جامعة عمار ثليجي الاغواط

كلية العلوم الاجتماعيـة

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الميــدان: العلوم الاجتماعيــة

شعبة : العلوم الاجتماعية

الموضـوع:

الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي عند التلاميذ السنة ثالثة ثانوي

دراسة ميدانية لثانوية المقاومة الشعبية– الأغواط–

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علـوم التربية

تخصص : علم النفس التربوي

عداد الطالب:

بوسبسي محمد الأمين

إشـراف:

د خميستي كروم

السنة الجامعية 2018/2017

إهداء

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على سيدنا محمد و على آله و أصحابه أجمعين.

اللهم نشكرك على عطائك و فضلك و جزيل نعمتك التي أنارت لنا دروب العلم و العمل لك الحمد و الشكر يا ربي.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من كانا مصدر فخري واعتزازي دائما، وأنارا لي طريق العلم والمعرفة وجاهدا من أجل وصولي لما أنا فيه الآن " أمي وأبي ".

إلى زوجتي واولادي و اختي

إلى د نعيجات عبد الحميد

إلى د مسعود دادون

إهـــــداء

تشـــــــكرات

أتقدم بشكري وتقديري واحترامي لأستاذي الفاضل خميسي كروم على اشرافه على هذه الدراسة ولكل ما قدمه من توجيهات ومساعدة مستمرة فليبارك الله له هذا الجهد، ويجعله في ميزان حسناته.

كما أتقدم بشكري وتقديري واحترامي إلى اساتذتي الفضلاء على ما قدموه لي.

شكـــر وعرفان
قائمة المحتويات
الملخص باللّغة العربية
الملخص باللّغة الفرنسية

القســـم النظـــري

الفصل الأول

إشكالية البحث 04
الفرضيات 05
اهداف البحث 05
أهمية البحث 06
التعريفات الإجرائية 06
الدراسات السابقة 06

الفصل الثاني الضغوطات النفسية

معنى الضغط النفسي 10
أنواع الضغط النفسي 13
أسباب الضغط النفسي 16
العوامل المدرسية المسببة للضغوط النفسية 17
اثار الضغوط النفسية 20

الفصل الثالث التوافق النفسي

مفهوم التوافق النفسي 28
ابعاد التوافق 29
خطوات التوافق لدى الطالب 30
أسباب التوافق 32
التوافق الدراسي 33
أنواع التوافق 33
النظريات المفسرة لمفهوم التوافق 34

الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد 40

الدراسة الميدانية	40
منهج البحث	41
حدود البحث	42
القياس والأساليب الإحصائية	43
مسلمات البحث	44
مجتمع البحث الأصلي	45
عينة البحث	45
أدوات البحث	46
مكونات الاداة البحثية	47
مقياس الضغوط النفسية والتوافق النفسي	48
الصدق و الثبات	49
عرض نتائج الفرضية الأولى	52
عرض نتائج الفرضية الثانية	58
عرض نتائج الفرضية الثالثة	59
عرض نتائج الفرضية الرابعة	60
عرض نتائج الفرضية الخامسة	61
نتائج شاملة لفرضيات البحث	62
اقتراحات	62
خاتمة	63
قائمة المراجع	65
ملاحق	68

ملخص

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى الكشف عن وجود العلاقة من عدمها بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية الاغواط. كما سعت الدراسة الى معرفة الفروق بين التلاميذ من حيث الجنس (ذكور وإناث) من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في كل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي. وعلى ضوء التساؤلات المطروحة حاولت الدراسة التحقق من الفرضيات التالية :

- توجد علاقة ارتباطية ودالة إحصائيا بين درجة الضغوطات النفسية ودرجة التوافق النفسي لدى أفراد هذه العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الإعادة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس.

ج. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الإعادة.

واتبع الطالب في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي، لكون الدراسة تبحث في العلاقة بين المتغيرات وكذا لاعتمادها على وصف الظواهر وتحليلها كما هي في الواقع. وتم تطبيق استبيان مكون من جزء يقيس الضغوط النفسية، ويشمل على 44 بندا تتركز على ثلاثة 5 أبعاد. والثاني يقيس التوافق النفسي ويتضمن 77 بندا تتركز على 5 أبعاد. ثم أجريت الدراسة الميدانية بتطبيق الاستبيان على العينة المبحوثة التي قوامها (69) تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية موزعين في ثانوية المقاومة الشعبية متواجدة بولاية الاغواط. واستخدم الطالب الإحصاء الوصفي والاستدلالي وتم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لمعالجة البيانات بالإضافة إلى برنامج AMOS (نسخة 22).

وقد أسفرت نتائج الدراسة أن ثمة علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين متغير الضغوط النفسية ومتغير التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث. كما بينت النتائج أنه ليس هناك فروق في الضغوط النفسية دالة إحصائيا تعزى للجنس. لقد وجدت هناك فروق في التوافق النفسي دالة إحصائيا تبعا للجنس لصالح الإناث اما بالنسبة للفرضية الرابعة لا يوجد فروق في التوافق النفسي دالة إحصائيا تعزى لإعادة السنة اما بنسبة للفرضية الخامسة فلقد توصلنا الى انه لا يوجد فروق في الضغوط النفسية دالة إحصائيا تعزى لإعادة السنة وأنهيت الرسالة باقتراحات بحثية.

Résumé

Cette étude vise à découvrir l'existence de relations entre le stress et la compatibilité psychologiques chez les élèves de troisième année secondaire dans la Wilaya de Laghouat. Elle a cherché à connaitre les écarts entre les élèves de sexe masculin et féminin sur le plan du stress et de la compatibilité psychologiques. A la lumière du questionnement donné, l'étude a essayé de vérifier les hypothèses suivantes :

1. Une relation corollaire existe entre le degré du stress psychologique et le degré de compatibilité psychologique chez cet échantillon ;
2. Des écarts statistiquement significatifs existent sur le plan du degré de compatibilité psychologique chez les individus échantillons de cette étude. Ces écarts sont dus à la variable du sexe ;
3. Des écarts statistiquement significatifs existent sur le plan du degré de compatibilité psychologique chez les individus échantillon de cette étude. Ces écarts sont dus à la variable de doublant.
4. Des écarts statistiquement significatifs existent sur le plan du degré de compatibilité psychologique chez les individus échantillon de cette étude. Ces écarts sont dus à la variable de non-doublant.

Le chercheur s'est servi de la méthode descriptive relationnelle du fait que l'étude examine la relation entre les variables et se base sur la description et l'analyse des phénomènes tels qu'ils sont dans la réalité. Un questionnaire a été appliqué. Il se subdivise en une partie mesurant le stress psychologique ; elle comporte 44 articles reposants sur trois dimensions. La deuxième partie mesure la compatibilité psychologique ; elle comporte 77 articles reposants sur 5 dimensions. L'étude de terrain s'est déroulée en appliquant le questionnaire sur l'échantillon traité dont 70 élèves (filles et garçons) choisis aléatoirement dans le lycée 'Al Moqawama Acha'abiya ' à Laghouat. Le chercheur a employé les statistiques descriptives et inductives ; il s'est servi de la suite logicielle de statistiques des sciences sociales SPSS pour traiter les données et également du programme AMOS, version 22.

Les résultats de cette étude ont montré l'existence de relations corollaires positives et statistiquement significatives entre la variable du stress psychologique et la variable de la compatibilité psychologique chez les individus, échantillons de cette recherche. Aussi, les résultats ont montré qu'il n'existe pas statistiquement d'écarts dans le stress psychologique qui reviennent au sexe. Des écarts dans la compatibilité psychologique statistiquement significatifs ont été découverts selon le sexe au profit du sexe féminin. Quant à la quatrième hypothèse, il n'existe pas d'écarts dans la compatibilité psychologique statistiquement significatifs relatifs à la variable doulant. En ce qui concerne la cinquième hypothèse, on est parvenu à ce qu'il n'existe pas statistiquement d'écarts dans le stress psychologique qui reviennent à la variable doublant. L'étude a été clôturée par des suggestions de recherche.

الفصل الأول

- إشكالية البحث
- الفرضيات
- أهداف البحث

1) الجانب النظري:

أ. إشكالية البحث:

للمرء الكثير من المثيرات تكون غير مرغوب فيها تؤدي به الى اتخاذ مواقف لا يرتضيها من هذه المثيرات في العصر الحديث الضغوطات النفسية وهذا لما تكتنفه الحياة المعاصرة من تعقيدات ومشاكل وبما أن طلاب السنة الثالثة ثانوي يلاقون عدة ضغوطات من بينها امتحان الباكالوريا لما يمثله لهم من أهمية في مستقبلهم، ضف الى ذلك المشاكل الدراسية والعائلية وكونهم يمرون بمرحلة المراهقة وهذا لما فيها من مشاكل نفسية عديدة.

ومن هذا كله هل في خضام هذه المشاكل لها علاقة بتوافق النفسي اللذي يمرره الى بر الأمان والى النجاح.

وتبرز هنا أهمية هذه الدراسة فالتوافق النفسي لدى هذه العينة تؤدي بالطالب الى النجاح في حياته المهنية والنفسية كما يؤثر هذا في المجتمع برمته فالبكالوريا منعرج كبير في حياة الطلاب وبنجاحهم ينجح المجتمع بتخرج إطارات عديدة مستقبلا.

وبمعرفة علاقة الضغوطات النفسية بالتوافق النفسي لدى هذه الفئة من المجتمع نستطيع أن نتغلب على هذه المشاكل وبالتالي نستطيع أن نتفادى هذه الضغوطات ونتغلب عليها ونعطي الطالب فرصة كبيرة للوصول الى النجاحات المطلوبة ونرتقي بهذه الفئة من المجتمع.

وبناء على ما سبق ذكره يمكن طرح التساؤلات التالية

أ. هل توجد علاقة ارتباطية ودالة إحصائيا بين درجة الضغوطات النفسية ودرجة التوافق النفسي لدى أفراد هذه العينة؟

ب. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس ؟

ت. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الإعادة؟

ث. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس؟

ج. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الإعادة ؟

2. الفرضيات:

ومن التساؤلات السابقة صاغ الطالب بعض الفرضيات محاولا الإجابة المؤقتة على هذه التساؤلات والتي سيستفيد منها فيما بعد في الجانب الميداني.

- توجد علاقة ارتباطية ودالة إحصائيا بين درجة الضغوطات النفسية ودرجة التوافق النفسي لدى أفراد هذه العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الإعادة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس.
- . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الإعادة.

أهداف البحث:

- معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوطات النفسية والتوافق النفسي
- ملاحظة الفروق الدالة ان وجدت بين متغير الضغوطات النفسية التوافق النفسي والجنس.
- ملاحظة الفروق الدالة ان وجدت بين متغير التوافق النفسي وإعادة السنة اولا
- تقديم مقترحات يمكن أن يعمل بها الطلبة والاولياء والمسؤولين في الثانويات للارتقاء بالطلاب والثانوية والمجتمع.

أهمية البحث:

- معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوطات النفسية والتوافق النفسي والتفاعل بينهما.
- بما أن ابنتي تمر بهذه المرحلة أحببت أن أعرف المشاكل التي تمر بها وهل يوجد حلول لها وهذه المحاولة لكي أسهل لها النجاح ومنها نجاح الطلاب الآخرون.
- الارتقاء بالتوافق النفسي والتغلب على الضغوطات النفسية مما يؤدي الى نجاح هذه الفئة من المجتمع ان كان هناك فرصة حتى نستطيع الرقي بالمجتمع.

التعريفات الإجرائية:

- **الضغوطات النفسية:** استجابة الفرد السلبية التي تتمظهر في الشعور بالإكراه أو الأسى أو الإجهاد نتيجة أحداث الحياة الضاغطة. وهي المتغير الذي نقيسه في الاستبيان
- **التوافق النفسي:** وهي الشعور الذي يحس به الطالب الذي قمنا عليه بالقياس وبفضل هذا الشعور يستطيع أن يتغلب على هذه الضغوطات
- **الطلاب:** وهم الفئة المتمدرسة في ثانوية المقاومة الشعبية في السنة الثالثة ثانوي علمي.

2) -الدراسات السابقة:

توصل "روبنز" و" ثانيك Robbins & Tank 1979 "في دراسة أجرياها على طلاب الجامعات لتحديد استجابتهم التوافقية للضغوطات الأكاديمية إلى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور .[1]

وقد توصلت دراسة " بيلنج وموسى Billings & moose 1984»إلى وجود علاقة موجبة دالة بين شدة الاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة كما توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية وقوة العلاقات الاجتماعية. وكانت عينة الدراسة مكونة من 424 طالب وطالبة واستخدمت الدراسة مقياس أحداث الحياة واستبيان العلاقات الاجتماعية ومقياس للاكتئاب [2]

كما توصل " بيرسون وراو pesons & Rao 1985»إلى نتائج مشابهة حيث أشار إلى علاقة موجبة دالة بين شدة الضغوط والاكتئاب وعلاقة سالبة دالة بين ضغوط الحياة وفعالية الذات لدى الشباب من الجنسين [3] .

وأشار «فلكمان ولازاروس Folk men & Lazaros 1985 "من خلال دراسة قاما بها، من انه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الضغط النفسي .[4]

أجرى " يناجس وآخرون Younes et al 1990 "دراسته عن ضغوط المراهقة وعلاقتها بتقدير الذات. ويهدف البحث إلى تحديد العلاقة بن تكرار أحداث الحياة السلبية وتقدير الذات لدى طلاب المدرسة الثانوية وتكونت عينة الدراسة من 2154 طالبا يتراوح المدى العمري لأفراد العينة من 14 – 19 سنة واستخدمت الدراسة مقياس مسح خبرات الحياة Survey expériences life من إعداد " سارسون وآخرون Sarson et al» كما استخدم مقياس لتقدير الذات لدى المراهقين. وأشارت نتائج الدراسة أن عدد أحداث الحياة التي مر بها المراهقون كانت ذات علاقة دالة بتقدير الذات وكلما زادت عدد الأحداث قل مستوى تقدير الذات هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية... وهذا يوحي بأن العلاقة بين الضغوط العامة وتقدير الذات ترجع أساسا إلى الأحداث التي ينظر إليها أنها سلبية [5].

---

[1] جمعة سيد يوسف ، دراسات في علم النفس الإكلينيكي ، ص 402

[2] رئيفة رجب عوض ، ضغوط المراهقين ومهارات الموجهة التشخيص والعلاج ، ص 134

[3] رئيفة رجب عوض ، المرجع السابق ، ص 124

[4] جمعة سيد يوسف ، دراسات في علم النفس الإكلينيكي ، ص399

[5] رئيفة رجب عوض ، المرجع السابق ، ص 126

دراسة دراف الله بواشعاية وفتحي الدايخ طاهر 2017قامة على دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الاسري وفقا للمتغيرات الجنس العمر المستوى التعليمي افراد الاسرة وتكونه العينة من120ابا واما لأطفال توحدين 60ابا و60اماوكانة نتيجة الدراسة انه لا توجد علاقة بنسبة لا مور الأطفال بينما هناك علاقة في مستوى الضغوط لصالح الأمهات

تعقيب على دراسات الضغوط النفسية والتوافق:

ونستخلص من الدراسات السابقة ذات الصلة بالبحث الحالي ما يلي:

الملحوظ من جانب الدراسات السابقة أن هناك اهتمام من قبل الطالبين بدراسة الضغوط النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لد ى التلاميذ المراهقين و بأدوات قياسها.

هناك بحوث ودراسات تناولت الضغوط النفسية عند المراهقين بالقياس لمصادر الضغوط

أما فيما يتعلق بطبيعة أدوات قياس مستويات الضغوط فيظهر أن معظم الدراسات اعتمدت على أسلوب الاستبيان بوصفه أداة للتعرف على الضغوط النفسية، في حين يقل توجه الدراسات السابقة التي اعتمدت على المقابلة أو الملاحظة .

الفصل الثاني

الضغوطات النفسية

1. معنى الضغط النفسي
2. أنواع الضغوط النفسية
3. أسباب الضغوط النفسية
4. العوامل المدرسية المسببة للضغوط النفسية
5. آثار الضغوط النفسية

1معنى الضغط النفسي :

يلاحظ المطلع للقواميس والمعاجم والمناجد العربية ان ثمة اشتراك لمعنى كلمة "الضغط". فقد تضمن في (لسان العرب) [1] ضغط : عصر شيء إلى شيء ضغطه يضغطه ضغطا زحمه إلى حائط ونحوه ويقال ضغطه أي عصره وضيقه عليه وقهره. الضغطة: الشدة و المشقة واحتوت شروحات الضغط في (المنجد في اللغة و الإعلام) [2] كما يلي-ضغط : ضغط ، ضغطا ، واضغطه ، عصره ، زحمه ، ضيق عليه .

أما في (المعجم الوجيز) [3] فيضيف للمعنى شروحا في نطاق العلوم الفيزيائية و الطبية كالتالي: - ضغط : عصره وزحمه بالغ في إنجازه وعليه شدد وضيق - الضغط : ضغط الدم (في الطب) هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدار الأوعية . وفي (الهندسة والميكانيكا) تعني القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها. والضغط الجوي (في الطبيعة) الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة .

وتبين الضغط في (المنجد في اللغة العربية المعاصرة) [4] بالمعاني الآتية: - ضغطه: عصره، ضغط الهواء، ضيق وتشدد. - جماعة ضاغطة تضيق معنوي، إكراه، ضغط رأي عام، ضغط الدم، ضغط الحياة العصرية.

وعلى ضوء ما سبق يتجلى أن كلمة "الضغط" تحمل معاني ودلالات عديدة بحسب استعمالها في المجالات المختلفة. ففي حقل الطبيعة والفيزياء يقال الضغط الغازي وفي الطب يقال ضغط الدم وفي الصناعات يقال آلة الضغط ونجد في المجال السياسي نجد الجماعات الضاغطة أو ضغط الأحزاب وفي المجال السيسيولوجيا نجد الضغط الديموغرافي والضغط الاجتماعي وفي مجال العمل يقال ضغط عبء المهنة أو ضغط العمل وفي الوسط .

و يجد المطلع في اللغة الإنجليزية اشتقاق كلمة (Stress) من الفعل اللاتيني (Stringere) [5] الذي يعني: ضيق على، ضغط، شد أوثق. كما نشير إلى أن كلمة (Pressure) الإنجليزية شرحها يدور في سياق هذا المعنى.

و ما يقابل كلمة (Stress) في اللغة العربية ، هناك كرب ، إرهاق ، إجهاد ، هذه الأخيرة التي اختارها "أنطوان الهاشم" في تعريبه لكلمة (Stress) لكونها أكثر فصاحة وأقرب للاستعمال[6].

---

[1] ابن منظور، لسان العرب المجلد السابع، دار صادر، بيروت ، ص342

[2] المنجد في اللغة و الإعلام (1991) ، ص451

3 المعجم الوجيز (1999) ص378

4 انطوان نعمة وآخرون (2000) المنجد في اللغة العربية المعاصرة ، ص882

5 محمد محمود بن يونس ، سيكولوجيا سيكولوجية الدافعية والانفعال ، ص 250

6 فتيحة بن زروال ، العنف كمظهر من مظاهر الإجهاد ، العنف والمجتمع ، مداخل معرفية متعددة ، ص 56

وترجم المصطلح إلى عدة كلمات منها ضغط، وطأة إجهاد، كما يشير ذلك

(قاموس المورد)[1]. أما (معجم علم النفس)[2] لـ "فاخر عاقل" نجد كلمة (Stress) تعني الضغط ، التوتر ، الصراع .

و في القواميس العربية نجد الكرب ، الإجهاد، الإنعصاب، الشدة من المعاني التي اصطفاها "حامد عبد السلام زهران " لكلمة (Stress) في قاموسه الشهير (قاموس علم النفس)[3]. ونفس هذه المعاني العربية قدمها لكلمة (Pressure)[4].

و أما المعنى الاصطلاحي، فاحتوت الدراسات والأبحاث التي تناولت الضغط النفسي تعريفات مختلفة لمفهومه تبعا لاختلاف الطالبين النظرية وإلى اختلاف اتجاهاتهم العلمية ونتائج أبحاثهم و من تعريفات الضغط كما يلي :

- تعريف "هانز سيلي" (Hans Selye) للضغط النفسي : هو استجابة فسيولوجية لمثير ضاغط ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها "الايجابية" (Eustress) و "السلبية" (Distress).[5]

ويعرفه "ولتر كانون" (Walter Cannon) انه : رد الفعل في حالة الطوارئ Emergency Response .[6]

ويعرف "سبيلبرجر" S.D.Spielberger أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية

التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.[7]

ويعرف "هنري موراي" (H.Murray) الضغط انه صفة لموضوع بيئي أو لشخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين.[8]

اما تعريف ريتشارد "لازاروس" (Richard Lazarus) فهو: مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد ،بالإضافة إلى الاستجابة المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط و الدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.[9]

ويعرفه "إبراهيم عبد الستار": يشير مفهوم الضغط في ابسط معانيه إلى أي تفسير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطا مثلها مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق.[10]

---

1 منير البعلبكي (1989) المورد قاموس الإنجليزي / عربي ص916

2 فاخر عاقل (1979) معجم علم النفس ،إنجليزي ،فرنسي، عربي ص 110 .

3 حامد عبد السلام زهران ، قاموس علم النفس ، ص214.

4 حامد عبد السلام زهران ، نفس المرجع ، ص384

5 Jean benjamin stora (1995) , le stress , alger , ed. dahlab 2ed Que sais je? P.06

6علي عسكر، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ، ص42

7 فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ص 100

8 فاروق السيد عثمان ، نفس المرجع ، ص 100

9 عبد الرحمن سليمان الطريري الضغط النفسي، مفهومه ،تشخيصه، طرق علاجه،و مقاومته ص10

10 إبراهيم عبد الستار ، الاكتئاب، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب الكويت ،العدد 239 ، ص118

اما "أتكنسون" وآخرين : (Atkinson) 1990 يصفونه : حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركون على أنها تهدد وجودهم النفسي و الجسمي ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث .[1]

و في تعريف "سيلي" يبين هذا الأخير وجود أثار للضغط على العمليات الفسيولوجية العضوية بسبب مثير ضاغط وهدف هذه الاستجابة التكيف مع المواقف أو المشكلات التي تواجه الإنسان غير أن الاستجابة الفسيولوجية تصحبها استجابة نفسية تمكن الشخص من التوازن و التعامل مع الأحداث الضاغطة.

ويصف تعريف «كانون" أن الضغط النفسي يتمثل في الاستجابة التي تظهر لدى الإنسان تجاه ما يطرأ عليه من العالم الخارجي ويشير إلى أن للضغط دلالة على كل استجابة فيزيولوجية تتولد نتيجة للانفعالات. وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير انه لم يوضح لنا التعريف طبيعة هذه الظروف الطارئة . كما أننا نرى من الممكن أن ينتج رد الفعل في الحالات الطارئة وينتج رد الفعل في الحالات الفاترة.

ويتضح من تعريف "سبيلبرجر" أن للبيئة والظروف التي يعيشها الإنسان دور في إحداث الضغط وبالرغم من أن بعض العوامل البيئية تشكل تهديدا وتتسم بالخطورة إلا أن الاستجابة لهذه العوامل والأحوال البيئية تتوقف على مدى رؤية وإدراك الإنسان لها وكذا بمدى الثقة التي يملكها في تناول المواقف.

ويشير تعريف "هنري موراي" أن الفرد يتعرض خلال حياته إلى أنواع شتى من الضواغط التي يعود مصدرها إلى المحيط الخارجي الذي يعيش في كنفه الفرد. غير انه يجب التنبيه إلى أن هناك ضواغط أخرى لا تقل أهمية عن الضواغط الخارجية وهي ضواغط ذات مصدر داخلي مثل سوء استهلاك المواد الغذائية والمواد الكيماوية أو الإفراط في تناولها. ويجدر بالذكر أن كثير من المواقف الضاغطة تحول دون تحقيق الفرد لأهدافه ورغباته وحاجته فينساق بذلك هذا الفرد إلى تغيير سلوكياته أملا في التغلب عليها وسعيا لتحقيق التوافق والتوازن.

ومن خلال تعريف "ريتشارد لازاروس" يتضح أن الضغط لا يتوقف فقط على الموقف الخارجي البيئي . الموقف الضاغط . بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية وطبيعة التفسير والمعنى الذي يضيفه الفرد على هذا الموقف والآليات التي يجندها لمواجهة الضغط المترتب عنه. إلا أن هناك من الأفراد من يواجه الضواغط بقوة وفعالية باستعمال أساليب مقاومة توافقية إيجابية كحل المشكلات بالتصدي والمواجهة في حين هناك من تؤثر عليه الضواغط سلبا فيستعمل أساليب سلبية كالهروب أو الانسحاب أو التجنب ...

و أما تعريف "إبراهيم عبد الستار" نوضح انه قد نجد في المقابل الشخص الناضج انفعاليا وعقليا يضطلع بمسؤولية إخضاع انفعالاته تحت ضبطه وسيطرته فهو قادر على مواجهة الإحباطات وتحمل الضغوط والشدائد بما تجلبه من قلق وتوتر وألم وحرمان جراء الظروف الأسرية والاجتماعية وأعباء المهنة أو تلوث المحيط وكثرة الازدحام في الشوارع وبالتالي يواجه المواقف الصعبة على أساس الوعي والتحمل وبذل الجهد.

ومن خلال تعريف"أتكنسون" وآخرين يتبن أهمية العلاقة الكائنة بين الفرد والبيئة بما تحتويه من أحداث مختلفة بحيث يقدر الفرد تلك العلاقة على أنها حدود تتجاوز إمكانيته ومؤهلاته وتزعج راحته وهدوئه فيتشكل بذلك مصدر للخطر والتهديد. وبالتالي يشير التعريف إلى المواقف الضاغطة المتمثلة في الأحداث التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وشدتها ومدى تهديداتها لحاجته النفسية والجسمية كما يشير إلى مدى استجابة الفرد وقدرته على التعامل مع هذه الأحداث والمواقف. وبعبارة أخرى يكون سلوك الفرد محصلة التفاعل بين المثيرات المتواجدة في البيئة وردود فعل

1 جمعة سيد يوسف ، دراسات من علم النفس الإكلينيكي، ص259

الفرد وتعتمد نوعية الناتج من تفاعل المثير والاستجابة على الطريقة التي يستجيب بها الفرد بشكل مباشر وعلى حالته الجسمية والوجدانية والنفسية أثناء ذلك التفاعل.

2أنواع الضغط النفسي:

توجد عدة أنواع للضغوط النفسية وتعد الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي يبني عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعتبر العامل المشترك بين جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: ضغوط أسرية، ضغوط مدرسية، ضغوط اجتماعية، ضغوط اقتصادية، ضغوط العمل المهنية، ضغوط عاطفية... وعند الحديث عن الضغط فقد يكون دائم أو مؤقت، مرتفع أو منخفض ولا يجوز ربط هذا المفهوم مباشرة بالإثارة السلبية فقط، بل له أيضا مستويات ايجابية فهو عملية عادية لإثارة واستجابة الجسم وبهذا الاعتبار يمكننا من التعرف على أنواع الضغط فيما يلي:

أ. الضغوط المؤقتة والضغوط الدائمة Temporary & Permanent Stress:

وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول، مثل الضغوط التي ترتبط بموقف مفاجئ كالزواج الحديث أو امتلاك سكن أو الحصول على أرباح طائلة ... إلى غير ذلك من الضغوط المؤقتة التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة. ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضررا بالفرد، إلا إذا كان الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية.

وتتمثل الضغوط المزمنة في الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

ب. الضغوط السلبية والضغوط الايجابية Positive & Négative Stress:

الضغوط السلبية هي الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان النفسي. وتشير "ماجدة بهاء الدين السيد عبيد " أن الضغوط السلبية عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية مثل: إفلاس مالي أو الإخفاق في امتحان أو التسريح من العمل أو الإحالة على التقاعد أو وفقدان عزيز أو إصابة أحد أعضاء الأسرة بمرض أو الدخول إلى السجن أو فسخ خطوبة أو التعرض لعقوبة مدرسية أو مهنية ... وغيرها من الأحداث السلبية التي ترتبط بالأمور الشخصية أو المدرسية أو المهنية أو الاجتماعية.

ويفترض هذا النموذج وجود عوامل حياتية تؤثر على حياة الفرد، سواء بشكل عادي أو بصورة مفاجئة وغير متوقعة كتغير في حرارة الفرد بدون سبب واضح ومعروف أو وفاة عزيز أو تعرض لخسارة مالية.[1]

وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية و النفسية والاجتماعية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصراع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية، وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري [2].

ويحاول الفرد أمام تغير مفاجئ للمحيط بكل ما يملكه من طاقات للتكيف الضروري مع هذا التغير لضمان سير الحسن في الحياة فإذا كانت طريقة التكيف مزودة من طرف قوى الفرد فهذا يأتي إلى إنهاك الطاقات وعند ظهور هذا

1 عبد الرحمان ، سليمان الطريري، الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه،طرق علاجه ومقاومته ، ص15

2 ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ، ص24

الإنهاك يحصل لدينا ما يعرف بالضغط السلبي. فالضغط السلبي هو كل ما لا يصلح ولا يتماشى مع سلم القيم للأفراد كالفشل والحزن أو إي حادث آخر قادر على أحداث خلل في التوازن.

اما الضغوط الايجابية هي تلك الضغوط التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، أي الاتزان النفسي، وهو كل ما يرضي الفرد ويتقبله مثل النجاح في الامتحان أو الحصول على شهادة علمية أو الفوز بجائزة أو مسابقة أو كسب رهان او الترقية في العمل أو أفراح عائلية أو كسب علاقة حب ... والتي تكون مفيدة للإنسان من اجل التكييف مع الوسط الخارجي. ويعد الضغط عنصرا مجددا للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستماع بالاستثارة التي تسببها الضغوط تكون مقبولة ومفيدة.[1] والضغط الايجابي يعرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية التي يقوم عليها الضغط السلبي كسرعة نبضات القلب غير أن الإحساس المرافق له سار.

وتشير "ماجدة بهاء الدين السيد عبيد " انه عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره كالتفكير، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.[2]

ونستخلص مما سبق في كلا النوعين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية: (Positive & Negative Stress) يشعر الفرد بالتوتر ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد.

ت. الضغط الفسيولوجي والضغط النفسي:

وليس من اليسير أن نميز بين الأنواع السابقة لكونها متشابكة فهناك الأحداث والمثيرات في البيئة الخارجية وهناك الأفكار والتصور والذكريات في عالم الذات. وفيما يتعلق بمظاهر الضغط النفسي فأحدهما فسيولوجي والآخر نفسي يصعب وضع انفصام بينهما فقد تحدث الاستجابة الفسيولوجية والنفسية معا جملة واحدة، وهذا ما يشير إليه «احمد عزت راجح " في قوله: ليس هناك نشاط جسمي خالص وليس هناك نشاط ذهني خالص فكل نشاط جسمي يصحبه نشاط نفسي ويرتبط به ارتباط وثيقا، وبعبارة أخرى فالإنسان حين يتأثر بالبيئة يستجيب لها فإنه لا يستجيب لها بجسمه فقط، ولا بنفسه، وعقله فقط إنما يستجيب لها بأجمعه، أي بجسمه ونفسه في آن واحد. [3]

ث. الضغط الكمي والضغط الكيفي Qualitative &Quantitative :

ويتعلق بأعباء العمل الزائدة عن الحد (Overload) فلقد استخدم علماء النفس مصطلح (Overload) أي تحميل الفرد أعباء أكثر من طاقته للتعبير عن تلك الحالة، وهناك نمطين ينطبق على هذه الحالة. وهما: العبء الكمي حالة يكون فيها الفرد مثقلا بالأعمال الضخمة المطلوبة منه في أوقات العمل المسوح بها، ومن الواضح أن ذلك يمثل مصدراً مهماً من مصادر الضغوط النفسية، وأشار الطالبون إلى أن هذا المصدر من الضغوط النفسية يرتبط بشكل كبير بالأمراض المتعلقة بالضغوط النفسية. والعبء الكيفي لا يتضمن حجم العمل المطلوب، ولكنه يتضمن الصعوبة الشديدة لأداء هذا العمل، فإذا لم يكن لدى الفرد مقدرة كافية أو كفاءة على أداء العمل، فإن ذلك يمثل بالنسبة له

1 فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، 2001، ص96

2 ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ، ص24.

3 احمد عزت راجح 1976، أصول علم النفس ، الكتاب المصري الحديث ، ص26

مصدراً للضغوط النفسية، حتى أن هؤلاء الأفراد الذين لديهم قدرات وكفاءات عالية يمكنهم أن يجدوا أنفسهم في بعض الأحيان في حالة لا يستطيعون فيها مواجهة المطالب المختلفة لأعمالهم.

3 أسباب الضغط النفسي:

الأسباب النفسية:

أ- **الإحباط**: هو حالة نفسية انفعالية تظهر حينما تتدخل عقبة ما في سبيل إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع أو عمل، فاختلاف الحاجات والأهداف والتوقعات والأعمال من فرد إلى آخر تجعل مجموعة معينة من الظروف محبطة لفرد ما وغير محبطة لآخر. ويعتبر من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط ومن أهم الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى الشعور بالغضب أو النزوح إلى العدوان.

ب- **التهديد**: وهو توقع حدوث ضرر يصيب الشخص أو وقوع آمر غير مرغوب فيه وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد.

ج- **الصراع:** هو تعارض بين واقعين أو نزعتين بحيث يحبذ كل جزء من الشخصية واحدا منها يقع صراع بين أجزاء الشخصية أو مكوناتها أو أجهزتها مما يسبب للشخصية الحيرة والارتباك والتوتر في انجازها ويمكن يقع هذا الصراع على المستوى الشعوري عندما يكون الدفعات أو النزعات شعورين،كما يمكن أن يقع هذا الصراع على المستوى اللاشعوري في الشخصية . وتنشا الصراعات في مواقف حين يتنافسان هدفان أو حاجتان أو نوعان من أنواع العمل ولهما نفس قوة التأثير تقريبا و يسببان في الكائن العضوي شعور بالانجذاب نحو مهمتين مختلفتين مما يترتب عليه شعور بعدم الارتياح.

د- **القلق** : يعتبر من الجوانب الهامة التي تشكل بعض مكونات الضغوط النفسية فيمكن تعرف على وجود القلق من متابعة أسبابه ومظاهره ونتائجه وذلك عن طريق ملاحظة سلوك الشخص وهناك أعراض دالة على القلق مثل اضطراب الكلام ،المظاهر العامة للسلوك الحركي مثل الرعشة لو النوبات العصبية ،ارتفاع ضغط الدم وغيرها.[1]

الأسباب الأسرية:

المشكلات العائلية(الأسرية) أن حدوث الضغوط الأسرية تنتج من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض وغياب احد الوالدين عن الأسرة ضعف العلاقات الأسرية الطلاق وفاة قريب للأسرة وإصابة شخص عزيز بمرض لا شفاء منه مشاجرات مستمرة بين الوالدين (عدم التوافق الزواجي) ، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

الأسباب الاجتماعية والبيئية:

مثل البطالة المستمرة وقلة فرص الدراسة او العمل والحياة الانعزالية المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات. وكثافة المجتمعات السكنية الحديثة فيعيشون في منطقة كثيفة السكان أو متقاربة البيوت ، و ازدحام

[1] القذافي رمضان محمد ، الصحة النفسية والتوافق ، ص617

السير في طريق الذهاب الى المدرسة وغيرها من الاتجاهات والناتج عن الكثافة في عدد السيارات وما يترتب عليها من مشكلات مرورية ، وقلة النوم والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة وما يحدث خلالها من تغيرات فيزيولوجية...[1]

الأسباب الاقتصادية:

وهو أن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض، وان هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفس جسمية.

4العوامل المدرسية المسببة للضغوط النفسية:

أ. مرافق المدرسة:

وهو ما يسمى بالبيئة المادية الفيزيقية المتعلقة بالمدرسة بما تشمله من مكونات مختلفة مثل قاعات التدريس والساحة والأماكن المختلفة كالرواقات ودورات المياه وكذلك الإضاءة والتهوية والمقاعد والتجهيزات من أجهزة ووسائل تعليمية تؤثر على عملية التعليم وعلى سلوك الطلاب ومشاعرهم وهذا فإن سوء الظروف الفيزيقية و سوء تهوية والحرارة والأماكن الضيقة والإضاءة الساطعة والضوضاء والضجيج والبرودة ونقص المقاعد ... جميعها أحداث ضاغطة للطلاب، بالإضافة إلى عدد الطلاب في حجرة الدراسة أيضا تحول دون ممارسة الطلاب للأنشطة التعليمية وتفوق عملية التعليم لديهم. وكلما قلت الإمكانيات التي تعني بحاجات الطلاب من خدمات صحية واجتماعية والترويحية فإنها تؤدي إلى شعورهم بالضغط النفسي.

ب. التوقيت:

يمثل عنصر الوقت (عدد الساعات التي يقضيها الطالب في المدرسة) مصدرا رئيسا للضغوط لدى الطلاب حيث أن طول اليوم الدراسي في المدرسة إذا لم يتم إدارته واستثماره وتوظيفه جيدا في عملية التعلم وممارسة الأنشطة فإن ذلك يجعل الطلاب يشعرون بالملل الضيق من المدرسة المناهج الدراسية.

فيجب أن نستهلك الوقت ويوظف يشكل حيد في عملية التعليم وممارسة الأنشطة المختلفة لأن ذلك سيساعد الطلاب على الإفصاح عن مشاعرهم وأفكارهم وعلى الإحساس بالذات وتحديد توجهاتهم نحو المستقبل وينمي مشاعرهم والتغلب على مشاكلهم والموافق الضاغطة إلى تعترضهم.

ت. الجداول المدرسية الجامدة:

إن الجداول المدرسية الجامدة واحتوائها على المواد النظري دون الاهتمام بالجوانب العلمية والأنشطة أيضا تجعل الطلاب يقضون معظم أوقاتهم جالسين على مقاعدهم، ومن تم الشعور بالسأم والتعب، وهذا يفوق عملية التعلم والتدريس ويدفع بعض الطلاب إلى ترك المدرسة.

وعند ما يكون بالمدرسة جداول جامدة ومتصلة فإن ذلك يؤدي إلى حدوث تشوش وغموض لما يجب أي يفعله هؤلاء الطلاب ويظهر ذلك في التعب المستمر عن المدرسة لذلك يجب أن تعدل الجداول وتشمل على المواد النظرية والتعليمية إذا أن سوء توزيع المواد الدراسية الجدول لعدد.

1 ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، الضغط النفسي ، ص28.

ث. صعوبة المواد الدراسية:

قد ينفر بعض الطلاب من المواد الدراسية معينة بسبب وجود اتجاهات سلبية نحو معلم هذه وطرقة تناولها وشرحها، وتعتبر الرياضيات والعلوم من المواد البارزة والتي تمكن من ان تحدث الضغوط لعدد كبير من الطلاب، وذلك مقارنة بغيرها من المواد الدراسية الأخرى، فالطلاب الذين يكون لديهم صعوبات في تحصيل هذه المواد وفي فهمها وحل المسائل الرياضية أو يكونون غير قادرين على استدعاء وتطبيق المعادلات الفيزيائية الملائمة يشعرون بالإحباط والقلق والضغط، ولهذا تمثل الرياضيات بصفة خاصة مشكلة كبيرة للعديد من الطلاب.

ج. كثرة الواجبات المنزلية:

لقد أصبحت كثرة الواجبات المنزلية تشكل ضغطا على الطلاب والآباء معا وذلك نظرا لما تتطلبه من جهد ووقت مما جعل الكثير من الطلاب يعتمدون على الآباء في أداء هذه الواجبات ولاسيما في المراحل الأولى ولكن ذلك يحرم الطالب من الاعتماد على نفسه ويضعف من الثقة بالنفس لديه وعندما تصبح هذه الواجبات اكبر من قدرات وإمكانيات الطلاب فإن ذلك يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والشعور بالضغط .[1]

ح. صعوبة المناهج الدراسية وطرق التدريس التقليدية:

عندما يجب الطالب صعوبة في فهم المذهب الدراسي وعندما لا تراعي المناهج الدراسية مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب في قدراتهم واستعداداتهم ومستوياتهم العقلية فإن أثار ذلك ينعكس على عملية التعلم لديهم وعلى سلوكهم، ومن ثم يتكون لديهم مفهوم سلبي عن الذات، وذلك لعدم قدرتهم على فهم هذه المواد الدراسية، وقد يدفع ذلك بعضهم إلى القيام بممارسة بعض السلوكات المستهجنة والمرفوضة داخل الفصل الدراسي مثل: سلوك العدوان والمشاغبة والآثار السلبية لذلك على الطلاب أيضا في قلة اهتمامهم أيضا بالدراسة والغياب المتكرر عن المدرسة تدني مستوى تحصيلهم.

إن طرق التدريس التقليدية القائمة على الإلقاء والتكليف وما تسببه من ملل وضيق للطلاب قد تدفعهم إلى الانصراف عن التركيز وشرود الذهن والانخراط في أحلام اليقظة وهكذا فإن صعوبة المناهج الدراسية وطرق التدريس التقليدية تمثل ضغطا كبيرا عليهم لذا يجب تنوع طرق التدريس والمناهج الدراسية تتلاءم مع جميع المستويات والقدرات الفعلية وطرق التدريس قائمة على التفاعل بين المعلم والطلاب ومن خلال استخدام طرق الحوار والمناقشات وحل المشكلات وعقد الندوات والمناظرات والتعلم التعاوني والضعف الذهني.

خ. أسلوب التقويم ونظام الامتحانات:

لا شك أن أسلوب التقويم ونظام الامتحانات وما يحيط بها من ظروف نفسية واجتماعية تؤثر على أداء الطلاب و سلوكهم يعد من أهم مصادر الشعور بالضغوط لديهم فلقد أصبحت الامتحانات تمثل المعيار الوحيد الذي يتم به تقويم أداء الطلاب فلا شك أن نظام التقويم يقيس القدرة على الحفظ والاستظهار ولا نقيس كل نشاط يقوم به الطالب في المدرسة بمعنى أن يركز على قياس الجانب المعرفي مع إهمال الجوانب الأخرى في شخصية الطلاب. وبالإضافة إلى

1 طه عبد العظيم حسني ، سيكولوجية العنف العائلي و المدرسي ، ص 192-194

متطلبات العمل الدراسي وغياب الدعم الاجتماعي من الزملاء وعملية تقويم الأداء والتحصيل إذا أدركها الفرد بأنها غير عادلة.

د. التنافس الشديد بين الطلاب:

لا أن التنافس الشديد بين الطلاب بسبب الرغبة في التفوق والحقد والغيرة قد يجعلهم يشعرون بالإحباط والقلق والضغط وهذا يعني أن الضغوط قد تأتي من المبالغة في التنافس بين الطلاب، فعندما يدرك أنه في منافسة مع رفاقه الآخرين وأنه غير مستعد ليستجيب لمطالب هذه المنافسة فإن يرى أن ذلك يمثل تهديدا لشخصيته، وبالتالي فإنه الطالب في ظل هذه الظروف يعاني من انخفاض في تقدير ذاته ويشعر بالقلق، ومن ثم يؤدي ذلك إلى الشعور بالضغط.

ذ. الفشل الدراسي للطلاب:

لا شك أن نوع الخبرات التي يتعرض الطلاب كل المدرسة يكون لها أثر كبير في نمو شخصيتهم وفي تحديد سلوكهم، فالفشل في المدرسة يجعل الطالب يسعى بالدونية وانخفاض تقدير الذات، ويؤدي هذا الهم إلى ممارسة السلوكيات غير مرغوبة كالعدوان والمشاغبة. ولهذا يعتبر الفشل الدراسي أحد الأسباب الرئيسية في الإحساس بالضغوط لدى الطلاب حيث أن الفشل المستمر يؤدي إلى انخفاض صورة الذات وانخفاض تقدير الذات وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة مستوى الضغوط لديهم.

ر. المناخ المدرسي غير الآمن:

يشكل المناخ المدرسي شعور الطلاب بالضغوط والملل، ويحد من حرية الطلاب في التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، وبالتالي يترتب عليه عواقب وآثار سيئة كالهروب من المدرسة وانخفاض المستوى التحصيلي والرسوب إيجابيا على سلوك الطلاب والمدرسي أيضا وعلى نوعية العلاقات بينهم وعلى مستوى تحصيلهم وصحتهم النفسية.

ومن أسبابه كذلك كما ذهب بعض علماء النفس مثل العالم النفسي " ألبرت أليس" أن سبب الاضطراب يعود إلى الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع والإحباط عندما تقول لنفسك لا بد أن يكون أدائي ممتازا.... وأن يستحسنه الآخرون ، وإلا.....فان الشخص غير محبوب.[1]

[1] ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ، ص29.

4-آثار الضغوط النفسية:

تعد علاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تنفصم. فكلاهما يؤثر بالأخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط أو بمشكلة ما ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات، حيث يزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وربما تتضاعف مرات التنفس نتيجة أن انقباضات عضلية معينة في منطقة الصدر ... وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.

ولقد استرعى موضوع الضغط النفسي إتمام الطالبين والعلماء في الحقل النفسي والاجتماعي الطبي لما له من آثار على صحة الإنسان النفسية والجسمية. وتشير البحوث والدراسات الميدانية النفسية والطبية إلى أن للضغوط النفسية آثاراً فسيولوجية وأخرى نفسية. وقد خاضت كثير من الأبحاث والدراسات في هذا الشأن وتوصلت إلى نتائج مفادها أن هناك علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والإصابات الجسمية والنفسية.

أ. آثاره على الصحة الجسمية الفسيولوجية:

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال والإمساك وارتفاع ضغط الدم والصداع وتضخم الغدة الدرقية وفقدان الشهية والنوبات القلبية وارتفاع نسبة الكولسترول واضطراب الجهاز التنفسي وانتشار الأمراض الجلدية والبول السكري والتشنج العضلي والميل للتقيؤ والغثيان. وتفضي كذلك الى الإصابة ببعض الأمراض العضوية مثل التوتر العضلي والتقرحات المعوية والتغيرات الكيماوية والحيوية في الدم ... وما الى ذلك. والضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية والمضاعفات السيئة علي الصحة الجسمية بشكل عام، مثل: آلام العضلات، آلام الرأس ، آلام الظهر، التهيجات المعوية ، القرحة ، أمراض القلب والشرايين . وقد أشارت دراسات متعددة إلى وجود آثار سلبية للضغط النفسي على حياة الطلبة من الناحيتين النفسية والجسمية، وأنه يؤثر على أدائهم وأعمالهم.

وبالتالي للضغط النفسي آثار سلبية كثيرة على الجوانب العضوية في الإنسان، فكثير من الأمراض العضوية هي إفرازات حقيقية للحالة النفسية التي يعيشها المريض، ومن أجل ذلك يوصي الأطباء مرضاهم بالابتعاد عن الانفعالات النفسية، لا سيما المصابين بالقلب أو الضغط أو السكر أو المعدة أو القولون وغيرها، لأن العامل النفسي يؤدي دورًا مهمًا في تهدئة مثل هذه الأمراض والشفاء منها، أو إثارتها والحدّة في آثارها.[1]

فقد توصل "جنيست"(Genest)[2] (1987) أن هناك علاقة بين الإصابة بمرض القلب وبين ضغوط العمل والضغوط الاجتماعية المَهَدِدَةُ . كما توصل هذا الطالب إلى أن التعرض المستمر للضغوط النفسية، وخاصة ضغط العمل يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم الشرياني أو ما يسمى بالضغط المرتفع

ومن أثار الضغوط النفسية على الصحة الجسمية والنفسية ما وصلت أبحاث "بويص" (boyce) وآخرون 1979 " لفتان"(levitan)1985 و" تيرما "(teirman) 1986 من وجود علاقة بين الأحداث الضاغطة وظهور مرض الربو وانه كلما زادت الضغوطات كلما كان احتمال الإصابة أكبر عند الأفراد الذين لديهم قابلية وراثية لتطوير المرض.

---

1 http://www.alssunnah.com/main/articles.aspx?article_no=4259

2 إبراهيم عبد الستار (1998) الاكتئاب، سلسلة علم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت العدد 239، ص131

وقد بين "كوهان" (kohen) وهربرت (herbert) 1994 بان الضغط يمكن ان يؤثر على الصحة إذا لم يلتزم الفرد بالنصائح الطبية [1].

وتوصل «اسيلر" (Eisler)[2] وآخرون الى أن الذكور أكثر عرضة لضغط الدم من الإناث بسبب تعرضهم لمواقف ضاغطة.

كما ان هناك صلة قوية بين الضغوط النفسية وزيادة الوزن على نحو يشكل خطرًا صحيًا، وخاصة على أولئك الذين تجاوزوا الأربعين من العمر، فالذي يحدث أن مخ الإنسان الذي يتعرض لموقف ضاغط يقوم بإفراز هرمونات الضغط النفسي التي تستدعي ردود فعل تتسبب في أن خلايا معينة في الجسم تعمل على المحافظة على الدهون، أي أن الجسم البشري لديه ميل لتخزين الدهون عندما يتعرض لموقف ضاغط، وذلك بمثابة آلية دفاعية (ميكانزم) مثلمًا يقوم القلب بدفع كمية كبيرة من الدم للعضلات.

فقد أشار هاس (Hass ,1979) إلى الآثار الفسيولوجية للضغوط النفسية الممثلة في اضطرابات الجهاز الهضمي ، إلى جانب نوبات الإسهال المزمنة ، واضطرابات الجهاز التنفسي والمتمثلة في صعوبة التنفس، واضطرابات جهاز دوران الدم والمتمثلة في ارتفاع ضغط الدم والصداع، فضلا عن إصابة الجلد بالطفح وتضخم الغدة الدرقية، والبول السكري، والتهاب المفاصل الروماتيزمية، والتشنج العضلي، وفقدان الشهية، أما كويك (Quick ,1979) فرأى أن الآثار التي تخلقها الظروف النفسية تكون متمثلة في ضعف الحالة الجسمية، والصداع، ونقص الوزن، والصعوبة في التنفس ، كما بيّن كل من كوبرو مارشل (Cooper & Marshall) الآثار التي تخلقها الضغوط النفسية كارتفاع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب .

وفي سياق الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط، بينت البحوث الميدانية والدراسات ومنها دراسة هاوس وآخرون علاقة الضغوط وأثرها في الصحة الجسمية مثل الإصابة بالذبحة الصدرية، قرحة المعدة، الحكة الجلدية السعال، ضغط الدم، الصداع، مرض القلب.

ولقد وجد "رايس"(Rice)[3] أن الإصابة بمرض الربو يرجع الى الضغوط الناتجة عن الإثارة الشديدة مثل الفزع والغضب والخوف، أما التعرض للضغوط النفسية التي تؤدي إلى آثار الغيض والانشغال الشديد بأمور المستقبل يصاب صاحبها بالقرحة المعدية.

ونجمل الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي على سبيل الاختصار فيما يلي:

- **أمراض القلب الوعائية**: مرض القلب الوعائي هو المشكلة الصحية الأخطر التي يمكن ربطها بالضغط، والأسباب الرئيسية لهذا المرض وتشمل التدخين والأطعمة الدسمة غير أن الضغط هو عامل مساعد مهم.
- **جهاز المناعة**: يحمي جهاز المناعة الجسم من العدوى، انه يحارب الغزات الأغراب (الفيروسات والبكتيريا المؤذية) والضغط المفرط قد يتلف جهاز المناعة بإصابته الغدة "الصعترية غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق".

---

1 Herbert t and cohen s.stress and illness, encyclopedia of human vol n 4 p325

2 عبد الرحمان سليمان الطريري الضغط النفسي، مفهومه شخصيته، طرق علاجه ومقاومته، ص58

3 إبراهيم عبد الستار، المرجع السابق، ص 131

- **الطفح**: التهاب ظاهر بالجلد وقتي في الغالب وهناك أنواع كثيرة من الطفح وقد يكون الطفح مرضا جلديا قائما بذاته أو عرضا لمرض عام وهناك طفح الحساسية للطعام وطفح الضيق والاضطرابات النفسية.
- **فرط ضغط الدم**: حالة يكون فيها ضغط الدم أعلى مما هو مألوف للشخص نفسه، ويختلف ضغط الدم الوي اختلافا بينا من فرد لأخر وارتفاع ضغط الدم من الأمراض التي ترتبط بالحالة النفسية للمريض ويحتاج المريض إلى تحاشي الغضب والخوف والصدمات النفسية.
- **القرحة**: القرحة كل إصابة مرضية لا يغطيها الجلد أو الغشاء المخاطي وأشهر أنواعها القرحة الهضمية بالمعدة أو الاثني عشر.
- **الصداع**: هو الألم في الرأس وهو من أكثر الاعتلالات شيوعا في الإنسان والصداع يقترن بعدة أمراض واضطرابات، ومن بينها التوتر العاطفي ومعظم أنواع الصداع يأتي ويذهب ولا يبقى سوى عدة ساعات أو يوم أو يومين ولكن بعضها مزمن ويعاود باطراد على مدة شهور أو سنين.
- **داء الربو**: هو اضطراب في التنفس علامته الانقباض المؤقت للقصبة الهوائية المنافذ الهوائية المتفرعة من الرغامي (القصبة الهوائية) إلى الرئتين والضغط العضال المزمن يخفض من فعاليته الغدة الكظرية مخفضا من إنتاج الهرمونات الكظرية المضادة للالتهابات والحساسية التي قد تجعل حدوث نوبة الربو أكثر احتمالا[1].
- **داء البول السكري**: سببه عجز الجسم على تأييض السكر على نحو صحيح الأمر الذي يؤدي إلى مستويات جد مرتفعة من السكر في الدم كما نعلم من فسيولوجية الاستجابة للضغط أن إطلاق الهرمونات الكظرية بتأثير الضغط تمكن أن يكون له تأثير في مستويات السكر في الدم.
- **الاضطرابات الهضمية**: إن الكثير من مشكلات القصبة الهضمية من مثل الإمساك والإسهال والأعراض المتزامنة في الأمعاء السريعة التهيج مرتبطة بال ضغط وينزع الضغط المزمن إلى سد الجهاز الهضمي كليا مفاقما المشكلات المعوية خطورة وحدة.
- **تصلب شرايين المخ**: تصلب الشرايين مرض شائع ومزمن فهو يؤثر بشكل رئيسي على الشرايين لذلك نجد أن الجدران الداخلية للأوعية الحشوية ناقلة للدم تسخن وتتصلب لوجود أنسجة حشوية داخلية متشابكة ويترتب عليه تصلب الشرايين متاعب مرضية منها الوهن العصبي الناجم على التصلب ومن أعراضه التعب المستمر، التهيج وسرعة الغضب، البكاء وشدة الميل إليه، قلة النوم وملازمة الأرق، كثرة الصداعات، الدوخان ، كثرة الطنين في الأذنين [2].

ب. آثاره على الصحة النفسية:

تكاد تتفق البحوث النفسية على إن للضغوط آثاراً نفسية تتمثل في التعب والإرهاق والتشتت والغضب والخوف والحزن واضطراب إدراك الفرد. كما أن الذاكرة تضعف ويصبح الشخص المستهدف أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي. وأن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة. كما أن الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو، وعدم الثقة في النفس وعدم التركيز فتزيد من تشتت الانتباه وشعور بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج ... وغيرها.

---

1 عبد الرحمان العيسوي، الاضطرابات النفسجسمية، ص 21

2 عبد العلي الجسماني، الأمراض النفسية، ص187

ويؤدي الضغط النفسي إلى الانعزالية عن الحياة، والبعد عن الواقع، بل يجعل صاحبه يسبح في عالم الخيال، فيضطرب عنده منهج التفكير والتحليل، فتراه يناقش موضوعًا مألوفًا بتحليلات فلسفية غامضة، أو تفسيرات شاذة لا يقبلها العقلاء والأسوياء. ويؤثر الضغط النفسي سلبًا على الإنتاج في العمل والإبداع في الحياة، لأنه يُفْقد صاحبه التوازن في التعامل مع الأشياء، وكذلك يشتت عنده الطاقات والإمكانات، فضلاً عن الاستياء من الوصول إلى تحقيق الغايات وبلوغ الأهداف.[1]

ويشير "جارلس وورث وناثان" بأن (75%) من المرضى المراجعين للأطباء يشكون من أمراضا ناتجة عن الضغوط وكذلك الاضطرابات العصابية مثل القلق والشعور بالذنب والاكتئاب والخوف من المستقبل والعدوانية واليأس والانطواء والانسحاب وفقدان الثقة بالنفس والمشاكل النفس جسمية. .

من خلال دراستها المستفيضة توصل "ماير وسكوت" (Meier &Scott)[2] إلى أن هناك علاقة وثيقة بين الضغط والقلق والاكتئاب. كما توصل "شعبان جاب الله رضوان" [3] (1992م) أن الأعراض الاكتئابية تنشأ بسبب مجموعة من المتغيرات وأحداث الحياة المثيرة للمشقة.

ويشير "جارلس و ورث و ناثان " بأن (75%) من المرضى المراجعين للأطباء يشكون من أمراضا ناتجة عن الضغوط وكذلك الاضطرابات العصابية مثل القلق والشعور بالذنب والاكتئاب والخوف من المستقبل والعدوانية واليأس والانطواء والانسحاب وفقدان الثقة بالنفس والمشاكل النفسجسمية ،هذا من جانب ، ومن جانب آخر فأن العصاب في أعراضه كافة يشكل ضغطاً على الفرد طويل الامد كان ام قصير،هذا وأشارت البحوث النفسية والدراسات الاكلينيكية إلى ان التعرض للمواقف الصعبة التي قد تستمر زمنا ليس قليلا لا تسبب القلق المزمن فحسب ،بل تحدث تغييرا في معدلات المرض وربما تؤدي الى الوفاة أحيانا. هذا وتعجل الانواع المختلفة للضغوط بظهور بعض الاضطرابات السلوكية خاصة الضغوط الشديدة منها أما إذا كانت من النوع الخفيف فأن الأفراد من ذوي الاستعداد الوراثي او الذين نشاوا في ظروف صعبة (استنزفوا نفسياً) فأنهم سيعانون أيضا من بعض الاضطرابات السلوكية وحتى امراض جسمية، علما ان شكل الاضطراب السلوكي وشدته تتحددان بطبيعة الضغوط الموجودة. كما عبر ذلك (ميشيل اراجيل). هذا ومن الملاحظ في الحياة العامة ان الأزمات النفسية خاصة الشديدة منها والصدمات الانفعالية او اضطراب العلاقة مع الناس او التعرض لمصاعب الحياة السائدة (التي تشكل جميعها ضغوطا نفسية) أية واحدة منها يمكن ان تدفع الشخص وبسهولة الى حالة من الضيق والتوتر والقلق.

وأسفرت دراسة بيبنجتون (1988م) وآخرون (Bebbington Et Al)[4] أن أحداث الحياة الضاغطة تولد الإكتئاب . كما توصل "ديفي" (Duffy) [5] في دراسة أجراها على سائقي السيارات في بريطانيا أن هناك علاقة قوية بين الضغط والصحة العقلية لدى السائقين. ويرى " إبراهيم عبد الستار" أن الاستجابة الإكتئاب دائما ما تكون مسبوقة بوجود أحداث وكوارث وخسائر مادية وبشرية [6].

---

1 http://www.alssunnah.com/main/articles.aspx?article_no=4259

2 عبد الرحمان بن سليمان الطريري ، المرجع السابق ، ص34

3 جمعة سعد يوسف ، النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ، ص 153

4 جمعة سيد يوسف، نفس المرجع، ص 153

5 عبد الرحمان بن سليمان الطريري، المرجع السابق، ص37

6 إبراهيم عبد الستار (1998) الإكتئاب، سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت ال عدد234، ص131

اوضح كابلر (Capler) الآثار النفسية التي يتعرض لها الشخص نتيجة للضغوط النفسية، فقد يضطرب إدراكه المعرفي، فضلاً عن اضطراب مفهومه عن ذاته. أما لازاروس (Lazarus) فأكد أن الضغوط التي يواجهها الشخص تؤدي إلى كثير من الانفعالات والقلق والخوف والاكتئاب. (Thomas 2003).

كما أشارت النتائج أن هناك ارتباطاً عالياً وذا دلالة بين الضغط النفسي، وبين القلق والاكتئاب من جهة، والأعراض الجسمية من جهة أخرى.

ونستخلص مما سبق أن الآثار الناتجة عن الضغط تحدث كثيرا من الأمراض الجسمية والنفسية والعقلية.

كما ان للضغط النفسي أثار سلبية كثيرة على الجوانب العضوية في الإنسان فكثيرا من الأمراض العضوية هي إفرازات حقيقية لحالة النفسية التي يعيشها المريض ولذلك يوصي الطبيب مريضه بالابتعاد عن الانفعالات النفسية خاصة المصابين بالقلب أو السكر أو الضغط... لان العامل النفسي يؤدي دورا مهما في تهدئة مثل هذه الأمراض والتقليل من حدتها. [1]

ج. آثاره الاجتماعية :

تترك الضغوط النفسية لدى التلميذ آثارًا مهمة في الجوانب الجسمية والنفسية والعقلية .كما تؤثر سلبًا في التكيف النفسي والاجتماعي للفرد وفي علاقته الأسرية وأفراد الجماعة المدرسية. كما يترك أثارا سلبية في دراسته ومستوى أدائه وفي جوانب شخصيته وكما أنها تؤدي دورًا مهمًا في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي والتي تعد من أهم الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية. وهذه الضغوط خاصة بمستوياتها العالية تؤثر مباشرة في صحة الفرد وتضعف من كفاءة وظائف أجهزته المختلفة، كما ان استمرار تعرضه لها مع فشل التعامل معها قد يسبب نوعا من الإعياء والإجهاد العصبي ثم التعب الشديد الذي يؤدي الى الموت في بعض الأحيان.

والضغط النفسي يؤثر في التعامل مع الآخرين أو بناء علاقات معهم، حيث يصعب على الإنسان المضغوط نفسيًا بناء علاقات مع الجيران، أو صداقات مع زملاء العمل، أو مع الطلاب إن كان مدرسًا، ومع الجمهور إذا كان موظفًا، ومع الموظفين إذا كان مسؤولاً أو مديرًا، وهكذا مع جميع الشرائح والمستويات في المجتمع، وهو تهديد لبناء المجتمع والأفراد والمؤسسات في التقدم والرقي والازدهار. [2]

1 – ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ص22

2 http://www.alssunnah.com/main/articles.aspx?article_no=4259

الفصل الثالث

التوافق النفسي

1. مفهوم التوافق
2. أبعاد التوافق
3. خطوات التوافق لدى الطالب
4. أساليب التوافق
5. التوافق الدراسي
6. أنواع التوافق
7. النظريات المفسرة لمفهوم التوافق

1) مفهوم التوافق :

يعتبر هذا المصطلح من المفاهيم حظيت إنشار واسع من طرف العلماء النفسانيين الذين استخدموه بمعاني كثيرة وأحيط به كثيرا من الخلط فمنهم من يعتبر أن التوافق معناه الانسجام-المؤازرة-المشاركة-التضامن-وهذه كلها مترادفات لمصطلح COMFORMITY [1].

كما أنه تتفق أغلب اتجاهات علم النفس على أن أصل مفهوم التوافق مشتق من علم الأحياء أو البيولوجيا ويؤكد على ذلك لزاروس R. LAZARUSأن مفهوم التوافق انبثق من علم الأحياء وكان حجر الزاوية في نظرية داروين DARWINللنشوء والارتقاء أستعيد وعدل من قبل علماء النفس وسموه – التوافق-ويؤكد على كفاح الفرد للبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي و الاجتماعي[2] .

ويوضح داروين أن أي عملية تغيير يصحبها توافق للفرد مع شروطه البيئية وهذا التوافق يوضح عملية التوازن بين التمثيل والملائمة ويأتي بياجيه PIAJET ويؤكد فكرة داروين ويعتبرها مفتاح لنظرية حول نمو العمليات المعرفية[3] .

ومن جهة نظر الديناميكية فإن نظرية التوافق تصبح عملية بالنسبة لكثير من النفسانيين ويعتبرون أن الفرد يتماشى بتوازي مع المحيط.

ويستعمل مفهوم التوافق بشكل واسع النطاق في علم الأحياء وعلم النفس على السواء وهنا يجدر بنا التساؤل ما إذا كانت اللفظتين (التكيف والتوافق) لهما نفس المعنى في المفهوم السيكولوجي.

فمجمل القول أستخدم لفظ التكيف للدلالة على التكييف الفيزيولوجي للكائن الحي مع البيئة، بينما يقتصر التوافق على التكيف الاجتماعي بوجه عام.

وعلى ضوء ما سبق يمكننا أن نستنتج أن التكيف والتوافق مختلفان ومتكاملان فيما بينهما، حيث يكون على المستوى البيولوجي وتشترك فيه كل الكائنات الحية (الإنسان، النبات، الحيوان) أما التوافق فهو خاص بالجنس البشري يوضحه يملك قابلية التأثير و التأثر[4] .

وعليه فإن الإنسان يتكيف بيولوجيا ويتوافق نفسيا واجتماعيا إذ يبدأ التكيف وهو جنين في بطن أمه ويستمر ذلك طيلة حياته بعد الولادة فيبدأ التوافق النفسي والاجتماعي مع التكوين الذاتي في السنوات الأولى من حياته، وبهذا ترتبط العمليتان ارتباطا وثيقا بمراحل النمو المختلف التي يمر بها الإنسان انطلاقا من خصائص كل مرحلة ومطالب النمو فيها فإن الشخص المتوافق هو الذي يستغل جميع إمكانياته الجسمية والانفعالية والنفسية و الاجتماعية [5] .

1**مصطفى فهمي**، 1976، ص 2

2 عبد الكريم قريشي:1988 ، ص2

3 A. ALLTHUSSER. P 255

4 **عبد الكريم قريشي**، مرجع سابق، ص 62 -63

5 **حامد عبد السلام زهران**، مرجع سابق، ص 32

2) **أبعاد التوافق:**

تتضمن عملية التوافق تفاعلا مركبا متممة من النظم الفكرية والانفعالية والسلوكية مع بعضها وفي مقابل ذلك فإن القالب الديناميكي لمكونات الشخصية في تفاعل مستمر مع ظروف حياة الفرد الدائمة المفاعلة وسوف يقتصر في عرض أبعاد التوافق على الأبعاد التي تناولناها بالدراسة:

- **البعد الشخصي**:

تعددت المفاهيم لهذا المصطلح فقد يرى مصطفى فهمي البعد السيكولوجي للفرد الواحد وهو عبارة عن مجموعة الدوافع والحاجات والانفعالات والعواطف والعقد النفسية التي تدفع الفرد للقيام بالنشاط الإجتماعي[1].

ويرى عباس محمود عوض "أن التوافق الشخصي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتنازعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاءا متزنا"[2].

ونستخلص من هذا التحليل للباحثين أن البعد الشخصي هو مدى استجابة الطالب بإيجابية وثقته بنفسه وإعتمادا عليها في مواجهة أمور حياته وحل مشاكله الدراسية والنفسية وتفاؤله بمستقبل حياته وتقبله لبيئته وتفاعله معها وتقبله لإنجازاته.

1 **مصطفى فهمي**، مرجع سابق، ص 28

2 **عباس محمود عوض**، 1988، ص30

أ. **البعد الإجتماعي:**

إختلفت الآراء في تحديد البعد الإجتماعي للتوافق فنجد مصطفى فهمي يقول عن التوافق أنه " قدرة الفرد على أن يعقد صلات إجتماعية راضية ويتضمن كذلك الظروف التي يعيش فيها الفرد من ظروف الأسرة، المدرسة، العمل" [1].

ويعتبر التوافق الاجتماعي عملية يحقق بها الطالب حالة من الانسجام والاتزان في علاقاته بأصدقاء وأفراد أسرته وبيئته المحلية وأن يتقبل الآخرين كما يتقبل ذاته وان يتماشى بتوازي مع المحيط.

3) <u>خطوات التوافق لدى الطالب</u>:

- الميل:

يعتبر **مصطفى فهمي** أن " الميل هو خليط من الإحساسات والمشاعر الذاتية وبعض أنماط السلوكية والموضوعية" [2].

وميل الطالب لفرع تعليمي معين يكسبه بالممارسة العلمية وإبراز قدراته وإمكانياته المتفوقة.

- الاستعداد:

اختلف العلماء في تحديد معنى الاستعداد بكل دقة وذلك لكثرة المحللين الذين استخدموه فارتأينا أن نعطي مفهوم الدكتور رجاء أو علام بحيث يقول:» حتى نتعلم عملية التعليم لا بد أن يكون الفرد مستعدا لها .... والاستعداد للتعليم قد يكون راجعا إلى النضج أو الخبرة السابقة أو الإثنين معا"[3]

كما يعرفه الدكتور **أسعد رزوق** على أنه "القدرة الطبيعية الفطرية لدى المرء على اكتساب أنواع عامة أو خاصة نسبيا من المعارف أو المهارات"[4].

ومنه نستطيع القول أن استعداد الطالب لدراسة الرياضيات أو الفيزياء ويرتكز على مدى نضج إمكانياته العقلية والمعرفية وعلى مكتسباته (الخبرات الدولية) في تلك المادة.

- القدرات:

لا يوجد تعريفا للقدرة قائم بحد ذاته ومتفق عليه من طرف علماء النفس فقاموس علم النفس لسنة 1934 يقدم تعريف هذا نصه:" القدرة هي مجموعة من الصفات مطلوبة كتشخيص لقدرة الفرد، التمرين على اكتساب بعض المعرفة والمهارة أو الاستجابة ".[5]

ويذهب آخرون بتعريف القدرة على انها معرفة أو مهارة يمكن إثباتها أو إظهارها بفعل ما والقدرة تتركب من الاستعداد والتحصيل.[6]

ونستخلص من هذين التعريفين أن القدرة هي: إمكانيات أو استعدادات الطالب في مادة ومقدار تحصيله فيها، بحيث لا نستطيع استخلاص قدرة الطالب على فعل إلا بعد تقويم وتقييم نتائجه.

---

1 **مصطفى فهمي**، مرجع سابق، ص24

2 **مصطفى فهمي**، مرجع سابق، ص 255

3 **رجاء محمود أبو علام**، 1982، ص، ص 240-241

4 **أسعد رزوق**، 1979، ص 36

5 **محمد مصطفى زيدان**، 1975، ص 68

6 **المرجع سابق**، ص 181

- **الرغبة:**

يعرفها **دارفر** DARVER هي معجم علم النفس أنها: " إصلاح عام للشخصية مصحوبة بوعي واضح لموضعها وهدفها فالرغبة تنطوي على إدراك للفرض المستهدف واهتمام بحيازته أو امتلاكه".[1]

فهي رؤية عقلانية أو غريزية – الأهداف القريبة من الفرد.

- **الطموح:**

إن كلمة الطموح متداولة بين العام والخاص كما هي معروفة بين الطالبين والدارسين فالدكتور "فهزلي" يرى "أن هدف شخصي أو غاياتي أو ينتظر منه القيام به في مهمة معينة " أما "دارفر" فيعتبر الإطار المرجعي الذي يتضمن اعتبارا لذاته أو هو المستوى الذي على أساسه يشعر الفرد بالنجاح أو الفشل " ويذهب رابح إلى تحديد معنى الطموح "على انه قادر على بلوغه"[2]

ونرى من كل هذا معنى الطموح في إطار دراستنا على أنه المدى أو الغاية التي يريد الطالب بلوغها ليحقق توافقه النفسي و الدراسي ، وأقيمت دراسة على هذا المستوى قادها الدكتور أحمد صالح مرحاب تناول فيها التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح بحيث كان مدى هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق النفسي ومستوى الطموح لدى مجموعة من المراهقين المغاربة من كلا الجنسين و الفروق بين ذوي مستوى الطموح المنخفض من حيث التوافق النفسي العام وبأبعاده المختلفة على نحو يمكن أن يؤدي إلى فهم أوضح لطبيعة التوافق النفسي في علاقته بمستوى الطموح.

وقد شملت عينة هذه الدراسة 432 طالبا وطالبة. مناصفة بين الجنسين بالمؤسسات التعليمية بالرباط (المغرب) اختيروا بطريقة عشوائية وقد تراوحت أعمارهم بين 14، 21 سنة لتمثيل مرحلة المراهقة من أولها إلى نهايتها تقريبا، أستخدم الطالب في هذه الدراسة كلا من استبيان الطموح لكاميليا عبد الفتاح واختبار التوافق للطلبة "لهيوم وبل". أوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين التوافق النفسي العام ومستوى الطموح لدى المراهقين و المراهقات بالمغرب كما أوضحت أن هناك علاقة موجبة بين جميع أبعاد التوافق الفرعية (الصحي ، الإجتماعي ، الانفعالي) ومستوى الطموح وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي مستوى الطموح العالي و المنخفض وذلك فيما يتعلق بمستوى التوافق العام لدى مجموعي الذكور و الإناث لصالح ذوي مستوى الطموح العالي ونفس النتيجة بالنسبة لعلاقة أبعاد التوافق بمستوى الطموح ، إلا أن هناك اختلاف في التوافق المنزلي ويرجع الطالب إلى نظرة الرجل أو المرأة إلى الحياة وتوحيد نظرتها لها كما تبين النتائج ان هناك فروق جوهرية بين الجنسين فيما يخص بعض مستوى الطموح من حيث مستوى التوافق النفسي العام وباقي أبعاده المختلفة.[3]

عن التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح كان تمثيل هذه الدراسة دقيقا إلى حد كبير بحكم تجربة الطالب وكذا الحجم الكبير للعينة المدروسة واختياره العشوائي لها حيث تعتبر الأولى من نوعها التي أجريت على

1 **أسعد رزوق**، مرجع سابق، ص 145

2 **كاميليا عبد الفتاح**، 1984، ص 9

3 **صالح أحمد مرحاب**، 1988، ص14

المراهقين المغاربة وجعلتنا نستنتج أن هناك علاقة موجبة بتمثيل العوامل التي يمكن أن يكون لها أثر في إيجاد أشخاص متوافقين بصورة جيدة.

4) أساليب التوافق:

إن وجود عقبات يقتضي مقاومة ومواجهة واجتيازها ينتهي أحيانا بالتوافق وأحيانا أخرى باللاتوافق، ويتوقف كل منها (التوافق واللاتوافق) على الأسلوب المعتمد في تخطي عقبات الصراع، لهذا فأساليب التوافق تختلف بإختلاف عقباته، كما تختلف بإختلاف معتمديها ومن بعض هذه الأساليب التوافقية نذكر:

أ. أسلوب المواجهة المباشرة:

الطالب الذي يجد متعة في اليوم الدراسي للعب والرحلات وغيرها، قد يفاجأ حينما يعلن أساتذته الواحد تلوى الآخر عن امتحانات قريبة في أجزاء من المقرارات الدراسية التي لم يستعد لها، الأسلوب المباشر هنا يتمثل في شروع الطالب في الإعداد للامتحان والاستذكار.

ب. أسلوب المواجهة الغيرمباشر:

حيث يعتمد في هذه الحالة الطالب إلى اتخاذ وسائل بديلة منها ماهو إيجابي والآخر سلبي.

*- **سلوك بديل ذا قيمة إيجابية :** ومثال ذلك ما يقوم به الطالب في محاولة تغيير القسم الذي يدرس فيه ليلتحق بقسم آخر.

*- **سلوك بديل ذا قيمة سلبية :** يبحث الطالب من خلال هذا الأسلوب عن أساليب الغش كأن يرتب مكانا في قاعة الامتحان بجوار طالب مجتهد يعينه أثناء الامتحان و إعداد مذكرات صغيرة يضعها في جيبه أو اللجوء إلى التمارض يوم الامتحان.

يرى عبد المنعم حلمي أنه لا يوجد شخص يستخدم أسلوب المواجهة المباشر أو أسلوب توافقي بديل في كل الأوقات. نستنتج من هذا أننا نستطيع الاستدلال على مدى توافق الطالب من خلال الأساليب التي يعتمدها في اجتياز عوائق المشكلة التعليمية فالطالب المتوافق مدرسيا يلجأ إلى المواجهة المباشرة أو إلى الأسلوب البديل ذا القيمة الإيجابية بينما يحاول الطالب الغير متوافق مدرسيا إلى التراجع وإهمال المشكلة أو إلى استعمال الأساليب التوافقية ، البديلة السلبية ، يكون الطالب متوافقا مدرسيا في أغلب الأحيان إذا كان تحصيله الدراسي مرتفعا ، بينما يلاحظ بعض الطلبة يعتمدون على الأساليب المباشرة في التوافق ومع ذلك تحصيلهم يضل منخفضا ويعود ذلك إلى نمط العائق الذي يصادفهم في تحصيلهم كنقص الكفاية العقلية.[1]

5) التوافق الدراسي:

إن التعليم الذي تستهدفه الدراسة منذ المرحلة الأولى يرتكز حول تنمية العقل بما يتحصل له من معارف إلى جانب التعلم التطبيقي الذي هو تمرين الحواس على المشاهدة و التحليل وتدريب العضلات على التحرك والتركيز ، كل ذلك في إطار من التقبل الإجتماعي ، بمشاركة جماعة الزملاء الأمر الذي يستوجب ضبط النفس انفعاليا ، وتنمية الميول و الاتجاهات السليمة نحو المعلم و المتعلمين الآخرين ونحو عملية التعلم ذاتها ، لأن التوافق الدراسي شأنه شأن أي توافق آخر ، يحتاج إلى عملية تغيير وتغير إضافة إلى أن الدارس في الموقف التعليمي عليه دائما أن يغير لا أن يتغير أي لابد أن يتكيف لا أن يتوافق فالمدرسة منظمة إجتماعية تعرض لوائحها ونظمها وتحمل معنى الالتزام والقهر

1 **عبد المنعم المليجي، حلمي المليجي**، 1973، ص، ص 188-191

وسلطة التعليم و التوجيه مهما اصطنعت الديمقراطية و الحرية ، ولا تظهر آثار عدم التوافق إلا عندما يتقدم الطالب في مراحل التعليم وينتقل من مستوى إلى آخر ويصبح هذا الأخير يعاني من عدم الرضا الذي يمثل الصورة الكاملة لعدم الارتياح النفسي أكثر من أن يكون انعكاسا مباشر لعد كفاءة الوظيفة المدرسية ، مع العلم أن التوافق يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية في التكييف مع البيئة

6) أنواع التوافق:

إن الإنسان وحدة جسمية نفسية إجتماعية تتبادل جوانبها كتنظيم ديناميكي ومن خلال هذا يمكن أن نصنف التوافق إلى عدة مستويات:

أ. التوافق على المستوى البيولوجي :

يجمع البيولوجيون على أن التوافق هو عملية تتسم بالمرونة في مقابلة الظروف البيئية المتغيرة كما أنه عملية ديناميكية مستمرة الحدوث يتوافق فيها الكائن الحي مع البيئة.

ب. التوافق على المستوى السيكولوجي (النفسي) :

يقوم هذا الاتجاه أساسا على الاهتمام بالجانب السيكولوجي للفرد حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه أن التوافق يتحقق بإشباع حاجات الفرد ودوافعه وهذا يعني أن التوافق هو خفض التوتر ويتحقق هذا عن طريق الاعتدال في الإشباع.

ومن خلال هذا يظهر أن التوافق لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل أنه عملية مستمرة باستمرار الحياة ذلك أن الحياة هي سلسلة من الحاجات يحاول الفرد إشباعها فكلما كانت هناك توترات تهدد إتزان الكائن الحي كان هناك محاولة لإزالة هذه التوترات، هذه الأخيرة تمثل إعادة الاتزان من جديد.

ت. التوافق على المستوى الإجتماعي :

يقوم هذا الاتجاه أساسا على أن التوافق هو عملية إجتماعية تقوم على مسايرة الفرد لمعايير المجتمع ولمواصفات الثقافة وذلك من خلال قدرته على القيام باستنتاجات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وتشبع رغباته وحاجاته وهذا يعني أن التوافق يعكس أسلوب الفرد لمواجهة ظروف الحياة وحل مشاكله.

ث. التوافق على المستوى النفسي الإجتماعي (التكاملي) :

يقوم هذا الاتجاه أساسا على التفاعل بين الإتجاهتين السابقين والتوافق عملية ذات شقين:

فهي تتضمن إنتساب الفرد إلى المجتمع بطريقة أكثر فعالية وفي نفس الوقت يقدم المجتمع الوسائل لتحقيق الطاقة الكامنة في داخل الفرد للإدراك والشعور والتفكير، متمثلة على تغيير الحادث في المجتمع ذاته.[1]

7) النظريات المفسرة لمفهوم التوافق:

أ. نظرية التحليل النفسي :

اعتمد " **فرويد** " **FREUD** على أن التوافق الشخصي غالبا ما يكون لاشعوريا إذا أن الأفراد لا تعني الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكهم فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع متطلبات **الهو** بوسائل مقبولة اجتماعيا و إن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في **الأنا** القدرة على العمل و القدرة على

1 **عباس محمود عوض**، مرجع سابق، ص 22

الحب، أما " **يونغ** " **YONGUE** فقد اعتقد أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة و ان الصحة النفسية و التوافق يتطلبان التوازن أو الموازنة بين مولاتنا الانطوائية والانبساطية.

في حين يرى " **فروم** " **FROOM** أن الشخصية المتوافقة هي التي لديها تنظيما موجها في الحياة و أن تكون مستقبلة للآخرين و ليها القدرة على التحمل و الثقة و لقد أكد على قدرة الذات عن التعبير عن الحب للآخرين بدون قلق كما يعقد ذلك و في هذا الصدد أن رواد النظرية اختلفوا في تفسيرهم لعملية التوافق حيث يركز **فرويد** على مكونات الشخصية التي تكمن في **الأنا** و **الهو** فإذا أشبع الفرد حاجات ومتطلبات الهو بطرق سليمة ومقبولة اجتماعيا يكون الفرد قد حقق توافقه الشخصي و الذي يظهر من خلال قدرة الأنا على العمل و الحب ، كما اهتم يونغ بنمو الشخصية و أكد على أهمية معرفة الذات على حقيقتها وضرورة الموازنة بين الميولات الانطوائية و الانبساطية لتحقيق التوافق و التمتع بالصحة النفسية.

إلا أن " **فروم** " **FROOM** يرى أن الشخصية المتوافقة هي الشخصية التي يكون لديها تنظيم في كيفية التفاعل مع المجتمع ومع نفسها.[1]

ب. **النظرية البيولوجية الطبية :** BIOLOGICAL MEDICAL THEORY

ذهب أصحاب هذه النظرية إلى القول بأن الفرد يميل إلى تغير نوعا ما في أوجه نشاط باستجابة للظروف المتغيرة في بيئته فالتغيير في الظروف المحيطة ينبغي أن يصاحبه تغيير وتعديل في السلوك الشخصي أو الجماعي لأنه وبطبيعة الأمر فالتوافق يتم في هذه الحالة على شكل عملية تتم بالمرونة وهذا ما إشترك فيه كل من "**لورنس**" **LORANS** و "**شربين**" **CHERBEEN** و "**جالتون**" **GALTON** أصحاب هذه النظرية بينما أدلى كل من "**داروين**" **DARWIN** و "**مندل**"**MANDEL** و "**كالمان**" KALMEN إلى التصريح بأن التوافق يصاحبه دائما أسباب عضوية وهذا الخلل العضوي الذي يمثل في الدليل الذي يبرهن عليه فشل الفرد في شق أشكاله لأن مرد الفشل في توافق الفرد لديهم ناتج عن أمراض تصيب أنسجة خاصة بالمخ وهذه الأعراض و التي هي في حقيقة الأمر أمراض يمكن توارثها أبا عن جد واكتسابها خلال حياة الفرد اليومية عن طريق الإصابات المختلفة من الجروح و العدوى أو من الخلل الهرموني الناتج بدوره عن الضغط الواقع على الفرد و ما أكدت عليه هذه النظرية هو أن التوافق في جوهره عملية مستمرة متصلة إلا أنه لا يمكن للفرد المثول عليه بكامله مهما كان نوع سلوكه الصارم وعليه نستنتج أن رواد هذه النظرية يقررون أن جميع أشكال الفشل في توافق التلميذ تنتج عن أعراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق إصابات العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد وعليه فإن رواد هذه النظرية يرون أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن له أن يكتسبها أو يتوارثها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل الجوانب النفسية أو الاجتماعية التي لها أثر كبير في التوافق.[2]

ت. **النظرية الاجتماعية :**

يؤكد أصحاب هذه النظرية أن هناك علاقة وطيدة بين الثقافة و أنماط التوافق فقد ثبت أن هناك اختلافا في الاتجاه نحو .النمو بين اليابانيين و الأمريكيين و في ظهور اختلافات في الأمراض الإكلينيكية ، الأمراض العقلية بين الأمريكيين و الإيطاليين و الأمريكيين والإيرلنديين كما وجدت فروق في الاتجاهات نحو الألم و الأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الأمريكية و استعانة هذه الشواهد فإن هذه النظرية تؤكد على ان الطبقات الاجتماعية

---

1 **المرجع سابق**، ص 86

2 **المرجع سابق**، ص 188

في المجتمع تؤثر على توافق الفرد السليم حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي جسمي كما أظهروا ميلا قليلا إلى علاج العراقيل النفسية هذا في حين قام ذوي الطبقات العليا بصياغة مشاكلهم بطابع نفسي إلا أنهم قللوا الميل.

أيضا لمعالجة المعوقات الفيزيقية ومن أشهر أصحاب هذه النظرية "فيزر دنهام" و "**هوليجنز هيدردليك**"**HOLINGEZ HIDRLIK** .

ث. النظرية السلوكية :

طبقا للسلوكية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق الظاهرة من سلوكات الأفراد تعد أساليب متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و السلوك التوافقي الذي يشمل على خبراي تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديدات الحياة التي ستقابل بالتعزيز أو التدعيم فقد اعتقد "سيكز" و "وواطسن" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنحو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وإثابتها ولقد رفض كل من "**ماهوني**" **MAHONI** و " **باندورا** " **BANDURA** و هما من السلوكيين المعروفين بتفسير وتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانكية وكما أوضح كل من "**كراستر**" **KRASTER** و "**يولمان**" **YOLMAN** أنه عندما يجد الأفراد أنفسهم أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسحبون عن الآخرين ويبدون إهتمام أقل فيما يخص بالتلميحات الإجتماعية وهذا ما يؤدي إلى ظهور السلوك الشاذ و بالتالي عدم توافقه.

وطبقا لهذا المنظور فإن نمط التوافق وسوء التوافق تعد مكتسبة ذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديدات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم.

ولقد اعتقد "**واطسن**" **WATSON**و "**سكز**" SKINERأن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.

الأفراد الذين يجدون علاقتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون إهتمام أقل فيما يتعلق بالتلميحات الإجتماعية وينتج عن ذلك أن يتخذ السلوك مثلا شاذا أو غير متوافق فترى هذه النظرية أن سوء التوافق يعد مكتسب من خلال المعارف والخبرات التي يمر بها الفرد من خلال حياته الماضية.[1]

ج. نظرية علم النفس الإنساني :

يركز الإنسانيون في دراستهم على سلوكات الفرد أو الأفراد وتفسيرهم لها على مفهوم الذات لأنه بالقيام عليها و التأكد منها تقوم الشخصية وتنسجم ولأن هذه الذات هي خلاصة تفاعلات مادية و إجتماعية في حياة الفرد ففهم الفرد لذاته بالضرورة سيحدث نوعا من التوافق وذلك بترتيب متطلباته حسب الرجة و الاحتياج و الفصل بينهما بالسلوكيات الصادرة عنه ولذلك نجد " **روجرز** " **ROGERS** يفسر لنا ظاهرة سوء التوافق باتساع الفجوة وذلك الفاصل بين المجال الظاهري لشخص الواقع الخارجي إلا أن حالات عدم التوافق الأكثر خطورة وحدة عندما لا يكون هناك تطابق و انسجام بين الذات و الكائن بخبراته الحقيقية وهذا ما يجعل للفرد نوع من الشعور بالنفور و التهديد و الذي يدفع بالفرد في آخر الأمر إلى إصدار سلوكات في حقيقة الأمر ما هي إلا أساليب لميكانزمات دفاعية و إتصافه بالصرامة و الانطواء على نفسه.

---

1 **المرجع سابق**، ص89

بينما التوافق في نظر "**روجرز**" يتم عندما يكون هناك تطابق وتآلف بين الصور الرمزية للخبرات التي تكوّن الذات وخبرات الكائن الحقيقية، وهذا يصبح يتكرر بواقعية دون أن يشعر اطلاعا إلى نوع من الأحاسيس المتصفة بالنور والتهديد و القلق.[1]

كما أنه يرى بأن التوافق يكمن في ثلاث نقاط هي:

- - الإحساس بالحرية.
- - الانفتاح على الخبرة.
- الثقة بالمشاعر الذاتية.[2]

أما " **ماسلو** " **MASLO** يؤكد على أهمية تحقيق الذات في التوافق السري الجيد وقام بوضع عدة معايير للتوافق والتي نلخصها فيما يلي:

الإدراك الفعال للواقع وقبول الذات التلقائية والتمركز حول المشكلات كلها وعدم الاعتماد على الاخرين وإستقلاله بذاته واستمراريته، تحديده بإعجابه للأشياء أو تقديرها وكذلك تواجد صفة الخبرات المهمة الأصلية وكذلك اهتمامه الاجتماعي الفردي والعلاقات الإجتماعية السوية وكذا الخلق الديمقراطي والشعور بالإعداد إتجاه الإنسان بالإضافة إلى التوازن والموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة.

وبهذا قد يكون "**ماسلو**" **MASLO** و "**أبراهام**" **IBRAHAM** مؤكدا على أن الفرد متكامل في كله حيث قام بدراسة دوافعه وتصنيفها على أساس إنساني ، فالإنسان مع بيئته التي يعيش فيها تتم بصورة تشمل جميع إحساساته و انفعالاته وقدراته وتفكيره وحاجاته و انه يتم ذلك التفاعل و الانسجام بصورة كلية كما ذهب " PEHS " إلى تبين مدى أهمية التنظيم أو التوجيه و على أن يحب الأفراد هنا و الآن دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفقد الأفراد شعورهم بالرضا و الاطمئنان كما أكد على أهمية الوعي بالذات وتقبلها و الوعي بالعالم الخارجي و المحيط الإجتماعي و تقبلهم له وتحررهم النفسي من القواعد الخارجية ويؤكد على أن الشخص المتوافق هو أهل للمسؤولية ومن يتقبل عبئ ذلك متحملا على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين.[3]

كما أنه يعد "**هيوم**" HIUM من الأوائل الذين اهتموا بموضوع التوافق وأوضح مقياس أشتهر باسمه إذا يرى أن مجالات التوافق الأساسية للراشدين تنحصر توافقه المنزلي والصحي والانفعالي والمهني وهذا التوافق في نظر الدارسين قائم على أساس وقائعي إذ يؤدي المدى الطويل إلى التقليل من الأحباط والتوتر الذي يتعرض له الفرد يوميا كما نجد عدة نظريات أخرى من بينها "مورار كلوكون" والتي إعتبرت النجاح في تحقيق خفض التوتر نحو ما يسمى بالتوافق.

فمن خلال هذه العروض السابقة تتضح لنا المحاولات الجادة التي تهدف إلى التنظيم وتفسير متغير أو ظاهرة قد بني عليها علم النفس بأسره وهي ظاهرة التوافق العام فالواجهة الصائبة للأمور تقتضي النظرة التكاملية لتلك النظريات أو وجهات النظر المختلفة أي يجب عدم الإتباع بتفسير التوافق للفرد ، أو سريته إلى نظرية واحدة من النظريات السابقة البيولوجية فقط أو النفسية أو الإجتماعية أو الإنسانية بل الربط بما أتت به هذه النزاعات لأن

---

1 **نعيمة الشماغ**، 1977، ص 5

2 **عباس محمود عوض**، مرجع سابق، ص 89

3 **أحمد محمد عامر**، 1986، ص 192

الإنسان ماهو إلا حاصل ناتج عن تفاعل بين تلك القوى الأربعة وعلى ذلك من الأهمية يمكن أن نضعها في اعتبار واحد مع محاولة التوفيق بينهما بصورة متكاملة ومنسجمة.

الفصل الرابع:

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الميدانية
2- منهج البحث
3- حدود البحث
4- القياس والأساليب الإحصائية
5- مسلمات البحث
6- مجتمع البحث الأصلي
7- عينة البحث
8- أدوات البحث
9- مبررات اللجوء إلى أداة الاستبيان
10- مكونات الأداة البحثية

تمهيد

بعد تغطية القسم النظري من جوانبه المختلفة، يبدأ القسم الميداني للدراسة حيث يتضمن هذا الفصل وصفا لإجراءات الدراسة الميدانية وتتمثل في تصميم البحث والمنهج المتبع في البحث ومجتمع الدراسة الأصلي وعينة البحث من حيث حجمها وأسلوب اختيارها وتوزيع أفرادها على مجموعات الدراسة و وصف لأدوات القياس المتمثلة في استبيانين إحداهما للضغوط النفسية والأخر التوافق النفسي وهنا نعرض الإجراءات و تفاصيلها في هذا الفصل.

1. الدراسة الميدانية :

يسعى البحث الى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي في السنة الثالثة ثانوي من حيث افتراض ارتباطه. ودراسة الفروق وفقا للجنس في كل من متغيري الدراسة . واقتراح كيفية التخفيف من وطأة الضغوط النفسية.

أ. **مدخلات البحث :** يتضمن البحث المتغيرات الآتية:

- **المتغير الأول:** الضغوط النفسية
- **المتغير الثاني:** التوافق النفسي
- **متغيرات وسطية :** - الجنس (ذكور وإناث) وكون التلميذ معيد ام لا

ب. **عمليات البحث:** يجمع الطالب الدراسات السابقة و يحصر الأطر المفاهيم و أهم الجوانب الابستمولوجية المتعلقة بمتغيرات الدراسة لأجل التغطية النظرية للبحث.

و يتكون الإطار الميداني للبحث من العناصر التالية:

- **منهج البحث :** تعد الدراسة وصفية ارتباطية تبحث في العلاقة بين متغيرين البحث .
- **مجتمع البحث :** يشمل جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الواقعة بالمقاومة الشعبية ولاية الأغواط.
- **عينة البحث:** تتألف من 69 تلميذ وتلميذة يتم سحبها بالأسلوب العشوائي من مجتمع الدراسة.
- **أداة البحث:** استبيان الشطر الأول يقيس الضغوط النفسية والثاني يقيس التوافق النفسي.
- **الأساليب الإحصائية :** الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط " كارل بيرسون karl pearson " و اختبار التائي " ت. T. test "
- **معالجة البيانات :** يقوم الطالب بإيجاد درجتين لكل فرد من أفراد العينة البحثية بواقع درجة واحدة عن كل متغير قيد الدراسة . ثم حساب معامل الارتباط بين الدرجتين ، وتدل النتيجة على حجم العلاقة الارتباطية واتجاهها بين متغيري الدراسة . و يتم حساب اختبار "ت" لمعرفة

الفروق بين المتغيرات الوسيط ويفسر الطالب نتائج هذا البحث بناء على الأطر النظرية و الدراسات السابقة ذات الصلة بالبحث الحالي .

- **مخرجات البحث:** الوصول إلى نتائج دراسة العينة ، وإمكانية تعميمها على مجتمع البحث الأصلي او المجتمعات المشابهة له. والخروج باقتراحات تفيد الجهات الرسمية والسلطات الوصية في اتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بتقديم حلول لمشكلات التلاميذ .

2. منهج البحث:

تعرض هذه الدراسة موضوعا مهما في مجال علم النفس الاجتماعي. ويعد منهج البحث عنصرا رئيسيا من عناصر البحث العلمي. فهو الطريقة التي يتبعها الطالب لدراسة المشكلة قيد البحث للوصول إلى الحقائق وهو كما عبر عنه فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة أو من أجل البرهنة على حقيقة معلومة. ومنهج البحث الذي يلاءم طبيعة الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي method Descriptive حيث اعتمد الطالب على المنهج الوصفي الذي يتم بواسطته استجواب جميع أفراد مجتمع الدراسة الأصلي. بهدف وصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ووجودها وتفسيرها. ويعبر المنهج الوصفي عن جمع البيانات بنوعيها الكيفي والكمي حول الظاهرة محل الدراسة من تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها .

فالمنهج الوصفي يتعلق بمجموعة الإجراءات البحثية المتخذة التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا، لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل الدراسة.

وتهدف البحوث الوصفيةDescriptive research عموما إلى وصف ظواهر أو أحداث معينة وجمع الحقائق والمعلومات عنها، ووصف الظروف الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع. وفي كثير من الحالات لا تقف البحوث الوصفية عند حد الوصف أو التشخيص الوصفي، بل تهتم أيضاً بتقرير ما ينبغي أن تكون عليه الظواهر أو الأحداث التي يتناولها البحث. وذلك في ضوء قيم أو معايير معينة، واقتراح الخطوات أو الأساليب التي يمكن أن تُتبع للوصول بها إلى الصورة التي ينبغي أن تكون عليه في ضوء هذه المعايير أو القيم. وهذا ما يصبوا اليه البحث الحالي في ضوء اعتماد هذا المنهج. وعلى الرغم من أن الوصف الدقيق المتكامل هو الهدف الأساسي للبحوث الوصفية إلا أنها كثيرا ما تتعدى الوصف إلى التفسير وذلك في حدود الإجراءات المنهجية المتبعة والقدرة على التفسير والاستدلال.

3حدود البحث :

يوضح الطالب حدود البحث ومجالاته، لأنها تساعده في توجيه الجهود نحو الهدف المنشود. وتجعل الطالب عبر المسار البحثي وخلال جمع البيانات والتفسيرات عن الظاهرة قيد الدراسة على بصيرة بحدود بحثه. وليس من المعقول ان يتصدى الطالب لدراسة كل عوامل ومجالات الموضوع بل يشير إليها في بحثه ويتعمق في بعض الجوانب المحددة من تلك العوامل المرتبطة بموضوع بحثه حتى يعطيه حقه من البحث والدراسة وينال الدقة المطلوبة.

كما يساعد هذا الحصر أيضا في تجنب التعميم الزائد أو تعميم النتائج إلى أبعد من حدود البحث لتحقيق الدقة. وعليه يتحدد البحث الحالي وما سيسفر عنه من نتائج بالحدود التي نحصرها في الاتي:

- تحدد البحث بالفرضيات التي صاغها الطالب على ضوء التساؤلات المطروحة في البحث.

- اقتصر البحث على دراسة متغيراته المتمثلة في الضغوط النفسية و التوافق النفسي وفقا للتعريفات الإجرائية الواردة في الفصل الأول من هذا البحث.
- تحدد البحث بالمنهج المتبع المتمثل في المنهج الوصفي الذي اعتمد تبعا لطبيعة موضوع البحث.
- تركز البحث في مجاله البشري بخصائص مجتمع الدراسة الأصلي الذي اشتقت منه عينة البحث والمتمثلة في تلاميذ مرحلة السنة الثالثة ثانوي ذكورا و إناثا.
- اقتصر البحث على عينة مؤلفة من 69 تلميذ وتلميذة، وهذه العينة منتقاة من مجتمع الدراسة الأصلي بأسلوب عشوائي وبحجم مناسب.
- تركز البحث في مجاله الجغرافي على إجراء الدراسة الميدانية بثانوية المقاومة الشعبية الموجودة بولاية الأغواط الكائنة بقلب القطر الجزائري.
- تركز البحث في إطاره الزمني بإجراء الدراسة الميدانية في عام 2018 الميلادية.
- تحدد البحث بطبيعة أدوات القياس التي طبقها الطالب والمتمثلة في استبيان يقيس الضغوط النفسية و التوافق النفسي.
- تحدد البحث بمدى صراحة وصدق أفراد العينة البحثية في إجاباتهم على بنود الاستبيان أو كما عبروا عنها. أي أن الدراسة تعكس رؤى أفراد عينتها خلال التطبيق الميداني لها.

وعلى ضوء هذه الحدود فإن نتائج هذا البحث عاكسة للواقع وباتجاه الدقة المطلوبة، ويمكن تعميمها على مجتمع الدراسة الأصلي والمجتمعات المماثلة له.

4القياس والأساليب الإحصائية:

يستخدم الطالبة القياس والإحصاء والمنطق الرياضي للتمكن من الحصول على أدق النتائج للظاهرة أو الحادثة موضع الدراسة. و لأن الإحصاء أضحى لغة العلوم النفسية و الاجتماعية التي تحل كثيرا من المشكلات، أخذت تعتمد العلوم النفسية والاجتماعية على التعبير الرقمي باعتبار الصياغة الرقمية هي الصياغة التي يتسم بها العصر .

وفي سياق البحث الحالي قام الطالب بتصحيح إجابات أفراد عينة البحث للعبارات الواردة في استبيان الضغوط النفسية واستبيان التوافق النفسي. ثم جمعت البيانات وأفرغت وأدخلت في ذاكرة الحاسوب لتحليل النتائج على المقياسين وعلى أبعادهما باستخدام نظام SPSS . PC)

و SPSS هي الأحرف الأولى لاختصار اسم البرنامج باللغة الانجليزية statisticul package for social sciences يرادفها بالعربية "الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية" وهو احد أهم البرامج الإحصائية استخداما في البحوث والدراسات الاجتماعية وغيرها . و تتعلق بحزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات و تحليلها. و نستطيع قراءة البيانات من معظم أنواع الملفات التي نستخدمها لاستخراج النتائج على هيئة تقارير إحصائية أو أشكال. ففي البحث الحالي وضعت البيانات من قبل الطالب في صورة بدائل مثل تصنيف الجنس إلى تلاميذ ذكور و تلميذات إناث. باستعمال الرقمين 2 و 1 فمثلا يصير متغير الجنس 1 ليدل على الذكر و الـ2 يدل على الأنثى . وتصنيف المعيد والغير معيد باستخدام الرقمين 1 ، 2 للتمييز بين المعيد 1 والغير معيد 2 . والأعداد المستخدمة في هذا القياس تعد بمثابة رموز بسيطة تستخدم كأسماء لمجموعات منفصلة ومتمايزة .

أ. القياس الترتيبي يعتبر هذا القياس أعلى درجة من القياس الاسمي كونه لا يستخدم هذا القياس فقط لتصنيف الأشياء . وإنما لتعكس ترتيبها في تسلسل يبدأ من الأعلى الى الأدنى او العكس وتبعا لسمات معينة يتم قياسها. أي ترتيب العناصر حسب سلم معين مثل إجابات التلاميذ لعبارات استبيان الضغوط النفسية او التوافق النفسي في البحث الحالي باختيار احد البدائل التالية المستعملة موافق (3)، أحيانا (2) ، غير موافق (1) . بالنسبة للضغط النفسي اماالتوافق النفسي نعم3،لا1، أحيانا2

وفي هذا القياس ان الأعداد التي تمثل الرتب لا تسمح بإجراء عمليات حسابية عليها شانها في ذلك شان القياس الاسمي .

واستخدمت في البحث الحالي الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات التي أمكن الحصول عليها

ولما وضع الطالب فرضيات البحث الحالي، ويود التحقق من صحة هذه الفرضيات فلابد له من قياس الدلالة الإحصائية لهذه الفرضيات ثم الحكم عليها من خلال نتائج هذه الدلالة. والتي تشير في أبسط معانيها وجود علاقة بين متغيرات الدراسة التي تدل على وجود الارتباط ام لا؟ والبحث فيما إذا كان هناك تباين جوهري بين مجموعتين في متغير ما. والذي يدلنا على ترجيح كفة إحداهما على الأخرى. وسميت دلالة إحصائية لاستخدامنا الإحصاء في الدلالة على العلاقة بين متغيرات الدراسة وكذا الفروق فيها بين مجموعات العينة المبحوثة. كما يستخدم في الدراسات النفسية والاجتماعية عموما المستويين او أحدهما (0,05) و(0,01). يدل (0,05) على أنه في حالة إجراء تجربة على 100 شخص فإن نسبة 95 % صحيحة وهناك 5 حالات خاطئة. ويدل (0,01) على أنه في حالة إجراء تجربة على 100 شخص فإن نسبة 99 % صحيحة أي احتمال وجود أخطاء بنسبة 1 .%

ومن جداول هذين المستويين نستطيع الحكم على نتيجة الفرض بأنه دال عند مستوى (0,05) او انه دال عند مستوى (0,01) على حسب درجة الحرية التي تشتق من حجم العينة المدروسة حيث أن درجة الحرية = حجم العينة -1 .

5 مسلمات البحث:

يمكن تلخيص مسلمات البحث في النقاط التالية:

أ. تخضع متغيرات الدراسة الحالية ظاهرة الضغوط النفسية و ظاهرة التوافق النفسي كما تخضع الظواهر السيكولوجية الى القياس وفقا لمبدأ " ثورندايك " حيث قال : إذا وجد شيء فانه بمقدار وإذا وجد بمقدار فانه يمكن قياسه .

ب. ان الظاهرة النفسية تتميز بالتعقيد والتغيير مما يتعذر استخدام قياس مباشر لظاهرة الضغوط النفسية وظاهرة التوافق النفسي وبالتالي فان عملية القياس لهذه الظواهر هي عملية قياس لما يستدل الطالب بأثر هذه الظواهر او ما تعكسه على سلوك الفرد للمواقف المختلفة أي قياس ما يدل على وجود الصفة بطريقة غير المباشرة .

ت. من المهم معرفة ان في البحث الحالي كما في البحوث النفسية الاجتماعية الأخرى ، لا نقيس سلوك المبحوث كله لان هذا يعد ضربا من الخيال وإنما نقيس مجموعة ممثلة للسلوك ، فقد يصعب متابعة المبحوثين فترة طويلة من الزمن لدراسة كل ظاهرة الضغوط النفسية او كل ظاهرة التوافق النفسي لديهم لما تزحم به الحياة من احداث وتغييرات عديدة ومختلفة ذات التشعبات الكثيرة التي تؤثر في الفرد وقد

تساعد على نشوء الضغوط النفسية او التوافق النفسي لديه . ولكن نحكم على سلوك المبحوث على أساس إجاباته لعبارات الاستبيان في مجال الزمن الذي أجريت فيه الدراسة الميدانية لهذا البحث بقياس مجموعة او بعض الخصائص من هذا السلوك .

ث. ان قياس ظاهرة الضغوط النفسية و ظاهرة التوافق النفسي هو قياس إجابات المبحوثين لعبارات الاستبيانين بناء على ما ينطبق عليهم وصدق النتائج يتوقف على ما عبروا عنه من خلال هذه الإجابات لان النتائج تعكس رؤى أفراد العينة.

6 مجتمع البحث الأصلي:

مجتمع البحث الأصلي هو المجتمع المستهدف بالدراسة بواسطة اشتقاق العينة منه وهو عبارة عن جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الطالب .

ويشمل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية التي موضوعها الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي كامل وحدات أو عناصر التي ينصب عليها البحث وتتمثل في جميع التلاميذ ذكورا و إناثا على التخصص العلمي والأدبي والمسجلين في ثانوية المقاومة الشعبيةالسنة3 الواقعة بولاية الاغواط من العام الدراسي 2018/2017م .

والمؤشر الدال على مجتمع البحث الحالي هو وجود قواسم متجانسة لأهم سمات أفراده يمكن ملاحظتها وقياسها كالعمر الزمني والمرحلة التعليمية وخضوعهم لنظام واحد في مؤسسة التعليم الثانوي و الموقع الجغرافي الذي يتسع في ربوع المنطقة المبحوثة والانتماء الاجتماعي المتشابه في العادات والتقاليد وغيرها من السمات المشتركة. وهذه السمات تعرف وتفصل مجتمع الدراسة وتوضح اختلافه عن باقي المجتمعات الأخرى الخارجة عن نطاق البحث، لان عدم تعريف مجتمع البحث وعدم ضبط مواصفاته يصعب على الطالب تكوين العينة التي تمثله. كما تقوم الدراسة في البحث الحالي تبعا لأهدافه على هذه السمات وهذه الحدود واستبعاد أي أفراد أو مجتمع افتراضي أو نظري اللا محدود الذي يصعب ضبطه أو حصره.

وعليه فإن مجتمع البحث الحالي له إطار كامل متكامل من الوحدات ويمثل الإطار المرجعي الذي اشتق منه عينة الدراسة بحيث يحتفظ في عينة البحث بالصفات في علاقة أفرادها بعضهم البعض بنفس الشكل الذي تتخذه في مجتمع الدراسة الأصلي. وطالما أن أفراد المجتمع متجانسين الى حد ما ، فأي جزء منهم يمثل مجتمع الدراسة ، وبهذه الصورة سيكون لدينا ضمان للحصول على عينة بحثية ممثلة يمكن تعميم نتائج دراستها على المجتمع الأصلي.

7عينة البحث :

نظرا لتعذر الطالب تطبيق أدوات بحثه على جميع أفراد مجتمع البحث الحالي، او ما يعرف بطريقة الحصر الشامل، لكثرتهم ولانتشارهم في مؤسسات التعليم الثانوي بالمدن والقرى التي تشملها المنطقة المبحوثة ولاية الاغواط الواسعة وحرصا منه لتفادي إهدار الجهد والوقت بلا جدوى ، ولأجل تحقيق أهداف الدراسة وحيازة الدقة في النتائج . استخدم الطالب وسيلة العينة لتطبيق الدراسة عليها او ما يسمى بطريقة الحصر الجزئي لتطبيق اداة البحث على عدد محدود من المجتمع .

واعتبارا لوجود التجانس بين أفراد مجتمع البحث ، فإن تطبيق أدوات البحث على عينة كجزء من مجتمع البحث سيترتب عن ذلك الحصول على نتائج متكافئة أو متقاربة مع النتائج التي يفترض الحصول عليها لو طبقت أدوات البحث على مجتمع البحث الأصلي كله . وذلك انطلاقا من المبدأ القائل ما ينطبق على الكل ينطبق على الجزء . و بالتالي يمكن أن يعتمد الطالب على نتائج استخدام العينة عندما يتأكد من استيفاء المجتمع لشرط التجانس بين أفراده. ونستخلص مما سبق ان تعميم نتائج البحث العلمي يعتمد على منهج الاستقراء . بحيث يتم الانتقال من الحكم على العينة البحثية كجزء إلى الحكم على المجتمع الأصلي ككل . و في واقع الأمر يمكن القول أننا لا ندرس عينات وإنما ندرس مجتمعات وما العينة التي تختارها إلا وسيلة لدراسة خصائص المجتمع .

وقد اختار الطالب في الدراسة الحالية عينة من مجتمع متاح يتعلق بتلاميذ ثانوية المقاومة الشعبية السنة3 و ذلك لضبط مجتمع حقيقي للبحث واستبعاد أي مجتمع يصعب حصر وحداته وغير متوفر معلومات عن أفراده كما هو الشأن في المجتمعات الافتراضية .

وفي سياق البحث الحالي وحتى يمكن تحقيق درجة عليا ممكنة من تمثيل عينة البحث لمجتمعه . فقد روعي أن تكون هذه العينة موزعة على تلاميذ3ثانوي بالمنطقة المبحوثة ولاية الاغواط.

8أداوات البحث:

تعد خطوة جمع البيانات من الخطوات الأساسية لتنفيذ البحوث والدراسات العلمية . ويتم جمع البيانات باستخدام أدوات مختلفة، فالأداة البحثية هي الوسيلة التي تتم بواسطتها عملية جمع البيانات من أفراد عينة البحث .

ونظرا لطبيعة دراسة متغيرات البحث الحالي. قام الطالب بتطبيق استبيان بأداتين معتمدتان لجمع البيانات والمعلومات احدهما متعلق بالضغوط النفسية والأخر متعلق بالتوافق النفسي وذلك لاختبار فرضيات الدراسة.

والخلاصة فالأداة المعتمدة في هذا البحث هي استبيان الضغوط النفسية و التوافق النفسي.

9مبررات اللجوء إلى أداة الاستبيان:

تم اختيار نوع أداة البحث المتمثلة في الاستبيان في هذه الدراسة للاعتبارات التالية:

- طبيعة وأهداف موضوع البحث الحالي ومتطلبات تطبيقاته الميدانية.
- إمكانية تطبيق هذه الأداة على أفراد عينة البحث المتمثل حجمها في 69 مبحوث فيما يجد الطالب صعوبة و مشقة لو طبق أي أداة أخرى كالمقابلة أو الملاحظة أو غيرها على هذا الحجم.
- ضمان الحصول على الإجابة عن كل الأسئلة مهما كانت معلومات المبحوث حساسة أو شديدة الخصوصية لكون الاستبيان لا يطلب بيانات عن هوية المستجيب. و من ثمة ضمان مصداقية المعلومات . في حين يتحفظ المبحوث على كثير من التصريحات او قد يتظاهر بسلوك متزن و مرغوب فيه أمام الطالب لو كانت الأداة مقابلة او ملاحظة مثلا .
- يوفر الاستبيان للمستجيب وقتا كافيا للإجابة عن الأسئلة.
- لا يحتاج الاستبيان في الدراسة الحالية إلى عدد كبير من جامعي البيانات لأن الإجابة على فقراته تحتاج أن يجيب المبحوث وحده دون تدخل أو توجيه من الطالب او معاونيه . عكس ما تجرى

مثلا في المقابلة يستفسر ويتدخل ويطلب الطالب التوضيح كلما دعت الضرورة إلى غاية الحصول على المعلومات المطلوبة. و قد يسجلها بالقلم والورقة مما يتطلب جهد و وقت لذلك.

- لا يؤثر إجراء الاستبيان المستغرق في جمع البيانات على وقت المدرسين والتلاميذ وسير عملية التعليم في المدارس مقارنة بالوقت المستغرق في إجراء أدوات بحثية أخرى كالمقابلة.
- من مميزات الاستبيان في البحث الحالي أنه يتيح عقد مقارنة بين الإجابات المتعلقة بالمستجيبين و يسهل ترميز الإجابات وتحليلها إحصائيا لأجل الوصول إلى الدقة في النتائج.

10مكونات الأداة البحثية : استعمل الطالب استبيانين الاول للضغوط النفسية استعملتها مريم تهامي في مذكرتها [1] واخر للتوافق النفسي طبقته اماني حمدي شحادة الكحلوت في رسالتها [2]

أ. يتكون الاستبيان من:

i. تعليمة الاستبيان :

وضح الطالب في التعليمة الغرض من الاستبيان ومغزاه ولوح على أهمية المعلومات التي يتضمنها الاستبيان من الفئة المبحوثة من خلال الإجابة عن العبارات أو الأسئلة المطروحة وحثهم على الموضوعية والصراحة والصدق وطمأنهم على سرية المعلومات والبيانات وعدم استخدامها إلا للغرض العلمي لا غير .

و احتوت تعليمة الاستبيان كيفية و طريقة إجابة المبحوثين على العبارات أو الأسئلة و ذلك بوضع علامة (X) أمام واحدة من البدائل الثلاثة و هي: (نعم ، أحيانا ، لا) ،(موافق ، أحيانا ، غير موافق) شاكرا في الأخير مسعى المبحوثين وتعاونهم ، وترتب عن ذلك أن ازدادت دافعيتهم وحرصهم على الإجابة لعبارات الاستبيان و ذلك من خلال ما أظهروه من اهتمام .

<u>مقياس للضغوط النفسية ومقياس للتوافق النفسي</u>:

مقياس الضغوط النفسية:

يتكون من: ضغوط الدراسة، ضغوط الاسرية، ضغوط المستقبل، ضغوط الاجتماعية، ضغوط النفسية

- تتضمن في بداية الاستبيان عناصر ديمغرافية تتعلق باسم الثانوية و الجنس والمستوى التعليمي معيدا ولا.

وفيما يلي بيان يوضح أسماء الأبعاد وأرقام فقراتها لاستبيان الضغوط النفسية

الرقم	اسم البعد	أرقام الفقرات المخصصة لقياسه	عدد الفقرات
1	ضغوط المدرسة	01.06.11.16.21.26.32.35.37-39-42	
2	ضغوط الأسرة	02.07.12.17.22.31.36	

1 مريم تهامي الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط النفسي لدى عينة من طلبة البكالوريا ص vi

2اماني حمدي شحادة الكحلوت دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات والغير عاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة ص162

3 ضغوط المجتمع .33.28.24.19.14.09.04

4 ضغوط النفسية 44-41.38.34.29.25.20.15.10.05

5 ضغوط المستقبل 27.23.18.13.08.03

اماالعبراتالسالبة
هي2.6.7.11.12.14.15.16.17.20.21.22.24.25.27.31.32.34.36.37.38.42.47.48.49.50
51.52.54.58.61.62.65.66.67.77.

i. مقياس التوافق النفسي:

1 النفسي76.71.66 .61.56.51 .41.46. 36 .31. 26. 21.16 .11.06.01

2 الصحي 77.67.72 .67 .62. 57. 52 .47. 42.37 .32. 27. 22.17 . 12 . 07. 02

3 الإجتماعي74.69 .64 .59.54 .49. 44.39 .34. 29. 24.19 . 14 . 09 .04

4 الاسري73.68 .63 .58. 53 .48. 43.38 .33. 28. 23.18 . 13 . 08 .03

5 المدرسي 75 .70 .65.60. 55 .50. 45.40 .35. 30. 25.20 . 15 . 10 .05

لا توجد عبارات سالبة

- يتعامل المبحوث مع كل فقرة بحيث يجيب عن العبارات تبعا لسلم تدرجي مكون من ثلاث اختيارات (نعم ، أحيانا ، لا) ، (موافق، أحيانا ، غير موافق).
- تم السعي الى معرفة مدى صلاحية الاستبيان من خلال دراسة الخصائص السيكومترية صدقا و ثباتا.

وقد استخدم الطالب سلم تدريجي ثلاثي يحوي ثلاثة مستويات قيمها تعطي درجات الإجابة للاختيارات الثلاثة حسب الترتيب التالي (3 - 2- 1) حيث يطلب من المجيبين تقدير درجة كل عبارة على سلم السابق تمتد من (نعم الى لا) مروراً بـ أحيانا بنسبة للضغوط و (موافق، أحيانا ، غير موافق) للتوافق النفسي.

وتشير قيمة ثلاثة (3) إلى وجود الظاهرة بدرجة مرتفعة وقيمة واحد (1) إلى وجودها بدرجة منخفضة ، أما اثنان (2) تشير إلى وجودها بدرجة متوسطة . و وضعت بنود الاستبيان مصنفة حسب البعد الذي خصصت لقياسه

الصدق و الثبات : Validity Reliability and

حتى يتمخض عن المقياس نتائج مفيدة وذات قيمة علمية ، لابد ان تتوفر فيه صفتان أساسيتان هما الصدق والثبات.

يتمثل صدق المقياس فيما إذا كانت بنوده تقيس فعلا الصفة التي يفترض أنها مطلوب قياسها . فالاستبيان باعتباره وسيلة للقياس، لابد له لكي يقوم بتحقيق الهدف الذي وضع لأجله من توفر عامل الصدق في بنوده. وهذا هو الأساس في وضع فقراته . أما تكديس فقرات في الاستبيان دون أن يكون هناك رابط بينهم أو أنها لا تهدف إلى قياس ما وضعت له، فهذا ليس من المنهجية في شيء. و يعد الصدق أحد أهم المؤشرات التي تدل على جودة الاستبيان، فالاستبيان الجيد هو الذي يقيس السمة المراد قياسها والمعبر عنها بالصدق .

لمعرفة صدق الأداة البحثية هناك أسلوبين هما:

الثبات بطريقة الفا كرونباخ: Alpha Cronbach

بهدف التأكد من ثبات المقياس للبحث الحالي قام الطالب بفحص الاتساق الداخلي لفقرات استبيان الضغوط النفسية باستخدام وحساب معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach وتعتبر هذه الطريقة مناسبة أيضا لكونها تستخدم عندما تكون احتمالات الإجابة على البنود ليست صفرا أي ليست صفرا اي ليست ثنائية . وهذا ما ينطبق على أداة بحثنا الحالي . وتعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط البنود مع بعضها البعض داخل الاستبيان وكذلك ارتباط كل بند مع الاستبيان ككل

جدول (1): معاملات ثبات الفا كرونباخ للضغوط النفسية والتوافق النفسي

البعد	عدد البنود	عدد الافراد المبحوثين	قيمة معامل الثبات
الضغوط النفسية	44	69	0.916
التوافق النفسي	77	69	0.857
الاستبيان ككل	121	69	0.926

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات برنامج SPSS(نسخة 22)(أنظر الملحق رقم 2).

من خلال الجدول السابق، جاء معامل ثبات الاستبيان ككل 0,926 وهو معامل ثبات مرتفع جدا، ويشير إلى أن هناك درجة مقبولة من الاتساق الداخلي للأداة، ونفس الشيء يلاحظ لكل من التوافق النفسي والضغوط، حيث تجاوزت قيمة معامل الثبات لكل منهما 0.85، مما يدل على وجود اتساق داخلي لمحاور الدراسة حسب الأداة المتبناة وهي الاستبان.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية :Spilt half Reliabilitye

استخدم الطالب لتقدير ثبات الأداة طريقة التجزئة النصفي، قام الطالب بتقسيم بنود أداة البحث إلى نصفين متماثلين في العدد، نصف يتعلق بالبنود ذات الأرقام الفردية والنصف الأخر يتعلق بالبنود ذات الأرقام الزوجية مع عدم إهمال أي البند لتحقيق التوازن والتساوي في عدد البنود لكل من البنود الفردية والزوجية لكل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي. ثم قام الطالب بتصحيح إجابات أفراد العينة الاستطلاعية بطريقة إخراج درجتين لكل مبحوث إحداها على البنود الفردية والثانية على البنود الزوجية. فصار لكل فرد درجتين ثم قيس معامل الارتباط " كارل برسو (Pearson)"بين الدرجتين او معامل الارتباط بين النصفين (الفردي و الزوجي) ثم صححت قيمة معامل ثبات

نصف الاستبيان بمعادلة "سبيرمان براون (Spearman brown) "لنحصل على معامل ثبات الاستبيان ككل كما تدل عليه نتائج الجدول الموالي:

جدول (2): نتائج طريقة التجزئة النصفية لمتغيري الدراسة

البيان	المتغير	قيمة المعامل
معامل الارتباط بين النصفين	الضغوط النفسية	0.866
	التوافق النفسي	0.713
معامل ثبات نصف الاستبيان (Spearman brown)	الضغوط النفسية	0.928
	التوافق النفسي	0.832

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات برنامج SPSS(نسخة 22) (أنظر الملحق رقم 3).

يشير إلى أن استبيان المكون من محور الضغوط النفسية ومحور التوافق النفسي يتميز بمستوى مقبول من الاتساق بين فقراته داخليا وهو ما يعبر عنه بثبات الأداة. ويعتبر حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ذا ميزة تتمثل في تمكن الطالب من تطبيق الاستبيان مرة واحدة دون تكراره.

وبهذا الاعتبار يكون الطالب قد وصل إلى الاستعداد لتطبيق هذا الاستبيان تطبيقا علميا بعد التأكد من موثوقية وصلاحية هذه الأداة لقياس مستوى درجة متغير الضغوط النفسية ومتغير التوافق النفسي. لأن جمع بيانات من مقاييس غير صادقة وغير ثابتة يترتب عنها نتائج تقديراتها تكون غير دقيقة، ومن ثمة التعثر تجاه تحقيق أهداف البحث.

ح. عرض نتائج الفرضية الأولى:

لإثبات صحة الفرضية الرئيسية للدراسة من عدمها، والتي ترتكز على دراسة العلاقة بين الضغوط والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بالمؤسسة محل الدراسة عند مستوى المعنوية 0.05، نستعين بأسلوب النمذجة بالمعادلات البنائية (Structural Equation Modeling) أو ما يعرف اختصارا بـ (SEM)، باعتبارها إحدى حالات النمذجة السببية، ومنهجية إحصائية تقدم مجموعة من الاجراءات مثل باقي الطرق والأساليب الاحصائية مثل تقنية الانحدار المتعدد، التحليل العاملي وتحليل التغاير ...إلخ. فهي تستخدم لاختبار نموذج نظري بتطبيق سلسلة من معادلات

الانحدار، واستخدامها يوفر امكانية جيدة لتحليل النماذج التفسيرية للظواهر النفسية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها من الظواهر التي تنطوي على متغيرات متعددة ومعقدة.[1] ولعل السبب في ذلك راجع الى عدة أسباب، نذكر من أهمها ما يلي:

- أن النمذجة بالمعادلات البنائية تساعد على تفحص علاقات سببية متعددة من خلال معالجة التأثيرات الخطية الموجودة بين المتغيرات خصوصا بين المتغيرات الكامنة (Latentes) وكذا بين المتغيرات الظاهرة (أو الجلية) (Manifestes)؛*

- أن تقنيات الانحدار والتحليل التوفيقي (العاملي) وغيرهما تتميز في عمومها، أنها لا تستطيع إلا قياس علاقات خطية في آن واحد بين مجموعة من المتغيرات المستقلة والتابعة، بعكس أسلوب المعادلات البنائية الذي يمنح إمكانية تقييم نموذج الدراسة بشكل أكثر شمولية؛

- أن النمذجة بالمعادلات البنائية تختبر علاقات خطية افتراضية بين مجموعة من المتغيرات، وتقوم بتطبيق دراسات تأكيدية للأبحاث الافتراضية أو الاستنتاجية؛ لذلك تشترط بأن تكون للعلاقات المختبرة" أصل"، أو بالأحرى قاعدة نظرية أو ملاحظات تجريبية قام بها باحثين حول موضوع البحث وتنتظر التأكد منها ودعمها، خلافا للدراسات الاستكشافية أين يتم البحث عن اكتشاف علاقات جديدة لم يتم تناولها من قبل في مجال الدراسة؛[2]

- تمكننا طريقة المعادلات البنائية من القياس المتزامن للآثار المقدرة للعديد من المحددات حول مجموعة من الأسباب مع إمكانية تقييم أثر مكوناتها من خلال أبعادها الفرعية في دراسة أثر المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة، سواء كانت العلاقات السببية بين المتغيرات مباشرة أو غير مباشرة أو وسيطة أو حتى افتراضية، خصوصا بين المتغيرات الكامنة والتي يصعب قياسها، مما يستدعي الأمر إيجاد متغيرات ظاهرة (جلية أو مؤشرات) فرعية لها يتم من خلالها قياسها، مع إمكانية الدراسة وفق علاقات ارتباطية تبادلية أو/ووفق علاقات أثر من السبب والنتيجة.

والواقع يشير إلى وجود الكثير من البرامج المستعملة في النمذجة بالمعادلات البنائية، منها برنامج **SPSS AMOS**، برنامج **SMART PLS**، برنامج **R** وغيرهم، لكننا سنركز على البرنامج الأول باعتبار أننا سوف نستعمل تقنية تحليل المسار (**Path Analyze**) في تحديد وجود علاقة بين محاور الدراسة ودراسة قوة ونوعها بينهما. وبالرجوع إلى دراستنا، تتجلى المتغيرات الكامنة في كل من الضغوط والتوافق النفسي، بينما تتمثل المتغيرات الجلية في الابعاد المكونة لهما وهي بالنسبة للضغوط: الضغوط العائلية، المدرسية، ضغوط المستقبل، الاجتماعية والنفسية؛ أما بالنسبة للتوافق النفسي فيتكون من: التوافق الصحي، النفسي، الاجتماعي، العائلي والاجتماعي.

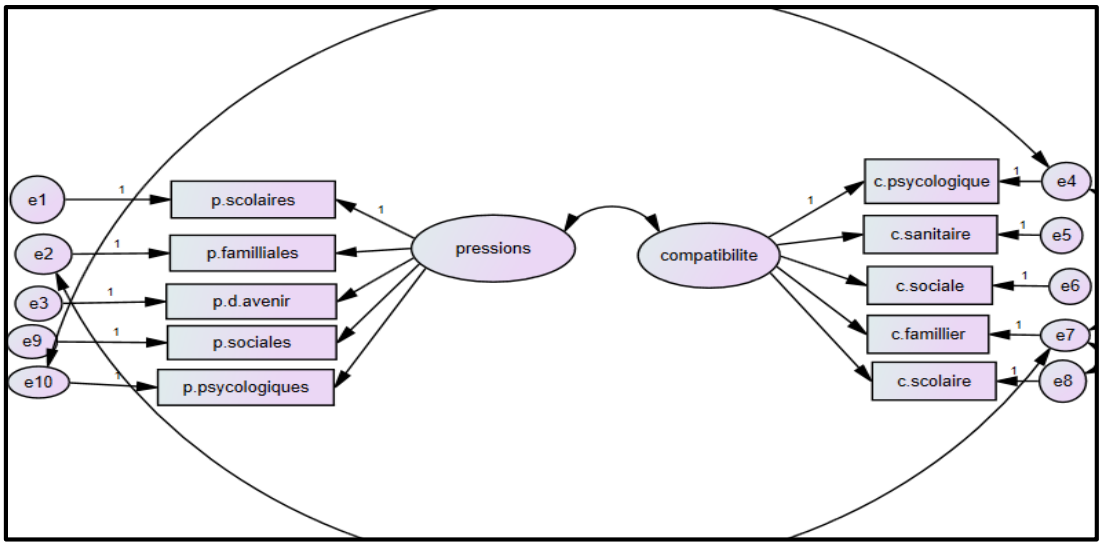
1- محمد بداوي، النمذجة بالمعادلات البنائية وتطبيقاتها في بحوث التسويق، ص 22.

*- المتغيرات الكامنة هي متغيرات غير ملاحظة يتم قياسها بشكل غير مباشر من خلال المغيرات الجلية أو المقاسة بشكل مباشر.

2- بن أشنهو سيدي امحمد، دراسة المكونات المؤثرة على وفاء الزبون بالعلامة Djezzyص 223.

وللوقوف على نموذج الدراسة من خلال النمذجة بالمعادلات البنائية باستعمال برنامج**SPSS AMOS** (نسخة 22) نستعين بالشكل الموالي:

الشكل رقم (3): النموذج البنائي للدراسة



المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات برنامج SPSS AMOS **(نسخة 22).**

لاختبار الفرضية الرئيسية والتحقق من العلاقات القائمة بين المتغيرات المكونة للنموذج المنطلق منها في فرضيات الدراسة، نستعرض أولا أهم مؤشرات جودة المطابقة لنموذج القياس أو مؤشرات جودة النموذج، والتي يوجد العديد منها، إلا اننا سنقتصر على التطرق إلى أهمها والأكثر استعمالا وتداولا بين المختصين في هذا الميدان، كما هو موضح بالجدول الموالي:

الجدول رقم (4): مؤشرات التسوية المتبناة لاختبار ملائمة نموذج الدراسة

المؤشر	التعريف	مجال القبول (القيم الحرجة)	القيمة المسجلة

مؤشر اختبار عام للنموذج من خلال تربع كاي (chi-2) على درجة الحرية: (χ2/df)	من مؤشرات حسن المطابقة لتقدير مطابقة النموذج النظري مع نموذج القياس، باستعمال درجة الحرية (**df**) واحتمال (**P< 01.** او .05).	– اذا كان ما بين1 و2 فالنموذج جيد؛ – إذا كان بين 2و5 فالنموذج مطابق تماما للبيانات؛ – اذا تجاوز 5 فيتم رفض النموذج	**1.554 حيث قيمة:χ2 :df،46.643 = ,0.02730 P**
RMSEA: (**Root Mean Square Error of Approximation**)	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي: والذي يمثل فرق المتوسط بدرجة الحرية المتوقعة بالمجتمع الاحصائي لا بالعينة.	– أكبر من 0.1 يرفض النموذج وأقل منها مسموح به؛ – اذا كان أقل من 0.08: النموذج مقبول؛ – اذا كان أقل من 0.05: النموذج جيد.	0.09
GFI: **Goodness of Fit Index**	مؤشر جودة التسوية: والذي يقيس الجزء النسبي لتباين- التغاير الذي يشرحه النموذج، إذ يعتبر مماثلا لـ **R^2** للانحدار المتعدد.	مقبولا اذا كان أكبر من 0.9، وإذا تجاوز 0.95 فهذا أفضل.	0.89
AGFI: **Adjusted Fit Goodness of Index**	مؤشر جودة التسوية المصحح: والذي الجزء النسبي لتباين- التغاير المعدل الذي يشرحه النموذج، إذ يعتبر مماثلا لـ **R^2** المصحح للانحدار المتعدد.	مقبولا اذا كان أكبر من 0.9، وإذا تجاوز 0.95 فهذا أفضل.	0.80

NFI: **Bentler- Bonett Normed Fit Index**	مؤشر المطابقة المعياري والذي يساوي الفرق بين كاي تربيع في النموذج الصفري والنموذج المستهدف مقسوم على كاي تربيع للنموذج المستهدف.	يكون مقبولا اذا تجاوز 0.9.	0.853
TLI: Tucker-Lewis او NNFI: Indice d'ajustement non normée	مؤشر جودة التسوية غير المعياري أو ما يعرف أيضا بنموذج تيكير – لويس، حيث يقارن بين النقص في التسوية للنموذج المختبر مع النموذج الأساسي.	يكون مقبولا اذا تجاوز 0.9.	0.91
CFI: Comparative Fit Index	مؤشر المطابقة المقارن والذي يقيس الانخفاض النسبي لنقص التسوية الخاص بالنموذج المختبر مع النموذج الأساسي.	يكون مقبولا اذا تجاوز 0.9.	0.94

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات برنامج SPSS AMOS **(نسخة 22) (أنظر الملحق رقم 4).**

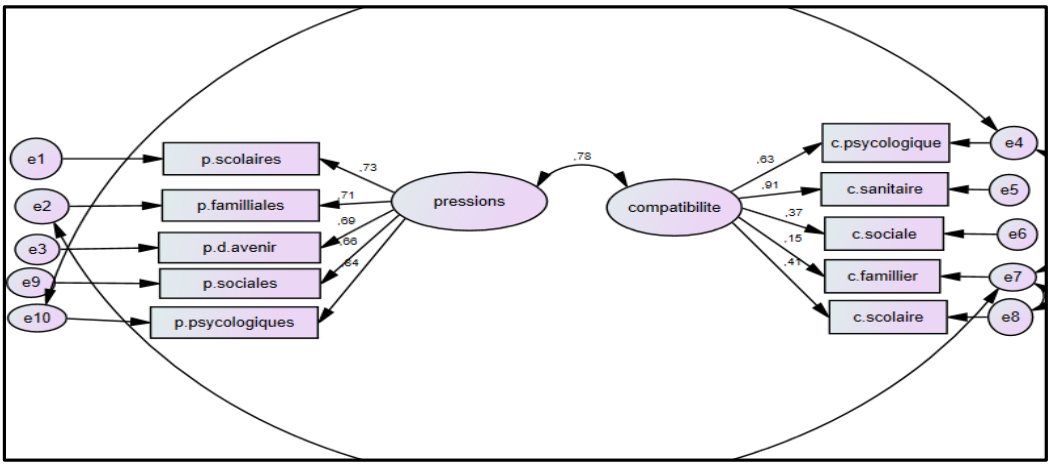
من الجدول أعلاه، نلاحظ أن جلّ قيم مؤشرات مطابقة النموذج تدخل ضمن المجالات المسموح بها للقبول، إلا مؤشرين هما **GFI**، **AGFI**، واللذان يماثلان كثيرا معامل التحديد "R^2" ومعامل التحديد "R^2" المصحح على التوالي، حيث أنهما كلما اقتربا من الواحد الصحيح كلما كان أفضل للنموذج، بالإضافة إلى كل من: **CFI**و**TLI** اللذين تجاوزا القيمة 0.9 و**NFI**الذي يقترب كثيرا من الحد المسموح به للقبول، الأمر الذي يستدعي تفاؤلا كبيرا بتوافق النموذج الكلي للدراسة.

ونجد من أهم المؤشرات التي تشير إلى أفضل تطابق مؤشر كاي تربيع الذي يعطي صورة عامة عن اختبار النموذج بشكل عام، حيث أن قيمته الاحتمالية (**P**) آلت الى الصفر (0.027) وهي قيمة أقل من مستوى المعنوية 0.05، وبلغت نسبة قيمته على درجة الحرية، 1.554وهي تقع ضمن المجال أكبر من 1وأقل من 2،مما يدل على وجود تطابق جيد للبيانات، أو بالأحرى احتمال بأن يتساوى النموذج النظري مع البيانات مرتفع جدا؛ كما يوجد مؤشرا آخرا يعتبر مهما لدى الكثير من الباحثين والمختصين في هذا الميدان، هو مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (**RMSEA**)، الذي

بلغت قيمته 0.09، مما يدل على توافق النموذج مع البيانات بصورة جيدة مثلما هو الحال في دراستنا لوجود قيمته داخل المجال المسموح به. والحقيقة أنه في الواقع لا يوجد نموذجا مطابقا تماما للحقيقة، بمعنى أنه لابد من وجود درجة من الخطأ في توصيف النموذج، وتنبئ قيم هذه المؤشرات بالنسبة للدراسة بإمكانية التوافق الكبيرة بين النموذج وبين البيانات.

وبعد تشغيل برنامج SPSS AMOS (نسخة 22)، تحصلنا على النتائج بالشكل الموالي:

الشكل رقم (5): النموذج البنائي للدراسة بعد تشغيل برنامج SPSS AMOS



المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات برنامج SPSS AMOS (نسخة 22).

ولاختبار الفرضية الرئيسية للدراسة، نستعين بإحصائية ستيودنت (T)، للوقوف على الدلالة الاحصائية لكل مساهمة تقديرية خاصة بكل متغير كامن، بحيث يجب أن تكون قيمة هذه الاحصائية أكبر من 1.96، أو تكون قيمتها الاحتمالية (P) أقل من 0.05، والتي مفادها في الأخير أن كل معامل لكل تغير هو دال احصائيا.

ولتبيان النتائج المتوصل إليها نستعين بالجدول التالي:

الجدول رقم (6): نتائج تقييم النموذج البنائي للدراسة

المتغيرات	المساهمات التوفيقية غير المعيارية(معاملات الانحدار)	الخطأ المعياري (S.E).	الاحصائية (T)	القيمة الاحتمالية P	المساهمات التوفيقية المعيارية (معامل الارتباط R)
ض <--- الضغوط	1.000	-	-		0.729

المتغيرات	المساهمات التوفيقية غير المعيارية(معاملات الانحدار)	الخطأ المعياري (S.E).	الاحصائية (T)	القيمة الاحتمالية P	المساهمات التوفيقية المعيارية (معامل الارتباط R)
ض <--- الضغوط	1.141	0.202	5.644	***	0.711
ض <--- الضغوط	1.298	0.236	5.509	***	0.695
ض <--- الضغوط	1.603	0.243	6.607	***	0.844
ض <--- الضغوط	1.062	0.203	5.203	***	0.665
ت <--- التوافق	1.000	-	-		0.629
ت الصحى <--- التوافق	2.343	0.475	4.932	***	0.907
ت <--- التوافق	1.062	0.203	5.230	0.007	0.366
ت <--- التوافق	0.680	0.223	3.043	0.002	0.414
ت العائلى <--- التوافق	0.272	0.219	1.244	0.214	0.151
الضغوط <--> التوافق النفسي	0.029	0.009	3.313	***	0.782

المصدر: من إعداد الطالب استنادا إلى مخرجات برنامج AMOS(اصدار22) (أنظر الملحق رقم 5).

من الجدول أعلاه، نلاحظ أن جميع قيم احصائية **student** "**T**" تفوق 1.96 عند مستوى المعنوية0.05 لكل مساهمة توفيقية غير معيارية أو أن القيمة الاحتمالية لكل مساهمة توفيقية هي أقل من 0.05 (بالنسبة للخانات الفارغة فهي تدل على أن القيمة الاحتمالية تساوي الصفر) إلا حالة التوافق العائلي وعلاقته بالتوافق النفسي (والتي تعتبر غير دالة احصائيا نظرا لتجاوز قيمتها 0.05)، الأمر الذي يدل على وجود علاقات سببية دالة احصائية وفق تحليل المسار تمكن من القيام اختبار الفرضية الرئيسية، حيث دلت النتائج على وجود علاقة إيجابية جد قوية بين الضغوط والتوافق النفسي بلغت قيمتها 0.782 لدى أفراد العينة المدروسة مع وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، الامر الذي يجعلنا بعد مراجعة المراحل السابقة وفق طريقة النمذجة بالمعادلات البنائية نستخلص عدم تحقق الفرضية الصفرية ومن ثمة قبول الفرضية المقابلة لها والقائلة بوجود علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى المبحوثين، حيث تبين ان هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية و ذات دلالة إحصائية بين متغيري البحث، أي كلما زاد مستوى درجة الضغوط النفسية زاد مستوى التوافق النفسي والعكس بالعكس .كلما انخفض مستوى درجة الضغوط

النفسية انخفض مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي حسب العينة المدروسة.أننا نؤكد صحة الفرضية الرئيسية للدراسة وذلك بوجود علاقة إيجابية بين الضغوط والتوافق النفسي عند مستوى المعنوية 0.05.

2. عرض نتائج الفرضية الثانية:

لقد افترض الطالب انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس. ولبيان دلالة الفروق في درجات استبيان متغير الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعا لمتغير الجنس، فقد استخدم الاختبار التائي " ت " لمجموعتين، الأولى التلاميذ الذكور والثانية التلميذات لمجموعة الإناث.

ويوضح الجدول الموالي نتائج الفرضية الثانية لهذا البحث.

الجدول رقم (7): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث في الضغوط النفسية لدى عينة البحث

البيان	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	قيمة الإحصائية "T"	درجة الحرية	القيمتان الحرجتان عند 0.05	القيمة الاحتمالية "P"
الضغوط النفسية	ذكر	1.919	0.324	-0.789	-0.79	67	±1.99	0.431
	أنثى	1.998	0.334					

المصدر: من إعداد الطالب استنادا إلى مخرجات برنامج SPSS(اصدار22) (أنظر الملحق رقم 6).

من نتائج الجدول أعلاه، كشفت نتائج البحث الحالي باستخدام الأسلوب الإحصائي اختبار التائي " ت" عدم وجود تباين ذا دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ الذكور ومتوسط درجات التلميذات الإناث في الضغوط النفسية، وذلك لأن قيمة " ت " المحسوبة بلغت 0.79- وهي أقل من قيمة " ت " المجدولة "**1.99**±" عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 بدرجة حرية 67، (أو يمكن استنتاج ذلك من خلال القيمة الاحتمالية، حيث تجاوزت قيمة **P** "0.432" مستوى المعنوية 0.05)، و بالتالي فان الفارق الواقع بين المتوسطين غير دال إحصائيا لصالح مجموعة دون الأخرى، الامر الذي يتأكد بتحقق الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة (المنطلق منها في الدراسة)، هذه الأخيرة تقتضي بعدم وجود اختلاف ذا دلالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث بين فئتي متغير الجنس تلاميذ الذكور والتلميذات الإناث في مستوى درجة الضغوط النفسية.

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

افترضنا سابقا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة

البحث تعزى إلى متغير الإعادة. ولبيان دلالة الفروق في درجات استبيان متغير الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعا لنفس المتغير، فقد استخدم الاختبار التائي " ت " لمجموعتين، الأولى وهم المعيدين والثانية غير المعيدين. ويوضح الجدول الموالي نتائج الفرضية الثالثة لهذا البحث عند مستوى المعنوية 0.05.

الجدول رقم (8): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي الإعادة وعدم الاعادة في الضغوط النفسية لدى العينة

البيان	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	قيمة الإحصائية "T"	درجة الحرية	القيمتان الحرجتان عند 0.05	القيمة الاحتمالية "P"
الضغوط النفسية	معيد	2.214	0.223	0.246	1.45	67	±1.99	0.151
	غير معيد	1.968	0.333					

المصدر: من إعداد الطالب استنادا إلى مخرجات برنامج SPSS(اصدار22) (أنظر الملحق رقم 7).

من نتائج الجدول أعلاه، كشفت نتائج البحث الحالي باستخدام الأسلوب الإحصائي اختبار التائي " ت" عدم وجود تباين ذا دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ المعيدين ومتوسط درجات التلاميذ غير المعيدين في الضغوط النفسية، وذلك لأن قيمة " ت " المحسوبة بلغت 1.45 وهي أقل من قيمة " ت " المجدولة "**1.99±**" عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 بدرجة حرية 67 (أو يمكن استنتاج ذلك من خلال القيمة الاحتمالية، حيث تجاوزت قيمة **P** البالغ قيمتها 0.151 مستوى المعنوية 0.05)، ، و بالتالي فان الفارق الواقع بين المتوسطين غير دال إحصائيا لصالح مجموعة دون الأخرى، الامر الذي يتأكد بتحقق الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة التي تقضي بوجود اختلاف ذا دلالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث بين فئة المعيدين وفئة غير المعيدين في مستوى درجة الضغوط النفسية عند مستوى المعنوية 0.05.

4. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

لقد افترض الطالب انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس . ولبيان دلالة الفروق في درجات استبيان متغير التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تبعا لمتغير الجنس، فقد استخدم الاختبار التائي " ت " لمجموعتين، الأولى التلاميذ الذكور والثانية التلميذات لمجموعة الإناث.

ويوضح الجدول الموالي نتائج الفرضية الرابعة لهذا البحث.

الجدول رقم (9): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث في التوافق النفسي لدى عينة البحث

البيان	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	قيمة الإحصائية "T"	درجة الحرية	القيمتان الحرجتان عند 0.05	القيمة الاحتمالية "P"
التوافق النفسي	ذكر	2.006	0.150	-0.179	-3.310	67	±1.99	0.002
	أنثى	2.185	0.187					

المصدر: من إعداد الطالب استنادا إلى مخرجات برنامج SPSS(اصدار22) (أنظر الملحق رقم 8).

من نتائج الجدول أعلاه، كشفت نتائج البحث الحالي باستخدام الأسلوب الإحصائي اختبار التائي " ت" وجود تباين ذا دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ الذكور ومتوسط درجات التلميذات الإناث في التوافق النفسي لصالح فئة الإناث أكثر من فئة الذكور، وذلك لأن قيمة " ت " المحسوبة بلغت 3.310- وهي أكبر من قيمة " ت " المجدولة "**1.99**±" عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 بدرجة حرية 67، (أو يمكن استنتاج ذلك من خلال القيمة الاحتمالية، حيث كانت قيمة **P** "0.002" وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05)، و بالتالي فان الفارق الواقع بين المتوسطين دال إحصائيا لصالح مجموعة الإناث (على اعتبار انها سجلت أكبر متوسط حسابي)، الامر الذي يتأكد بعدم تحقق الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تقضي بوجود اختلاف دال احصائيا لدى أفراد عينة البحث بين فئتي متغير الجنس التلاميذ الذكور والتلميذات الإناث في مستوى درجة التوافق النفسي.

5. عرض نتائج الفرضية الخامسة:

افترضنا سابقا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الإعادة. ولبيان دلالة الفروق في درجات استبيان متغير التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تبعا لنفس المتغير، فقد استخدم الاختبار التائي " ت " لمجموعتين، الأولى وهم المعيدين والثانية غير المعيدين. ويوضح الجدول الموالي نتائج الفرضية الخامسة لهذا البحث عند مستوى المعنوية 0.05.

الجدول رقم (10): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي الإعادة وعدم الاعادة في التوافق النفسي لدى العينة

البيان	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	فرق المتوسطا	قيمة الإحصائية	درجة الحرية	القيمتان الحرجتان	القيمة الاحتمالية

		الحسابي		ت	"T"		عند 0.05	"P"
التوافق النفسي	معيد	2.048	0.222	-0.106	-1.069	67	±1.99	0.289
	غير معيد	2.155	0.191					

المصدر: من إعداد الطالب استنادا إلى مخرجات برنامج SPSS(اصدار22) (أنظر الملحق رقم 9).

من نتائج الجدول أعلاه، كشفت نتائج البحث الحالي باستخدام الأسلوب الإحصائي اختبار التائي " ت" عدم وجود تباين ذا دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ المعيدين ومتوسط درجات التلاميذ غير المعيدين في التوافق النفسي ، وذلك لأن قيمة " ت " المحسوبة بلغت 1.069- وهي أقل من قيمة " ت " المجدولة "**1.99**±" عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 بدرجة حرية 67 (أو يمكن استنتاج ذلك من خلال القيمة الاحتمالية، حيث تجاوزت قيمة **P** "0.289" مستوى المعنوية 0.05)، ، و بالتالي فان الفارق الواقع بين المتوسطين غير دال إحصائيا لصالح مجموعة دون الأخرى، الامر الذي يتأكد بتحقق الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة ، هذه الأخيرة تقتضي بوجود اختلاف ذا دلالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث بين فئة المعيدين وفئة غير المعيدين في مستوى درجة التوافق النفسي عند مستوى المعنوية 0.05.

1. **نتائج شاملة لفرضيات البحث:**

يبين مما سبق أن الفرضية الأولى تحققت و حيث تبين ان هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية و ذات دلالة إحصائية بين متغيري البحث

كما تبين عدم وجود اختلاف ذا دلالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث بين فئتي متغير الجنس تلاميذ الذكور والتلميذات الإناث في مستوى درجة الضغوط النفسية

كما تبين عدم وجود تباين ذا دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ المعيدين ومتوسط درجات التلاميذ غير المعيدين في الضغوط النفسية.

كما تبين انه بوجود اختلاف دال احصائيا لدى أفراد عينة البحث بين فئتي متغير الجنس التلاميذ الذكور والتلميذات الإناث في مستوى درجة التوافق النفسي.

عدم وجود تباين ذا دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ المعيدين ومتوسط درجات التلاميذ غير المعيدين في التوافق النفسي

2. **<u>اقتراحات البحث:</u>**

نقترح دراسة أسباب التي أدت الى ان التوافق عند الاناث اكبر من الذكور

ونقترح كذألك دراسة أسباب التي أدت الى ان التوافق الاسري بنسبة للذكور والاناث غير دال

• خاتمة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن وجود العلاقة من عدمها بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية الاغواط. كما سعت الدراسة الى معرفة الفروق بين التلاميذ من حيث الجنس (ذكور وإناث) من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في كل من الضغوط النفسية والتوافق النفسي. وعلى ضوء التساؤلات المطروحة حاولت الدراسة التحقق من الفرضيات التالية:

أ. توجد علاقة ارتباطية ودالة إحصائيا بين درجة الضغوطات النفسية ودرجة التوافق النفسي لدى أفراد هذه العينة.

ب. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس.

ت. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الإعادة.

ث. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس.

ج. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الإعادة.

واتبع الطالب في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي، لكون الدراسة تبحث في العلاقة بين المتغيرات وكذا لاعتمادها على وصف الظواهر وتحليلها كما هي في الواقع. وتم تطبيق استبيان مكون من جزء يقيس الضغوط النفسية، ويشمل على 44 بندا تتركز على ثلاثة 5 أبعاد. والثاني يقيس التوافق النفسي ويتضمن 77 بندا تتركز على 5 أبعاد. ثم أجريت الدراسة الميدانية بتطبيق الاستبيان على العينة المبحوثة التي قوامها (69) تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية موزعين في ثانوية المقاومة الشعبية متواجدة بولاية الاغواط. واستخدم الطالب الإحصاء الوصفي والاستدلالي وتم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لمعالجة البيانات بالإضافة إلى برنامج AMOS (نسخة 22).

وقد أسفرت نتائج الدراسة أن ثمة علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين متغير الضغوط النفسية ومتغير التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث. كما بينت النتائج أنه ليس هناك فروق في الضغوط النفسية دالة إحصائيا تعزى للجنس. لقد وجدت هناك فروق في التوافق النفسي دالة إحصائيا تبعا للجنس لصالح الإناث اما بالنسبة للفرضية الرابعة لا يوجد فروق في التوافق النفسي دالة إحصائيا تعزى لإعادة السنة اما بنسبة للفرضية الخامسة فلقد توصلنا الى انه لا يوجد فروق في الضغوط النفسية دالة إحصائيا تعزى لإعادة السنة .

- لقد ساعدتني هذه الدراسة في معرفة عدة جوانب من اهمها ان الضغوط والتوافق متلازمين فالشدة تلد الهمة
- وان التوافق عند الاناث اكبر من الذكور وهاذا ما يفسر نجاح الاناث بنسبة للذكور وعليه نقترح معرفة أسباب انخفاض مستوى التوافق الذكور مقارنة بالإناث لان الذكور هم رجال المستقبل

- اما بنسبة للتواصل الاسري فوجدناه غير دال وهنا نقرع ناقوس الخطر واقترح الطالب دراسة السبب

● قائمة المصادر والمراجع

1المصادر العربية

- ابن منظور (1968) لسان العرب، المجلد التاسع، دار صادر، بيروت.
- ابن منظور (1975) لسان العرب المجلد السابع، دار صادر، بيروت
- المعجم الوجيز (1999) دار الشروق، بيروت.

المنجد في اللغة و الإعلام (1991)، الطبعة الحادية و الثلاثون، دار الشروق، بيروت.

المصادر باللغة الأجنبية

- **A.Allthusser**: Encyclopédie universel corpus a volume J Aa Al
- Herbert and Cohen stress and illness, encyclopédie of humant vol 4
- Larousse (2002) Dictionnaire de Poche, Français /Anglaise. English/French, Paris VUEF .

2المراجع العربية:

- - حامد عبد السلام زهارن، (1997) "الصحة النفسية والعلاج النفسي " , ط3، عالم الكتب, القاهرة
- إبراهيم عبد الستار (1998) الاكتئاب، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، العدد 239 .
- احمد عزت راجح (1976) أصول علم النفس، الكتاب المصري الحديث.
- احمد محمد عامر ، اصول علم النفس في ضوء الاسلام ، دار الشروق للنشر والتزيع والطباعة ، سنة 1986 .

- اسعد زروق : موسوعة علم النفس ، مراجعة عبد السلام ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر بيروت ، 1979 .
- جمعة سيد يوسف (2001) النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، الطبعة الأولى، دار غريب للطباعة و النشر.
- جمعة سيد يوسف (2001) دراسات علم النفس الإكلينيكي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- حامد عبد السلام زهران (1984) علم النفس الاجتماعي، الطبعة الرابعة، عالم الكتب، القاهرة.
- حامد عبد السلام زهران (1987) قاموس علم النفس، إنجليزي- عربي، الطبعة الثانية، عالم الكتب.
- حامد عبد السلام زهران : التوجيه والارساد النفسي ، عالم الكتب القاهرة ، 1978 .
- حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة 3 ، عالم الكتب مصر القاهرة 1975 .
- حامد عبد السلام زهران، التوجيه و الإرشاد النفسي مطبعة التقدم، 1977..
- رجاء محمد أبو علام علم النفس التربوي ، دار العلم للطباعة والنشر والتوزيع ، 1982 .
- عباس محمد عوض : الصحة النفسية والتفوق الدراسي ،دار النهظة العربية ، دون طبعة ، سنة 1990 .
- عباس محمود عوض : الموجز في الصحة النفسية ، دار المعارف الجامعية ، الاسكندرية ن دون طبعة ، سنة 1990 .
- عبد الرحمن العيسوي (1997) سيكولوجية الإعاقة الجسمية النفسية، دار الراتب الجامعية، بيروت .
- عبد الرحمن العيسوي، بدون تاريخ ، علم النفس النمو، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية .
- عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجية الجنوح، دار النهضة العربية.
- عبد الرحمن سليمان الطريري (1994) الضغط النفسي، مفهومه شخصيته طرق علاجه ومقاومته، الطبعة الأولى، مطابع شركة الصفحات الذهبية، المملكة السعودية.
- عبد الرحمن عيسوى (1984) معالم علم النفس، دار النهضة العربية.
- عبد العلي الجسماني (1998) الأمراض النفسية، الدار العربية للعلوم، بيروت.
- عبد الكريم القريشي : علاقة الاختلاط في التعليم بالتوافق النفسي والاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الأدب ، جامعة عين الشمس ، 1988
- عبد المنعم المليجي (1971) النمو النفسي، الطبعة الخامسة، دار النهضة العربية، بيروت..

- فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو ، من الطفولة إلى الشيخوخة الطبعة 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، القاهرة ، بدون تاريخ .
- كاميليا عبد الفتاح :مستوى الطموح والشخصية ، دار النهضة العربية بيروت 1984
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008) الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، الطبعة الاولى، دار الصفاء، عمان.
- محمد بداوي، النمذجة بالمعادلات البنائية وتطبيقاتها في بحوث التسويق، المجلة الجزائرية للتنمية الاقتصادية، العدد 05، ديسمبر 2016،
- محمد بداوي، النمذجة بالمعادلات البنائية وتطبيقاتها في بحوث التسويق، ديسمبر 2016
- محمد محمود بن يونس سيكولوجيا سيكولوجية الدافعية والانفعال (2007).
- مصطفى فهمي : التوافق الشخصي والاجتماعي، مكتبة الخنجي ، القاهرة ، 1979 .
- مصطفى فهمي,1976،" الصحة النفسية دارسات في سيكولوجيا التكيف " ط5 مكتبة الخانجي بالقاهرة, مصر. جي ستيوار التوجيه المهني ترجمة محمد مصطفى زيدان مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .

المذكرات

- اماني حمدي شحادة الكحلوت دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات والغير عاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة رسالة ماجستير في علم النفس غزة 2011
- بن أشنهو سيدي امحمد، دراسة المكونات المؤثرة على وفاء الزبون بالعلامة Djezzy: دراسة امبريقية باستعمال نموذج المعادلات المهيكلة، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، تخصص تسويق، جامعة تلمسان، الجزائر، 2010،
- صالح أحمد مرحاب، التوافق النفسي و علاقته بمستوى الطموح دراسة مأخوذة من رسالة ماجيستير عبد الكريم القريشي، علاقة الاختلاط في التعليم و التوافق النفسي و الاجتماعي، بحث غير منشور، كلية الآداب، عين شمس، 1988
- عبد المنعم المليجي، النمو النفسي دار النهضة العربية1973
- مريم تهامي الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط النفسي لدى عينة من طلبة البكالوريا دراسة ميدانية افلو الاغواط مذكرة شهادة الماستر في علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه 2014/2013

قائمة الراجع باللغة الاجنبية:

- Jean Benjamin Store (1995) Le Stress, Alger, Edition Dahl ab 2ed ¨Ou Sais Je.¨

مواقع الانترنت:

- http://www.alssunnah.com/main/articles.aspx?article_no=4259

ملاحق

الملحق رقم (1): الاستبيان

تعليمة ملء الاستمارة:

أخي التلميذ أختي التلميذة:

لمشاركتك في تغطية جانب هام من هذه الدراسة العلمية يطلب منك قراءة العبارات الأتية والإجابة عليها بكل عناية دون ترك واحدة بلا جواب، وذلك على النحو التالي:

إذا وجدت أن العبارة مناسبة لك تماما ضع علامة (X) داخل حيز (نعم)

وإذا وجدت أن العبارة مناسبة لك أحيانا ضع علامة (X) داخل حيز (أحيانا)وإذا وجدت أن العبارة لا تناسبك تماما ضع علامة (X) داخل حيز لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الإجابة المطلوبة هي التي تنطبق عليك أنت . ولم يطلب أي معلومات عن هويتك لذلك نرجو أن تجيب عن العبارات بصراحة وبكل صدق. وسرية معلوماتك محفوظة ولا تستخدم إلا في الغرض العلمي وختاما نشكرك مسبقا على تعاونك معنا.

مقياس الضغط النفسي للطلبة

الرقم	البنـد	موافق	أحيانا	غيرموافق
01	يشرد ذهني أثناء الدروس			
02	لا يوجد من يساعدني من أفراد أسرتي			
03	أشعر بالضيق عند اقتراب موعد امتحان شهادة البكالوريا			
04	أشعر بأنني غير محبوب من قبل زملائي			
05	كثيرا ما ينتابني الغضب لأتفه الأسباب			
06	يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص			
07	يضايقني عدم أخذ رأيي في أمور تهم الأسرة			
08	أفكر كثيرًا في الحصول على وظيفة			
09	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة			
10	أنا سريع البكاء عند مواجهة أي ضغط (مشكلة)			
11	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرتها			
12	ينزعج والدي مني أو أحدهما حينما لا أتحصل على نقاط جيدة			
13	أشعر بالقلق عندما أفكر في المستقبل			
14	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة			
15	أشعر أنني متقلب المزاج			
16	يمتنع بعض الأساتذة عن توضيح بعض المفردات الغامضة أثناء الدرس			
17	لا أستطيع التعبير عن آرائي الشخصية داخل أسرتي			

18	أشعر أن مشاكلي سوف تتزايد في المستقبل			
19	لا أجد مساعدة من الأساتذة في حل مشكلاتي الدراسية			
20	لا أستطيع التعبير عن مشاعري			
21	أجد صعوبة في بعض المواد الدراسية			
22	تضايقني كثرة الأعمال المنزلية			
23	أشعر بالانزعاج عند التفكير في مستقبلي المهني			
24	أفضل الوحدة والجلوس بمفردي بعيدًا عن الآخرين			
25	أشعر أني مهموم دائمًا			
26	أنزعج من ضعف قدرتي على الفهم السريع أثناء الدرس			
27	أتضايق من وجود مشكلات داخل أسرتي			
28	يقلقني الفشل في تحقيق أهدافي المستقبلية			
29	يضايقني تدخل الآخرين في شؤوني الخاصة			
30	أجد صعوبة في النوم عندما تقابلني مشكلة في حياتي			
31	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له			
32	يضايقني عدم اهتمام والداي بمشكلاتي الشخصية			
33	أخاف من عدم قدرتي على مواصلة دراستي			
34	أرتبك عند التحدث مع الاخرين			
35	ألوم نفسي لأقل خطا أقع فيه			
36	يضايقني ضعف التركيز أثناء مراجعتي في المنزل			
37	أشعر بالضغط خعفللخلافات المتكررة داخل الأسرة			
38	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم.			
39	أحس أنني كثير القلق			
40	أشعر بالضيق من جدول التوقيت اليومي الكثيف			
41	لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت			
42	أشعر بالملل في أداء أي عمل			
43	بعض المدرسين يعاملونني بطريقة غير لائقة			
44	أتضايق من كثرة اللوم من طرف أفراد الأسرة			

- ثانوية :..... المستوى: ثالثة
- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐
- هل أنت معيد : نعم ☐ لا ☐

الرقم	الفقرات	نعم	لا	أحيانا
01	اعتقد أني قادر على حل مشكلاتي			
02	اشعر بآلام في بطني			
03	أجد أمي عندما احتاج لها			
04	استمتع بقضاء وقت طيب أثناء المناسبات الاجتماعية			
05	أحب مدرستي وافتخر بها			
06	اشعر أنني سريع الانفعال			
07	أفقد شهيتي للطعام			
08	اشعر بالسعادة عندما أكون متواجد مع أسرتي			
09	من السهل علي تكوين علاقات مع الآخرين			
10	ارغب في التعاون مع المعلمين في المدرسة			
11	اغضب لأبسط الأسباب			
12	أصاب بضيق في التنفس			
13	أؤدي كل ما يطلبه والدي مني			
14	اشعر بالحرج في المشاركة بالأنشطة الاجتماعية			
15	أجد صعوبة في التكيف مع الجو المدرسي			
16	عند غياب أمي أشعر بفقدان الأمن والحنان			
17	اشعر باصفرار في وجهي			
18	تساعدني أمي في حل مشكلاتي الشخصية			
19	أصادق الآخرين بسهوله تامة			
20	اشعر أن زملائي يحاولون إيقاع الأذى بي			
21	ابكي لأتفه الأسباب			
22	اشعر بالتعب عندما انهض في الصباح			
23	اشعر أن أمي تشاركني في كثير من النشاطات اليومية			
24	اشعر إني محروم من الاستمتاع بالأنشطة الاجتماعية			
25	أجد متعه في عرقلة سير الحصة وإثارة المشاكل للمدرسين			
26	أتقبل التوجيه والنصح			
27	اشعر بارتعاش في أطراف أصابعي			
28	اشعر أن لي دورا هاما داخل الأسرة			
29	أتبادل الزيارات مع زملائي في مختلف المناسبات			

30	اشعر أن النشاطات المدرسية متنوعة وهادفة			
31	أعاني من القلق المستمر قبل النوم			
32	أصاب بدوخة في المواقف الصعبة			
33	اعتقد أن المحبة المتبادلة تسود بين جميع أفراد أسرتي			
34	اشعر بالضيق والحرج عندما يزورني زملائي			
35	أتجنب الغياب عن الدوام المدرسي			
36	أحس بالارتباك عندما أتكلم مع الآخرين			
37	اشعر بضعف عام			
38	توكل لي أمي مهام منزلية كبيرة			
39	اشعر بالسعادة لحضور الجلسات العائلية والمشاركة			
40	أحافظ على أثاث المدرسة حتى لو كنت بمفردي			
41	أتقبل النقد والتوجيه بروح طيبة			
42	اشعر بحرقة في معدتي			
43	توفر لي أمي الحب والحنان الذي احتاجه			
44	أحب أن أقدم أفراد أسرتي إلى أصدقائي			
45	أحرص على الوصول للمدرسة مبكرا مراعاة للنظام			
46	افقد ثقتي بنفسي بسهوله			
47	أجد صعوبة في حفظ توازني أثناء سيري			
48	تنشأ الكثير من الخلافات بين والدي			
49	أميل إلى العنف عند اللعب مع أصحابي			
50	أتردد بالاشتراك في مناقشة المدرس			
51	اشعر بالوحدة			
52	تنتابني الأم في بعض أنحاء جسمي			
53	افصل أن اقضي معظم وقت فراغي مع أسرتي			
54	أفشل في تكوين صداقات بيسر وسهولة			
55	احترم أنظمة المدرسة			
56	اشعر بالرضا والراحة في المنزل			
57	من النادر أن يصيبني إمساك			
58	دائم الشجار مع إخوتي			
59	احترم آراء الآخرين			

60	أشعر برضا المدرسين عني				
61	أشعر أنني غريب في بيتي				
62	أشعر معظم الوقت بالآم في رأسي				
63	اشعر بجو من التفاهم داخل المنزل				
64	التزم بالوعود مع زملائي				
65	أشعر بسرعة تقلب مزاجي				
66	يضايقني لون بشرتي				
67	اشعر أن أمي مشغولة الذهن اغلب الوقت				
68	اشعر أنني محبوب من قبل أفراد أسرتي				
69	أحافظ على ممتلكات الآخرين				
70	أدافع عن حقوقي إذا لزم				
71	صحتي الجسمية على ما يرام				
72	تقدر أمي الأعمال التي أقوم بها				
73	أحب أسرتي إلى درجة كبيرة				
74	تفي أمي دائما بالوعود التي تعطيها لي ولأسرتي				
75	تقوم أمي في أداء الأعمال المنزلية على أكمل وجه				
76	أبي وأمي يشاوراني فيما يلزم المنزل				
77	أتشاجر مع إخوتي بسهولة				

- ثانوية :..... المستوى: ثالثة
- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐
- هل أنت معيد : نعم ☐ لا ☐

الملحق رقم (2): نتائج معامل الثبات حسب ألفا كرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	61	88,4
	Exclue[a]	8	11,6
	Total	69	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,916	44

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	56	81,2
	Exclue[a]	13	18,8
	Total	69	100,0

a. Suppression par list basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,857	77

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	53	76,8
	Exclue[a]	16	23,2
	Total	69	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,926	121

الملحق رقم (3): نتائج معامل الثبات حسب طريقة التجزئة النصفية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,752

a. Les éléments sont : A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30, A31, A32, A33, A34, A35, A36, A37, A38, A39.

b. Les éléments sont : A39, A40, A41, A42, A43, A44, A45, A46, A47, A48, A49, A50, A51, A52, A53, A54, A55, A56, A57, A58, A59, A60, A61, A62, A63, A64, A65, A66, A67, A68, A69, A70, A71, A72, A73, A74, A75, A76, A77.

	Partie 2	Nombre d'éléments	39[a]
		Valeur	,762
		Nombre d'éléments	38[b]
		Nombre total d'éléments	77
		Corrélation entre les sous-échelles	,713
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,832
		Longueur inégale	,832
		Coefficient de Guttman	,830

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,806
		Nombre d'éléments	22[a]

	Partie 2	Valeur	,870
		Nombre d'éléments	22[b]
		Nombre total d'éléments	44
		Corrélation entre les sous-échelles	,866
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,928
		Longueur inégale	,928
		Coefficient de Guttman	,918

a. Les éléments sont : Q1, Q2, Q3, Q4, Q5, Q6, Q7, Q8, Q9, Q10, Q11, Q12, Q13, Q14, Q15, Q16, Q17, Q18, Q19, Q20, Q21, Q22.

b. Les éléments sont : Q23, Q24, Q25, Q26, Q27, Q28, Q29, Q30, Q31, Q32, Q33, Q34, Q35, Q36, Q37, Q38, Q39, Q40, Q41, Q42, Q43, Q44.

الملحق رقم (4): نتائج مؤشرات جودة مطابقة النموذج

Model Fit Summary

CMIN

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	25	46,634	30	,027	1,554

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Saturated model	55	,000	0		
Independence model	10	317,172	45	,000	7,048

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	,008	,889	,796	,485
Saturated model	,000	1,000		
Independence model	,051	,422	,293	,345

Baseline Comparisons

Model	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI
Default model	,853	,779	,942	,908	,939
Saturated model	1,000		1,000		1,000
Independence model	,000	,000	,000	,000	,000

Parsimony-Adjusted Measures

Model	PRATIO	PNFI	PCFI
Default model	,667	,569	,626
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	1,000	,000	,000

NCP

Model	NCP	LO 90	HI 90
Default model	16,634	1,983	39,209
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	272,172	219,397	332,437

FMIN

Model	FMIN	F0	LO 90	HI 90
Default model	,686	,245	,029	,577
Saturated model	,000	,000	,000	,000
Independence model	4,664	4,003	3,226	4,889

RMSEA

Model	RMSEA	LO 90	HI 90	PCLOSE
Default model	,090	,031	,139	,106
Independence model	,298	,268	,330	,000

الملحق رقم (5): نتائج النموذج البنائي للدراسة

Estimates (Group number 1 - Default model)

Scalar Estimates (Group number 1 - Default model)

Maximum Likelihood Estimates

Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
p.scolaires	<---	pressions	1,000				
p.familliales	<---	pressions	1,141	,202	5,644	***	
p.d.avenir	<---	pressions	1,298	,236	5,509	***	
c.psycologique	<---	compatibilite	1,000				
c.sanitaire	<---	compatibilite	2,343	,475	4,932	***	
c.sociale	<---	compatibilite	,541	,199	2,716	,007	

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
c.famillier	<---	compatibilite	,272	,219	1,244	,214	
c.scolaire	<---	compatibilite	,680	,223	3,043	,002	
p.sociales	<---	pressions	1,062	,203	5,230	***	
p.psycologiques	<---	pressions	1,603	,243	6,607	***	

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate
p.scolaires	<---	pressions	,729
p.familliales	<---	pressions	,711
p.d.avenir	<---	pressions	,695
c.psycologique	<---	compatibilite	,629
c.sanitaire	<---	compatibilite	,907
c.sociale	<---	compatibilite	,366
c.famillier	<---	compatibilite	,151
c.scolaire	<---	compatibilite	,414
p.sociales	<---	pressions	,660
p.psycologiques	<---	pressions	,844

Covariances: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
pressions	<-->	compatibilite	,029	,009	3,313	***	
e4	<-->	e10	,028	,008	3,674	***	
e2	<-->	e7	-,025	,009	-2,740	,006	
e7	<-->	e8	,014	,007	2,120	,034	
e4	<-->	e7	,018	,005	3,317	***	

Correlations: (Group number 1 - Default model)

			Estimate
pressions	<-->	compatibilite	,782
e4	<-->	e10	,599
e2	<-->	e7	-,331
e7	<-->	e8	,236
e4	<-->	e7	,364

Variances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
pressions	,061	,018	3,352	***	
compatibilite	,022	,008	2,690	,007	
e1	,054	,011	5,044	***	
e2	,078	,015	5,070	***	
e3	,110	,021	5,191	***	
e4	,034	,006	5,270	***	
e5	,026	,017	1,585	,113	
e6	,042	,007	5,685	***	
e7	,071	,012	5,979	***	
e8	,050	,009	5,630	***	
e9	,089	,017	5,305	***	
e10	,063	,016	3,870	***	

الملحق رقم (6): نتائج اختبار "تي" للضغوطات النفسية حسب الجنس

Statistiques de groupe

	S1	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
pressions.psy	ذكر	14	1,9198	,32430	,08667
	أنثى	55	1,9987	,33457	,04511

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
pressions.psy	Hypothèse de variances égales	,023	,880	-,793	67
	Hypothèse de variances inégales			-,808	20,634

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
pressions.psy	Hypothèse de variances égales	,431	-,07895	,09956
	Hypothèse de variances inégales	,428	-,07895	,09771

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Inférieur	Supérieur

pressions.psy	Hypothèse de variances égales	-,27768	,11979
	Hypothèse de variances inégales	-,28237	,12447

الملحق رقم (7): نتائج اختبار"تي" للضغوطات النفسية حسب الإعادة

Statistiques de groupe

	S2	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
pressions.psy	معيد	4	2,2148	,22307	,11154
	غير معيد	65	1,9684	,33315	,04132

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
pressions.psy	Hypothèse de variances égales	1,179	,281	1,453	67
	Hypothèse de variances inégales			2,071	3,877

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
pressions.psy	Hypothèse de variances égales	,151	,24635	,16949
	Hypothèse de variances inégales	,109	,24635	,11894

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
pressions.psy	Hypothèse de variances égales	-,09195	,58466
	Hypothèse de variances inégales	-,08807	,58078

الملحق رقم (8): نتائج اختبار "تي" للتوافق النفسي حسب الجنس

Statistiques de groupe

S1	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard

compatibilite.psy	ذكر	14	2,0061	,15055	,04024
	أنثى	55	2,1853	,18743	,02527

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
compatibilite.psy	Hypothèse de variances égales	,923	,340	-3,310	67
	Hypothèse de variances inégales			-3,772	24,368

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
compatibilite.psy	Hypothèse de variances égales	,002	-,17922	,05414
	Hypothèse de variances inégales	,001	-,17922	,04751

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes

		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
compatibilite.psy	Hypothèse de variances égales	-,28728	-,07115
	Hypothèse de variances inégales	-,27720	-,08123

الملحق رقم (9): نتائج اختبار"تي" للتوافق النفسي حسب الإعادة

Statistiques de groupe

	S2	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
compatibilite.psy	معيد	4	2,0485	,22259	,11129
	غير معيد	65	2,1551	,19197	,02381

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	Ddl

compatibilite.psy	Hypothèse de variances égales	,106	,745	-1,069	67
	Hypothèse de variances inégales			-,936	3,281

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
compatibilite.psy	Hypothèse de variances égales	,289	-,10658	,09966
	Hypothèse de variances inégales	,413	-,10658	,11381

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
compatibilite.psy	Hypothèse de variances égales	-,30549	,09234
	Hypothèse de variances inégales	-,45187	,23872