اشعر ان اهتماماتي تتغير بسرعة وفق المواقف					
6	اشعر بالهدوء والاطمئنان في معظم الوقت					
7	اثور لأسباب بسيطة					
8	اشعر كثيرا بتأنيب الضمير من قيامي بتصرفات غير مسؤولة					
9	يمكنني ان اتغاضى بسرعة عن اخطاء الآخرين					
10	افكر كثيرا قبل القيام باي عمل					

11	لا انزعج كثيرا من الاخبار المؤلمة				
12	اشعر كثيرا بالخوف والرغبة خصوصا من المواقف الجديدة				
13	عدد اصدقائي محدود مما يسبب التوتر لي				
14	يجب على الانسان الا ينسى الاساءة مهما طال الزمن				
15	لا توجد حرية دون قوانين وضوابط تحكمها				
16	أثأثر كثيرا بمصائب الاخرين واحزانهم				
17	افضل الحياة العشوائية دون قيود محدده لسلوكي				
18	تنتابني كثيرا حالات اللامبالاة تجاه امور وقضايا مهمة				
19	اشعر ان كل يوم جديد يحمل لي مشاكل جديدة				
20	اعاني كثيرا من وعكات صحية				
21	اعاني كثيرا من الارق				
22	لغة الحوار والمناقشة هي اسلوبي في الحوار مع الاخرين				
23	خاصمني كثيرا من الاصدقاء ولكن حافظت على هدوئي				
24	انا ابدا غالبا بمصالحة من خاصمني				
25	يستطيع الانسان ان يتغلب على المصاعب مهما كانت				
26	افكر في الانتحار لعدم قدرتي على مواجهة مصاعب الحياة				
27	الحياة عبارة عن كم هائل من المتاعب والتحديات				
28	انا شخص عصبي المزاج				
29	انقلب في المزاج من وقت لآخر				
30	أثأثر بشدة في المهام التي افشل في تحقيقها				
31	عندما اواجه موقف محزن احزن بأكثر مما هو متوقع				
32	دائما اسير وفق خطة محددة مما يبعث على الراحة النفسية لي				

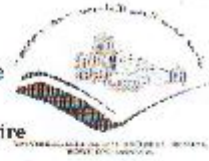
مع بالغ شكري وتقديري

الملحق الثاني:

3- التراخيص لا جراء الدراسة:



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
République Algérienne Démocratique et Populaire



Université de Mohammed El Bachir El Idrissi - Bordj Bou Arreridj
Faculté des sciences sociales et humaines
Département de psychologie

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريش
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس

إلى السيد (ة): مدير
متوسطة حروز الشريف
برج الغدير

الرقم: 204 / ق ع ن 2025/

الموضوع: طلب الموافقة على استقبال الطلبة
في إطار البحث الميداني للسنة الثانية ماستر علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي ، نرجو من سيادتكم الموافقة على
استقبال الطلبة المبين أسماؤهم أدناه، وإفادتهم بالمعلومات الممكنة للبحث الموسوم بـ:

تحت عنوان:

المناعة النفسية وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى المراهق المتمدرس
تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

الأستاذ المرف:

د/حواس هاجر

اسماء الطلبة

✓ دهيما تيليا
✓



رأي المؤسسة المستقبلة



الملحق رقم (3): مخرجات معالجة الفرضيات:

مخرجات الفرضية الاولى :

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الإلتزان الإنفعالي	101.01	14.784	100
المناعة النفسية	95.70	13.357	100
بعد الإحتواء	27.03	4.439	100
بعد المواجهة التكيفية	33.86	5.676	100
بعد تنظيم الذات	34.81	5.678	100

		الإلتزان الإنفعالي	المناعة النفسية	بعد الإحتواء	بعد المواجهة التكيفية
الإلتزان الإنفعالي	Corrélation de Pearson	1	,344**	,367**	,240*
	Sig. (bilatérale)		0.000	0.000	0.016
	N	100	100	100	100
المناعة النفسية	Corrélation de Pearson	,344**	1	,776**	,886**
	Sig. (bilatérale)	0.000		0.000	0.000
	N	100	100	100	100
بعد الإحتواء	Corrélation de Pearson	,367**	,776**	1	,561**
	Sig. (bilatérale)	0.000	0.000		0.000
	N	100	100	100	100
بعد المواجهة التكيفية	Corrélation de Pearson	,240*	,886**	,561**	1
	Sig. (bilatérale)	0.016	0.000	0.000	
	N	100	100	100	100
بعد تنظيم الذات	Corrélation de Pearson	,282**	,860**	,484**	,646**
	Sig. (bilatérale)	0.004	0.000	0.000	0.000
	N	100	100	100	100

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur sta
المناعة النفسية	ذكر	48	92.67	14.236	2.055
	أنثى	52	98.50	11.955	1.658

مخرجات الفرضية الثانية والثالثة:

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
المناعة النفسية	Hypothèse de variances égales	1.144	0.287	-2.225	98	0.028	-5.833	2.622	-11.036	-0.631
	Hypothèse de variances inégales			-2.209	92.130	0.030	-5.833	2.640	-11.077	-0.590
الإعتراف الإنفعلي	Hypothèse de variances égales	0.005	0.944	-0.397	98	0.692	-1.181	2.972	-7.079	4.717
	Hypothèse de variances inégales			-0.398	97.978	0.691	-1.181	2.964	-7.063	4.701

الملاحق

الإتزان الإنفعالي	ذكر	48	100.40	14.332	2.069
	أنثى	52	101.58	15.308	2.123