

جامعة عمار ثليجي الأغواط
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية والأرطوفونيا



الميدان: العلوم الانسانية والاجتماعية
شعبة: العلوم الاجتماعية

الموضوع:

أساليب مواجهة الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى المعلمات

دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة الأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: علم النفس التربوي

إشراف الدكتور:

- عمومن رمضان

إعداد الطالبتين:

- شنافي مروة

- عثمانى خديجة

لجنة المناقشة

الدكتور عون علي..... رئيسا

الدكتور عمومن رمضان..... مشرفا ومقورا

الدكتور ملياني عبد الكريم..... مناقشا

السنة الجامعية 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

الشكر لله الذي لا يطيب اللبك الا بشكره ولا يطيب النهار الا بطاعته... ولا تطيب اللحظات الا بعفوه... ولا تطيب اللحظات الا بذكره... ولا تطيب الاخرة الا بعفوه... ولا تطيب الجنة الا برويته الله جل جلاله.

الى من بلغ الرسالة وادى الامانة... ونهض الامة.. الى نبي الرحمة ونور العالمين... سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

اخص بالشكر والتقدير الاستاذ المشرف "عموم بن رمضان" و نقول له بشراك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم

"ان الحوت في البحر، والطير في السماء، ليصلون على معلم الناس الخير"

الى الاساتذة مناقشي هذا العمل

الى الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة الى جميع اساتذتنا الافاضل في جميع الاطوار الى كل من ترك بهمة في حياتنا وغير من مجراها وعمق في توسيع مداركنا العلمية والعقلية...

الى من ساهم في اخراج هذا العمل "علي" "مصطفى"

الى كل من ساهم من قريب او بعيد في اتمام هذا العمل.

إهداء عاشق

إلى اليد الطاهرة التي أزلت من امامنا اشواق الطريق ورسمت المستقبل خطوط من الأمل والثقة
... إلى الذي لا تفيه الكلمات والشكر والعرفان بأجميل إلى أبي الغالي كاج الطاهر .

إلى من ركع العطاء امام قدميها واعطتنا من دمه وروحها وعمرها حبا وتصميما ورفعا لغد
أحمل ... إلى الغاليت التي لا نرى إلا من عينيها أمي أكبيبت عائشت .

إلى من كانا سندي ودرعا لي أختي الغاليت مسعودة وزوجها عبد العالي بوصيب .

إلى أزهار النرجس التي تفيض حبا وطفولت ونقاء وعطرا ... إلى رياحين عمري إخوتي وأخواتي:
زوليت، فضيلت، عاشورة، أمينت، نعمان، شناف، سالم .

إلى ملائكت البيت وعصافير أجنت : إيناس، جمانت، رهنه، رنيم، أنفال، آبت، سلاف، هند،
أمان، ابتسام، شهد، نجلة، إلياس، محمد ش، محمد ب، ياسين، معاذ .

إلى من عرفت كيف أجدها وتعلمت أن لا اضيعها أختي ورفيقتي التي علمتني معنى الصبر
والأمل وشاركتني سعادتي وحرني إلى هديت الأيام " خديت بكاجي " ، وعائلتها الفاضلة .

إلى من أخذو بيدي ... ورسوموا الأمل في كل خطوة مشيتها إلى صديقاتي اللواتي تسكن صورهم
وأصواتهم في روحي وتجمعني بهم أحمل اللحظات والايام التي عشتها : حدة، زينب، جميلت،
رقيت، نور الهدى .

إلى رفيق دربي وسندي في أحياة زوجي العزيز "كريم"

إلى من مهدوا الطريق أمامي للوصول إلى ذروة العلم .

إهداء عاشق

شكرًا على ما ساءلني

الحمد لله الذي أمانني ومنحني الثقة التي استطعت من

خلالها إتمام هذا البحث العلمي المتواضع

إلى من هد الصخر من أجل أن أضع بالراحة مطمئنة النفس

، ومن عمل في ليالي حالكه لأمشي مرفوعة الرأس أبي

الغالي.

إلى مورد الحب الصافي ونبع العنان الأبي معني ابتسامتي

وسر سعادتني أمي الحبيبة

إلى أخواتي وإخواني: نور الدين ، فطيمة ، حليلة ، فتية .

إلى القلوب الطاهرة : ياسين ، أريج ، ألاء ، ليلى ، حسام .

إلى من عملت بكد وبغية إتمام هذا العمل إلى الملك مروة

شنافي وعائلتها الفاضلة

إلى صديقاتي : أحلام تومي ، قيزانة خيرة .

شكرًا
على ما ساءلني

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى المعلمات بابتدائيات ولاية الاغواط، وقد بلغت عينة الدراسة (80) معلمة، وفيها استخدمت الباحثتان مقياسين أحدهما لقياس الضغوط النفسية للفينشتاين والآخر لمحمد عبد الحميد حيث أخضعناهما للخصائص السيكومترية أين تحققت فيها شروط الصدق والثبات واعتمدنا على المنهج الوصفي في الدراسة وتم الاستعانة بأساليب إحصائية وذلك عن طريق برنامج التحليل الإحصائي (spss) في نسخته 21.00 وبعد تحليل معطيات الدراسة أسفرت النتائج على ما يلي :

- لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري .
- مستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري مرتفع لدى المعلمات .
- لا توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى إلى السن أو الأقدمية .
- لا توجد فروق في التوافق الاسري تعزى السن أو الاقدمية .

SAMMURY:

The study was aimed at identifying the relationship between psychological pressure and family compatibility in the primary teachers in the state of Laghouat. The study sample consisted of (80) teachers in which the two researchers used two measures: one to measure the psychological pressure of Liebenstein and the other Mohamed Abdel Hamid. We relied on the descriptive approach in the study and the use of statistical methods through the statistical analysis program (spss) in version 21.00. After analyzing the study data, the results resulted in the following:

- There is no relationship between psychological stress and family harmony.
- The level of psychological stress is high among teachers.
- The level of family compatibility is high among teachers.
- No differences in psychological stress attributed to age.
- There are no differences in psychological stress attributed to seniority.
- There are no differences in family consensus due to age.
- There are no differences in family harmony attributed to seniority.

فہرست المختصریات

الصفحة	المحتوى
	شكر
	إهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
أ-ج	مقدمة.....
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1. الإشكالية.....
07	2. فرضيات الدراسة.....
08	3. أهداف الدراسة.....
08	4. أهمية الدراسة.....
09	5. التعريفات الاجرائية لمتغير الدراسة.....
09	6. الدراسات السابقة.....
13	7. التعقيب على الدراسات السابقة.....
أجانب النظري	
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
16	تمهيد.....
17	1. مفهوم الضغوط النفسية.....
22	2. أعراض الضغوط النفسية.....
27	3. مصادر الضغوط النفسية.....
32	4. أنواع الضغوط النفسية.....
34	5. أساليب الضغوط النفسية.....

37 النظريات المفسرة للضغوط
41 خلاصة الفصل

الفصل الثالث : التوافق الأسري

43 تمهيد
44 1. مفهوم التوافق
55 2. التوافق الأسري
55 1-2- مفهوم التوافق الأسري
58 2-2- أهمية التوافق الأسري
58 2-3- مظاهر التوافق الأسري
61 2-4- العوامل المؤثرة والتوافق الأسري
61 2-5- أبعاد التوافق الأسري
64 خلاصة الفصل

أجانب الميداني

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

67 تمهيد
68 1. منهج الدراسة
68 2. مجتمع الدراسة
68 3. الدراسة الاستطلاعية
69 4. عينة الدراسة
72 5. أدوات الدراسة
74 6. خصائص السيكمترية للدراسة
77 7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات
78 خلاصة الفصل

الفصل الخامس : تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

80 تمهيد
81 1- عرض نتائج الفرضية العامة ومناقشتها

فهرس المحتويات

- 81 2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة.....
- 82 3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها.....
- 83 4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها.....
- 85 5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة ومناقشتها.....
- 86 6- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة ومناقشتها.....
- 87 7- عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة ومناقشتها.....
- 88 8- عرض نتائج الفرضية الجزئية السابعة ومناقشتها.....
- 90 خلاصة الفصل.....
- 91 استنتاج عام.....
- 93 خاتمة.....
- 96 قائمة المصادر والمراجع.....
- 103 الملاحق.....

قائمة الجداول

والأشكال والملاحق

قائمة الجداول والأشكال والملاحق

أولاً: قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	متغير السن لدى عينة الدراسة	70
02	الخبرة لدى المبحوثين	71
03	طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية	73
04	تقديرات بدائل الأجوبة على مقياس التوافق الأسري	73
05	مستويات تحديد التوافق الأسري	74
06	توزيع البنود على أبعاد في مقياس التوافق الأسري	74
07	معامل الثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ	75
08	نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في الضغوط النفسية	76
09	معامل الثبات مقياس التوافق الأسري بطريقة ألفا كرونباخ	76
10	نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في التوافق الأسري	77
11	العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري	81
12	الضغوط النفسية لدى المعلمات التي تعزى لمتغير السن.	82
13	الضغوط النفسية لدى المعلمات التي تعزى لمتغير الأقدمية	83
14	مستوى الضغوط النفسية	85
15	مستوى التوافق الاسري للمعلمات	86
16	مستوى التوافق الاسري لدى المعلمات حسب متغير السن	87
17	مستوى التوافق الاسري لدى المعلمات تعزى لمتغير الخبرة	88

قائمة أجدال والأشكال والملاحق

ثانيا: قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
46	يوضح مفهوم التوافق	01

ثالثا: قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم
103	مقياس الضغوط النفسية ليفنشتاين	01
106	مقياس التوافق الأسري محمد عبد الحميد	02

مَغْرَمَةٌ

يشهد العصر الحديث تغيرات عميقة في حياة المجتمعات على كل المستويات، الشيء الذي يفرض على أفراد المجتمع التكيف الذي يتماشى و متطلبات ذلك التغير و تختلف درجة التكيف من مجتمع إلى آخر و من فرد لآخر حسب المستوى الاجتماعي و الثقافي و المكانة التي يحتلها هؤلاء الأفراد، ذلك التغير السريع الذي اثر على حركية المجتمع أثر بدوره على سلوكيات العمال وتصرفاتهم، مما انعكس سلبا على مردودهم و تكيفهم مع الواقع.

و لقد عرف اصحاب المهن تغيرات عميقة و متنوعة في كل الميادين و المجالات مما أدى إلى ظهور حالات كثيرة من الضغط النفسي الذي قد يؤدي إلى الإحساس بعدم الأهمية في المجتمع، فيما يتضاعف لدى البعض الآخر شعور بالعزلة و ذلك نتيجة للمفهوم السائد بأن الاعتراف بالضغط النفسي يعني إظهار الضعف، و من اسباب الضغط النفسي نجد البيئة، التنظيم و الأفراد اي المحيط والمجتمع، و على ذلك يمكن النظر للرضا الوظيفي على أنه تطابق بين ما يسعى الشخص إلى تحقيقه من وظيفة و درجة إشباع لحاجياته و من اهم المهن التي يتعرض العامل فيها الى الضغط النفسي وتأثر على توافقه مع اسرته مهنة التدريس التي تلعب دورا كبيرا في تنمية المجتمع ونظرا لدور المعلم الهام في هذه المهنة فقد تزايد الاهتمام به بشكل خاص كما ازداد الاهتمام بدراسة وضعه والعوامل التي تؤثر في فاعليته إما نقصا أو زيادة ، فالمعلم ركن أساسي في العملية التربوية ،ونجاح أو فشل هذه العملية يعتمد عليه بشكل أساسي. وتعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن إثقالا بضغط العمل نظرا لما تنطوي عليها من أعباء و متطلبات ومسئوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم؛ حيث أن المعلم كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة خاصة النفسية التي يمكن أن تعوقه في أدائه ودوره واثر هذه الضغوطات على توافقه الاسري خاصة الإناث أي المعلمات منها متطلبات الأجر، متطلبات الترقية، محتوى العمل، نمط الإشراف، الادارة، أحداث الحياة المختلفة كثرة المسؤوليات وعدم قدرة المرأة

العامله على التوفيق بين مكان عملها واسرتها، حيث تعتبر المشكلات النفسية الاجتماعية والتربوية التي تواجه المعلمات والتي تؤثر على أدائهن الوظيفي من ضمن أهم الموضوعات التي يهتم بدراستها علم التربية، والواقع أن هناك العديد من المشكلات التي تعكس حالات القصور الوظيفي للمعلمات والتي قد تؤثر بدورها على فاعلية المؤسسات التربوية وعملياتها المختلفة ومن بين هذه المشكلات التي تتعلق بالنسق الفني للمدرسة كمؤسسة تربوية وترتبط بالمعلمات: الضغوط والإجهاد في العمل والرضا الوظيفي والتوافق المهني والنفسي للمعلمة.... وإن كانت مهنة التدريس كثيرا ما تشكل ضغطا على المدرسة، لاسيما بعد أن تعددت المهام التعليمية والتربوية الموكلة إليها، فضلا عن ثقل المهام الاجتماعية، الاسرية والفكرية التي تقع على عاتقها، وهو ما يتطلب من المؤسسات التربوية التعليمية الاستجابة لها، ومن هنا أصبح الاهتمام بواقع المدرسات أمرا في غاية الأهمية.

ويدرك المتتبع للدراسات التي أجريت في مجال التربية والتعليم على الصعيد العالمي أو على صعيد الوطن العربي ارتباط التوتر والضغط والإجهاد بعمل المعلم عامة والمعلمات خاصة، بل وظهرت أعراض مرضية مختلفة اختصت في هذه الشريحة من المجتمع، مما أدى على ظهور حالات من الاستياء وعدم الرضا عن العمل، والضغط النفسي، المشاكل الاسرية...

الأمر الذي أدى بالباحثين في شتى الميادين إلى الاهتمام بدراستها، ولعل ما ينشد من تلك الدراسات هو جعل المدرس أو المعلم مرتاحا راضيا عن عمله مع زيادة في أدائه ومردوده والتقليل من الضغوط عليه خاصة النفسية التي تؤثر سلبا على حالته داخل المؤسسة وداخل أسرته .

ولهذا ارتأينا ان تكون دراستنا حول موضوع الضغوط النفسية واثرها على المعلمات وعلى اسرهم، واستراتيجيات مواجهتها، وقد تطرقنا في بحثنا هذا الى خمسة فصول كما يلي:

الفصل الأول: ويشمل مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، حدود

الدراسة، التعريفات الاجرائية لمتغير الدراسة، الدراسات السابقة.

الفصل الثاني:

تعريف الضغط النفسية، أعراض الضغوط النفسية، مصادر الضغوط النفسية، أنواع الضغوط النفسية، أساليب الضغوط النفسية، النظريات المفسرة للضغوط.

الفصل الثالث:

مفهوم التوافق، المصطلحات المفسرة للتوافق، النظريات المفسرة للتوافق، مجالات التوافق مفهوم التوافق الأسري، أهمية التوافق الأسري، مظاهر التوافق الأسري، سوء التوافق، عوامل المؤثرة والتوافق الأسري، أبعاد التوافق الأسري.

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة ويشمل: منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة، خصائص السيكو مترية للأداة، اجراءات تطبيق الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة هذا بالإضافة إلى الاستنتاج العام، المراجع، الملاحق.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. التعريفات الاجرائية لمتغير الدراسة.
6. الدراسات السابقة.
7. التعقيب على الدراسات السابقة.

1. الإشكالية:

يعد تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي أساس نمو شخصية الفرد، وقدرته على التكيف، وتحقيق أهدافه الشخصية، وانجاز المهام المنوطة به، يتأثر بعوامل متعددة منها المشاكل والضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجه الفرد، وتؤدي به إلى شخص غير متزن نفسيا أو اجتماعيا سواء كان ذلك على الصعيد الدراسي أو الأسري، ولذلك يجب على الفرد أن يُعدل من سلوكه، ليكون أكثر فعالية ليستطيع بذلك أن يحقق التوافق الذي يُعد أساس من أسس الصحة النفسية التي إذا تحققت لدى الفرد تحقق النجاح في حياته و قد بينت العديد من الدراسات أن ظاهرة الضغوط النفسية هي في الأصل عبارة عن جملة من الاستجابات الجسمية والانفعالية السلبية، تحدث عندما لا تتناسب متطلبات العمل مع قدرات ووسائل وحاجات العامل، وهي موجودة في جميع المهن والوظائف، إلا أن شدتها تزيد في المهن المرتبطة بالخدمات الإنسانية أو تلك التي تقتضي التعامل والاحتكاك المباشر مع الجمهور، مثل الطب والتمريض، التعليم والمجال التربوي هذا الأخير الذي يعتبر قطاع حساس نظرا لطبيعة العمل والتداخل بين جميع اطرافه، حيث تعتبر الاتجاهات الحديثة في التربية المعاصرة أمرا معقداً، لأنها تتضمن مجموعة من الأفكار والاتجاهات والميول والآراء والاهتمامات وغيرها من العوامل المادية والبشرية والطبيعية تتداخل معظمها أو كلها مع بعضها في تحديد صيغة العمليات التربوية الديناميكية لنمو وتقدم المجتمع الإنساني، وحيث أن النظرة التي تبنتها العملية التربوية تشير إلى أهمية التركيز على المعلم، نظرا لفاعليته واثرتوافقه الاجتماعي والنفسي، وبالتالي أصبحت له مكانة هامة في العملية التربوية من اجل بناء الشخصية المتكاملة والمتزنة في مختلف جوانبها للتلاميذ.

ويواجه المعلمون الكثير من التحديات، فعلى عاتقهم تقع مسؤولية إعداد الأجيال والمساهمة في تطوير المجتمعات وتقدمها ولا يقتصر دورهم على تخطيط وإعداد عملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدى ذلك إلى الكثير من المطالب، فمهنة التعليم تتطلب من المعلمين النمو والتقدم المعرفي من خلال

متابعة التطور العلمي والتكنولوجي، والإلمام بأحدث الأساليب والطرق التربوية وأساليب البحث العلمي، والمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية، وفي اتخاذ القرارات، والتعرف على حاجات التلاميذ والمحيط المدرسي ككل .

إن العمل في مجال التربية والتعليم ليس بالأمر الهين نظراً، لما يتعرض لو المعلم من تحديات وضغوط ناجمة عن ضعف القدرات الإدراكية و المهارة لدى المتعلمين وتحقيق رضا المعلم يدفعه إلى العمل بجدية لتحقيق اهداف مدرسته وأن العديد من الدراسات السابقة التي أثبتت وجود علاقة بين الرضا الوظيفي والأداء، وخصائص المتعلمين النمائية، ومراعاة الفروق الفردية، إضافة إلى الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته وتمثل الضغوط النفسية خطراً على المعلم، كما تهدد مزاولته لمهنته بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية عليه، تتمثل في عدم الرضا المهني، وضعف مستوى الأداء وعجزه عن الابتكار داخل غرفة التدريس، وشعوره بالإرهاك النفسي، وضعف الدافعية للعمل، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تحصيل الطلاب، وهناك مصادر أخرى تسبب ارتفاع مستوى الضغوط النفسي لدى المعلمين، مثل نظرة المجتمع إلى هذه المهنة، وغياب الدعم والتشجيع، فالمعلم لا يحظى بالسلطة أو المكانة سواء كان ذلك بداخل المدرسة أو خارجها، وفي الوقت ذاته، يطلب منه الكثير من المهمات ليقوم بها، هذا بالإضافة إلى غياب الحوافز والعلاوات والامتيازات الأخرى، والعوامل المتعلقة بالإدارة، وكثرة التشريعات والتعليمات التربوية، ما يزيد من الأعباء والتحديات، الجانب الاسري التي يواجهها المعلمون ويدفعهم إلى عدم الشعور بالرضا، ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا هذه لنسلط الضوء على طبيعة هذه الضغوط واثرها على التوافق الاسري لدى المعلمات خاصة والاستراتيجيات المناسبة للسيطرة عليها او التقليل من حدتها .

وبناء على ما سبق، نطرح إشكالية الدراسة فيما يلي:

ما طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الاسري لدى معلمات المرحلة الابتدائية ؟

حيث تتطلب الدراسة الوقوف عند مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية؟
- ما مستوى التوافق الأسري لدى معلمات المرحلة الابتدائية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الاقدمية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف السن؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الأسري لدى معلمات المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير السن؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الأسري لدى معلمات المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الاقدمية؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط.
- مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط مرتفع.
- مستوى التوافق الأسري لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط منخفض.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الاقدمية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف السن.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الأسري لدى معلمات المرحلة

الابتدائية تعزى لمتغير السن.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الأسري لدى معلمات المرحلة

الابتدائية تعزى لمتغير الإقدمية.

3. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى معلمات المرحلة

الابتدائية .

- الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط .

- التعرف على مستوى التوافق الأسري لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط .

- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى المعلمات تبعاً لمتغيري

(السن، الإقدمية).

4. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في كشف الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات، كما تسعى الدراسة

لبيان أهمية هذه الضغوط النفسية وتأثيرها في التوافق الأسري لدى المعلمات، حيث أن العديد من

المشاكل التي يعاني منها المعلمات لا نعرف سببها إليها، وخاصة ما يتعلق بالجانب النفسي الذي

يعتبر عاملاً مؤثراً في مسارها الدراسي، ومن هذا جاءت هذه الدراسة للبحث والكشف عن العلاقة

التي تربط بين الضغوط والتوافق الأسري .

كما تمكن الأهمية التطبيقية لدراستنا في الإستفادة للتخطيط لبرامج تساعد في دعم مستوى

التوافق الأسري لدى المعلمات، والمساهمة في إثراء ميدان علم النفس بهذا النوع من الدراسات .

5- التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

الضغوط النفسية:

هي حالة من التوتر يتعرض لها المعلمات تجعلهن تمرن بحالة فيزيولوجية ونفسية تفقدن التوازن وتؤدي إلى رداً فعل نفسية (كالإكتئاب، والحزن)

التوافق الأسري:

هو درجة التوافق التي تعبر عن العلاقات الإنسانية السوية والألفة والمحبة والتباعد والدرجة التي تحصل للمعلمات من خلال مقياس محمد عبد الحميد 1986 .

6. الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

✓ دراسة (محمد 1999): تعرف طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات فضلا عن الوقوف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بهذه الضغوط ولتحقيق هذا الوقوف على الحاجات الإرشادية للمعلمين المرتبطة بهذه الضغوط ولتحقيق هذا الهدف تم إعداد مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين وتوصلت الدراسة إلى وجود أربعة مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين أسفر عنها التحليل العاملي وهي: الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء وأظهرت النتائج وجد فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، ولم تكن هناك فروق ذا دلالة إحصائية في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغوط.

✓ دراسة (خليفة و الزغول 2003): هدفت إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي لدى معلمي مديريات تربية محافظة الكوك وعلاقتها ببعض المتغيرات وتكونت عينة الدراسات من 406 معلمين ومعلمات تم اختيارهم عشوائيا من المدارس طبق عليهم أداة تم إعدادها للتعرف على مصادر الضغوط النفسية وأظهرت نتائج الدراسة أ، معلمي مديرية التربية لمحافظة الكوك معانون من مستوى

مرتفع من الضغوط النفسية وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 على بعض الأبعاد (عمليات الإشراف التربوي والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور) تعزى لمتغير للمؤهل العلمي ولصالح حملة الماجستير، كما دلت (0.05) بين سنوات الخبرة وكل من بعد الدخل و عملية الإشراف التربوي والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور .

✓ دراسة (شهاب احمد الظاهر 2006): هدفت إلى التعرف على مستوى وترتيب الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية الموصل، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن العمل لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل، حددت العينة ب(66) معلم ومعلمة التربية الرياضية منهم (36) معلم و(30) معلمة، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية لمعلمي التربية الرياضية (بدران 2006) ومقياس الرضا الوظيفي لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية للباحث (نقي حمزة عبدو السيف) إما الوسائل الإحصائية المستخدمة فقد تضمنت الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط، تحليل التباين، اختبار (ت) لعينة واحدة، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين. وتوصل الباحث إلى الاستنتاج ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بصورة عامة ينخفض مستوى الرضا الوظيفي .

✓ هدفت دراسة (مروة عواودة، 2009): إلى الكشف عن مستوى الضغوط وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات الصفوف الثلاثة الأولى في مدينة الناصرة في ضوء بعض المتغيرات (الخبرة التدريسية، الحالة الاجتماعية) .

ولتحقيق هدفت الدراسة تم تطبيق مقياس الزغبي (2005) يقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين، حيث تكون الاختبار من (57) فقرة، موزعة على المجالات التالية: نظرة المعلم الشخصية للمهنة، سلوك التلاميذ علاقات المعلمين بعضهم ببعض، الضغوط المرتبطة بالدور، ضغوط المدرسة،

ضغوط العمل . كما تم تطبيق مقياس الشديفات (2003) بقياس الرضا الوظيفي، حيث تكون الاختبار من (38) فقرة، موزعة على المجالات الآتية: طبيعة العمل: الإدارة المباشرة، الإشراف التربوي العلاقة مع الزملاء، الراتب .

✓ هدفت دراسة (غزلان شمسي محمد الدعدي 2009): إلى طبيعة الضغوط النفسية وكل من التوافق الزوجي والأسري لدى عينة من (308) من آباء وأمّهات الأطفال المعاقين بعينة (340) من آباء وأمّهات الأطفال العادين .

كما هدفت إلى كشف علاقة الضغوط النفسية بمتغيري التوافق الزوجي والأسري لدى آباء وأمّهات الأطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية (العمر، الجنس، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي) .

ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق كل من مقياس المؤشرات السلوكية الدالة على الضغط للطيرري (1991) ومقياس التوافق الزوجي للشمان (2004) ومقياس التوافق الأسري لعبد الحميد (1986) .

ومن خلال تطبيق المنهج الوصفي بشقيه: الارتباطي و السببي، وقد أظهرت النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة ارتباط كل من التوافق الزوجي والأسري ارتباطا ايجابيا دالا، في حين ارتبطت الضغوط النفسية بهاذين المتغيرين ارتباطا سلبيا دالا .

وقد تبين أن الضغوط النفسية والتوافق الزوجي والأسري تتأثر بدرجة إعاقات الأبناء، فكلما كانت الإعاقة شديدة كلما زاد الضغط النفسي وقل التوافق الزوجي والأسري، وعلى العكس من ذلك تبين أن هذه المتغيرات لا تتأثر بالمتغيرات الديموغرافية والاجتماعية المحددة في هذه الدراسة والتي شملت العمر والجنس والمستوى التعليمي والمستوى الاجتماعي الاقتصادي .

✓ دراسة (معزة محمد مصطفى حسن 2015): هدفت إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات أطفال اضطراب التوحد بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية للمعلمين لمدحت منصور وفيولا البيلاوي (1989)، بلغ مجتمع البحث الكلي (46) معلمة شاركت منهن (40) معلمة كعينة للدراسة تم اختبارهم بالطريقة العمدية لمعالجة المعلومات، تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وتوصل البحث للنتائج التالية:

تتسم الضغوط النفسية لمعلمات أطفال اضطراب التوحد بمراكز التربية الخاصة بمحلية الخرطوم بالارتفاع، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمات أطفال اضطراب التوحد تبعا لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية (20-29)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمات أطفال اضطراب التوحد تبعا لمتغير المؤهل التعليمي وذلك لصالح المستوى التعليمي الجامعي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمعلمات أطفال اضطراب التوحد تبعا لمتغير المهنة لصالح مهنة الباحث النفسي .

✓ دراسة (دراف الله بواشعرابية و فتحي الداخ طاهر 2017): هدفت إلى معرفة الفروق بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري، بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، عدد أفراد الأسرة) حيث تكونت عينة الدراسة من 120 ابا وأما لأطفال توحد (60 ابا و60 اما) . واستجابوا لمقياس الضغوط النفسية لأولياء أمور المعاقين ومقياس التوافق الأسري . أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى أولياء أمور أطفال التوحد في الوقت الذي بينت الدراسة أن هناك فروق في مستوى الضغوط النفسية بين الآباء والأمهات لصالح الأمهات،

بالإضافة إلى عدم وجود أي فروق في الضغوط النفسية والتوافق الأسري وفقا للمتغيرات الديموغرافية (عمر الوالدين، المستوى التعليمي، عدد أفراد الأسرة).

7 - التعقيب على الدراسات السابقة:

1. من حيث الهدف: هدفت كل الدراسات إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري، وكلها الدراسات تهدف لكشف العلاقة أو متابعة وهو ما سارت دراستنا في نهجه
2. من حيث حجم العينة: اختلفت الدراسات في حجم عيناتها من حجم الكبير مثل دراسة غزلان شمسي محمد الدعدي 2009 التي تكونت من 648 عينة ودراسة خلفيات والزغول 2003 تكونت من 406 معلمين ومعلمات وومن الحجم الصغير مثل دراسة راف الله بوشعراية وفتحي الداخ طاهر 2017 التي تكونت من 120 اب وام ودراسة شهاب احمد الطاهر تكونت من 66 معلم ومعلمة، ودراسة معزة محمد مصطفى حسن 2015 تكونت من 40 معلمة.
3. من حيث أدوات الدراسة: تراوح اعتماد الباحثين وقد اعتمدنا في دراستنا على استبيان معد مسبقا لنفس عرض بحثنا.
4. من حيث المنهج: اعتمدت أغلب الدراسات على المنهج الوصفي المناسب لهذا النوع من الدراسات وهو ما اعتمدنا في بحثنا الحالي.

الكتاب النظري

الفصل الثاني الضغوط النفسية

تمهيد

1. تعريف الضغط النفسية
2. أعراض الضغوط النفسية
3. مصادر الضغوط النفسية
4. أنواع الضغوط النفسية
5. أساليب الضغوط النفسية
6. النظريات المفسرة للضغوط.

خلاصة الفصل

تمهيد:

نظرا لشيوع استخدام كلمة ضغوط سواء في الحياة العامة أو مجال العمل، فقد يتبادر إلى الذهن من السهل طبعا، تعريف محدد لهذا المفهوم بصفة عامة، إلا أن مفهوم الضغوط أصبح محط اهتمام الباحثين في مجالات مختلفة (علم النفس والاجتماع والإدارة والسلوك والطب وغيرها...)، مما أدى إلى تعدد الزوايا التي يتم منها تعريفه واستخدامه ودراسته.

1 - مفهوم الضغوط النفسية:

1-1 لغة :

ذكر محمد الزاوي 1969 أنه ورد في مختار الصحاح أن الضغوط كلمة مشتقة من الفعل ضغط يضغطه إذا عصره وزحمه، والضغط الزحمة والضيق على الشيء والمشقة.

كما يذكر عبد الرحمن الطريدي (1994): أنه ورد في معجم (ويبستير) أن الكلمة تعني القوة المجهدة، ويقال أيضا أنه القوة التي تقع على الجسم مما يحدث تغيرا في شكله كأثر لهذه القوة اللفظية أيضا إلى القوة المضادة يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط وإجهاد من قوى خارجية، كما تعني أيضا الإثارة البدنية أو العقلية.

1-2 اصطلاحا:

يبين زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص (1998): أنه تعرض مفهوم الضغط كغيره من المفاهيم إلى كثير من المشكلات أثناء تحديده، فقد أشار (موناتو لازواس 1997) إلى وجود ارتباك وخط بين وجهات النظر التي حاولت تعريف النفسي، حيث اعتبره البعض مثيرا، بينما تناوله البعض الآخر كالاستجابة، ونظر إليه فريق ثالث باعتباره عملية تفاعلية بين المثير والاستجابة، على حين تناوله البعض بصورة شاملة تجمع وجهات النظر السابقة .

ويوضح سعد حلال (1986): أن الضغوط النفسية عبارة عن أحداث تحدث تأثيرات داخلية عن طريق الجهاز الإدراكي للكائن الحي، أن الشدة لأي موقف من مواقف الحياة لا يمكن فهمها إلا من ناحية علاقته بوجه نظر الشخص نفسه لأن المعنى الداخلي للشدة وتفسيرها يتصل بتاريخ حياة الفرد ونموه النفسي، وأهم الخبرات التي تولد الشدائد تكون في مجال العلاقات المتبادلة بين الناس .

(منى حسن عبد الله فرح، 2005، ص 8)

يعتبر مفهوم الضغط في علم النفس اصطلاحاً لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح، فكلمة الضغط تعني، الشدة، الأزمة النفسية، الأعصاب، وهي كلمات يحل بعضها محل الآخر في كثير من المكتبات.

ويشير السيد السمدوني (1989): إلى أن الضغوط هي إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشعر أنها تهدد أمنه، وسلامته وتسبب له ضيقاً وتوتراً، فالضغوط بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجية تؤثر تأثيراً سلبياً على الوظائف لدى الكائن الحي.

كذلك يعرف حسن مصطفى (1996): الضغوط أنها مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، بهذا الدرجة من الشدة والدوام بما يتقل القدرة الكيفية للفرد إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسدية ونفسية غير صحية.

(أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 86)

ويشير عبد السلام (2000): إلى أن الضغوط النفسية سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة .

(علي عبد السلام، 2000، ص 131)

كما ترى شوقية السمدوني (1993): أن الضغوط حالة نفسية تنعكس على ردود الفعل الداخلية الجسمية والسلوكية ناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة .

(وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، 2008، ص 132)

الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد لأحداث أو متغيرات المحيطة في حياته مؤلمة كانت أم سارة التي تحدث بعض الفيسيولوجية في الوظيفة، علما أن تأثيرات الضغوط هذه والاستجابة لها تختلف من شخص إلى آخر تبعا لخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردته من الأفراد. (جمال أبو دلو، 2008، ص 172)

والضغوط مفهوم شاع استعماله في مفردات علم النفس وبعض العلوم الأخرى معا للمناحي والاتجاهات الفكرية للعلماء والمختصين.

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية: تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فأن ذلك يفقد الفرد على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. (جمال أبو دلو، مرجع سابق، ص 171-173)

تعريف الضغوط النفسية في الدراسات الأجنبية:

لقد عرف سبيلبيرجر (1971 spielberge): الضغوط بأنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد، كخواص موضوعات البيئة، أو الظروف مثيرة، تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي. (وليد السيد ومراد علي، 2008، ص 137)

أما سيدني (1976 sydney): فقد اعتبر الضغوط بأنها حالة التوتر الداخلية للفرد، والتي تحدث استجابة لضغط أو عدة ضغوط، ورأى أن بعض المواقف التي تكون ضاغطة بالنسبة لشخص ما، قد لا تكون ضاغطة بالنسبة للشخص. (وليد السيد ومراد علي، مرجع سابق، ص 138)

ويرى كرافت (1985-123 graft): أن الضغوط تظهر لدى الفرد نتيجة عدم التوازن بين مطالبه وحاجاته، ووسائله لتلبية هذه المطالب والحاجات، وكلما زاد عدم الاتزان عند الفرد زاد عدم احتمال الضغوط. (أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 57)

ويرى طلعت منصور، فيولا البيلاوني (1989): أن الضغوط حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد، وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط، والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق.

(أمال محمود عبد المنعم، مرجع سابق، ص 58)

تعريف الضغط النفسي في الدراسات العربية:

تشير وفاء عبد الله 1994: إلى أن الضغط هو حالة اضطراب في بعض الفيسيولوجية الوجدانية، والانفعالية، لدى الفرد تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة داخلية وخارجية تتحدى طاقته للتأقلم والتكيف .

(أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 87)

وعرفه فؤاد محمد 1995: الضغط أنه حالة التي يتعرض فيها لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التوافق، وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر شدة الظروف.

(المرجع السابق، ص 87)

ويعرف لازارسو فولكمان الضغط النفسي بأنه العلاقة بين الفرد والبيئة، والتي يعتقد أنها ترهق أو تفوق طاقته وتعرض سعادته للخطر.

(وليد السيد ومراد علي، 2008، ص 128)

ويرى أحمد عبد الخالق 1998: أن الضغط stress وجمعه ضغوطاً هو استجابة تتسم بالتنبه البدني والنفسي يظهر نتيجة مباشرة للتعرض لأي مطلب أو ضغط على الشخص وكلما كان المطلب له معزى تزايد عمق الاستجابة للضغوط .

(وليد السيد خليفة، 2008، ص 131)

كما يشير محمد حسنين الدق 2001: إلى أن مفهوم الضغط هو ذلك العبء الثقيل الذي يشعر به الشخص نتيجة المرور بمواقف الإجهاد أو الشدة في حياته اليومية، وهذه المواقف في الإجهاد والشدة قد تحدث نتيجة للعوامل الفيزيائية، والعوامل النفسية أو كلاهما معاً، قد يسبب التعرض طويل

المدى لمواقف الشدة إلى ضعف وظيفي قد يؤدي في نهاية الأمر إلى الاضطراب أو المرض النفسي أو العقلي . (وليد السيد خليفة، 2008، ص 132)

فالضغط عبارة عن خليط من ثلاثة عناصر هي البيئة المحيطة بالفرد أو التي يعمل بها والمشاعر ذات الطابع السلبي بالإضافة إلى الاستجابة البدنية الصادرة من الفرد وهذه العناصر تتفاعل مع بعضها البعض بطرق خاصة مما يشير في ذات الفرد القلق والبغض والاكتئاب .

الضغط النفسي في الدراسات الأجنبية :

يرى بيرفن **1968 pervin** أن الضغط هو العلاقة بين الفرد والبيئة وعندما يدرك الفرد أن إمكانياته تكفي للتعامل مع مطالب البيئة لكن بعد بذل الكثير من الجهد يشعر في تلك الحالة بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك أن إمكانياته لا تكفي لسد الحاجات البيئية فإنه في تلك الحالة يعاني من الضغوط بشكل كبير . (وليد خليفة ومراد علي، 2008، ص 129-130)

والظاهرة السلوكية للضغط النفسي عند شفر **1989 shaffer** هي أساليب التكيف غير فعالة مثل التدخين، شرب الكحول، الإفراط في الأكل، التوتر في الحركة، التحدث بسرعة، سرعة التنفس عدم تحمل الانتظار . (أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 86)

ويشير **دفيد فونتانا 1989 fontana** إلى أن الضغط حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكاتب الحي . (أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 86)

في حين يعرف **دفيد فونتانا 1993** أن الضغط عبارة عن العنصر الموجود للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات تستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها فإن الضغط يكون مقبولا ومفيدا، أما إذا كان لا يستطيع ووجود الاستثارة يضعفها فإن الضغط لا يكون مقبولا وغير مفيد، بل وضار . (وليد خليفة ومراد علي، 2008، ص 130)

2- أعراض الضغوط النفسية:

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتفاعل هذه الضغوط مع شخصية الفرد ومخططه المعرفي وخبراته السابقة وعمره وجنسه وظروفه العامة والخاصة، وينتج عن الضغوط بعد أن تتفاعل مع الفرد استجابات مختلفة وقد تأخذ هذه الاستجابات أشكالاً وهي:

1. العلامات والأعراض العامة:

أ. العلامات والأعراض الفسيولوجية: العرق الزائد، ارتفاع ضغط الدم، التنفس السريع نوبات عن الدوار عدم الانتظام في النوم، الصداع، التوتر.

ب. العلامات والأعراض الانفعالية: الصدمة الانفعالية، الغضب، الأسى، الاكتئاب، الشعور بالقهر، سرعة البكاء، العصبية.

ج. العلامات والأعراض المعرفية: الاختلاط في التفكير، شرود الذهن، عدم القدرة على التركيز، صعوبة اتخاذ القرارات، انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا.

د. العلامات والأعراض السلوكية: الانسحاب من الآخرين، تدهور الصحة الشخصية تعتبر في أنماط السلوك الاعتيادية.

-عندما تزداد الضغوط على الفرد وتصبح غير مريحة ولا يرى الفرد أمامه فرصة للتكيف مع هذه الضغوط فتتجمع الأعراض على شكل اضطراب نفسي وأمراض جسمية.

(وليد السيد ومراد علي، 2008، ص 145-146)

وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضغط، و بجدد التنبه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص فلكل واحد منا نقطة أو نقاط ضعفه، ولكل واحد إمكاناته الخاصة، والأهم من ذلك لكل عالمه الخاص به، ومن ثم إدراكه المميز للمواقف الحياتية وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة :

2. الأعراض النفسية: منها القلق والتوتر ونوبات الغضب، واضطراب النوم، والأحلام المزعجة، ونوبات البكاء، والشكوك، والوساوس، ومشاعر الاكتئاب والحزن، والهموم الزائدة مع الإعياء البدني والذهني. (سهام إبراهيم كامل محمد، 1999، ص 24)

3. الأعراض الجسدية:

- تغيرات في أنماط النوم؛
- التعب؛
- تغيرات في الهضم الغثيان القيء والإسهال؛
- فقدان الدافع الجنسي؛
- آلام الرأس؛
- آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم؛
- العدوى؛
- عسر الهضم؛
- الوجيب (خفقان القلب بسرعة وقوة)؛
- نبضات قلب خاطئة.

4. الأعراض العقلية:

- فقدان التركيز؛
- انحطاط في قوة الذاكرة؛
- صعوبة في اتخاذ القرارات؛
- التشويش (الفوضى) والارتباك؛
- الانحراف عن الوضع السوي؛

- نوبات الهلع.

5. الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية الأكل كثيرا أو قليلا؛
- اضطرابات في الأكل فقد الشهوة إلى الطعام (الخلفة) والشهوه المرضي (الضور)؛
- زيادة في تناول الكحول ووسائل العقاقير؛
- الإفراط في التدخين؛
- التملل؛
- الغلق المتميز بحركات عصبية؛
- قضم الأظافر؛
- وسواس المرضي (توسوس على صحته، وبخاصة حين يكون مصحوبا بتوهم وجود مرض جسماني).

5. الأعراض العاطفية:

- نوبات اكتئاب؛
 - نفاذ الصبر والنزق أو حدة الطبع؛
 - نوبات غضب شديد؛
 - فساد في العادات والأحوال (كالنظافة المفضية إلى الصحة، والمظهر).
- (سمير شيخاني، 2003، ص 158-182)

6. الأعراض الجسدية:

- العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه (النصفي، دوري، توتري)؛
- ألم في العضلات وبخاصة الرقبة والأكتاف؛

- عدم الانتظام في النوم(الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر عن العادة)؛
- تطبيق الفكين أو احتكاك الأسنان؛
- الإمساك؛
- إلام الظهر وبخاصة في الجزء السفلي منه؛
- الإسهال والمغص؛
- التهاب الجلد، طفح جلدي؛
- القرحة؛
- التغير في الشهية؛
- التعب أو فقدان الطاقة؛
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية.

7-الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال؛
- تقلب في المزاج؛
- العصبية؛
- سرعة الغضب؛
- العدوانية واللجوء إلى العنف؛
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراف النفسي؛
- الاكتئاب؛
- سرعة البكاء.

8. الأعراض الفكرية أو الذهنية:

- النسيان؛
- الصعوبة في التركيز؛
- الصعوبة في اتخاذ القرارات؛
- الاضطراب في التفكير؛
- ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث؛
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد؛
- انخفاض في الإنتاجية أو الدافعية منخفضة؛
- -انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ؛
- -تزايد عدد الأخطاء؛
- -إصدار أحكام غير صائب. (علي سكر، 2000، ص 45)

9. الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.
 - لوم الآخرين.
 - نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.
 - تصيد أخطاء الآخرين.
 - التهكم والسخرية من الآخرين.
 - تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.
 - تجاهل الآخرين.
 - التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي، تفاعل يكتفه البرود).
- (علي سكر، المرجع السابق، ص 46)

3- مصادر الضغوط النفسية:

تحدث الضغوط النفسية عندما يحمل الفرد ما فوق طاقته، وعندما يواجه متطلبات تفوق حدود قدرته وما لديه من استعدادات لمواجهةها.

ولقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين وبذلك تعددت تصنيفات المصادر لديهم، فالإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة منها الجانب الأسري المهني التربوي والثقافي وغيرها، وتتمثل الصعوبات مصادر هذه الضغوط فيما يلي:

3-1- الضغوط الفيزيائية : تمثل في الضغوط الغلاف الجوي، الحرارة البرودة ونقص المواد

الطبيعية إضافة إلى الكوارث والزلازل والبراكين . (شارف خوذة مليكة، 2011، ص 46)

3-2 الضغوط الاجتماعية النفسية :تنطوي على متغيرات عديدة داخل الأسرة كما أنها تشمل

مختلف أحداث الحياة والتي تؤثر على توافق الفرد وتسمى بالضغوط الأسرية، و التي تتمثل أساسا في الخلافات اليومية من أفراد الأسرة الطلاق، تناقض القيم و صراع الأجيال وفقدان شخص عزيز أما الضغوط النفسية تتمثل في الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد ونقص تقدير الذات، القلق الاكتئاب مع الشعور بالوحدة النفسية القائلة كلها مؤشرات تؤدي إلى الضغوط النفسية .

3-3 الضغوط الصحية :وهي ضغوط ترتبط بالصحة الجسمية والفيزيولوجية، كالصداع ارتفاع

ضغط الدم أمراض القلب، الغثيان الدوخة، صعوبات في النوم العادات الصحية السيئة واختلال النظام الغذائي.

3-4 الضغوط المهنية: وهي ضغوط ترتبط ببيئة العمل، مثلا لعبء الكمي والكيفي للعمل

صراع الدور وغموضه، الخلافات مع الزملاء في العمل وضغوط قواعد وتشريعات العمل، عدم الرضا الوظيفي وقلة الأجر بالمقارنة مع الجهد المبذول. (علي سكر، المرجع السابق، ص47)

• وقد حدد لويج ويلمز 1988 المشار إليه في (الزعاير 2009) مجموعة من المجالات كمصادر للضغوط النفسية :

الأحداث البيئية: تشمل الأحداث البيئية التي تحيط بالأفراد وتؤثر بكل شكل متفاوت وحسب الذهن الذي تحدث فيه، لذا فتحدد هذه الظروف يساعد على التغلب عليها ووقاية الفرد منها .
(سامي محمد ملحم، 2012، ص 20)

• ولخص الباحثين مصادر الضغوط فيما يلي :

1. الاقتصادية: وهي خاصة بالبطالة، وانخفاض الإنتاج، والتفاوت الطبقي، وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

2. السياسية: وتنشأ من عدم الرضا عن نظام الحكم القائم ونتيجة للصراعات السياسية والثقافية وهيمنة قوى خارجية، والاحتلال وغياب المشاركة السياسية .

(نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص 26)

3. ضغوط التربية: وتنشأ من ضغوط المناهج الدراسية، والمعلم، الامتحانات والقوانين المدرسية، وازدحام الصفوف، وضغط الزملاء وتوقعات الأهل، والفشل المدرسي.

4. الضغوط الذاتية: وتنشأ من عوامل فردية ذاتية (جسمية ونفسية وعقلية) وتنشأ من الاختلالات في بنية الجسم، أو القصور في الجوانب المعرفية، والاختلالات الوظيفية العقلية.

5. ضغوط المراهقة: وتنشأ من عدم وجود أمل، وغياب المساعدة، والصراع والإحباط، وذلك في حدوث اهتمامات المراهق التي تتمحور حول أحداث الحياة، والشاحنات اليومية والانفصال عن الآباء والإهمال والقسوة من الكبار وصراع الأقران.

(نبيلة أحمد أبو حبيب، المرجع السابق، ص 27)

6. مصادر الضغوط العاطفية : وهي من أكثر الأنواع انتشارا وأهمية في تأثيرها على الفرد والبعض يطلق عليها الضغوط النفسية والاجتماعية كالأحداث الأسرية الطارئة مثل مشكلات الحياة

الزوجية أو الانفصال أو الطلاق أو وفاة أحد أفراد العائلة أو المقربين، أو الفشل في العلاقات العاطفية، والتعرض للهجر، والفشل في تحقيق الآمال والطموح تؤدي على الضغوط الشديدة على الفرد.

(علي محمود وكريم فخري، 2014، ص193)

أما حامد زهران(1977) فيحدد مصادر للضغوط متمثلة في الخجل، وعدم الجرأة، الاحترام، النظام، الغضب، اللامبالاة، عدم التعاون، الأنانية، عدم الحماس، ضعف الدافع .

أما كابلان 1981Caplan وقد أعتبر التغيير الاجتماعي السريع مصدرا من مصادر الضغوط، فالتغيرات الاجتماعية التي سببتها التكنولوجيا الحديثة قد أساءت وضع كثير من الناس، وبعيدا عن عادات الحياة المعاصرة، وأوضح كابلان Caplan أن عملية الاقتلاع من الجذور هذه سواء بدنية أو نفسية هي غالبا تجربة تسبب الأذى، والضرر وعندما تكون الاستجابة لتلك التغيرات غير كافية، بشكل ما تعتبر التغيرات مصدرا للضغوط .

فمصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين، وأن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط بعضها مصدره بيولوجي والآخر نفسي وبعضها اجتماعي.

(وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، 2008، ص 147)

أن الضغوط يمكن أن تنتوع تبعا علماء النفس الأنواع التالية:

1. **ضغوط العمل:** وهذه ناتجة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد، وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما هذا الإحساس لدى العامل

في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالبا ما يؤدي إلى سوء تكيف مهني .

2. **الضغوط الاقتصادية:** فلها الدور الأعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

3. **الضغوط الاجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالا يؤثر في تعاملاته وخلافاته الاجتماعية.

4. **الضغوط الأسرية:** تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط وينتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة الأسرة.

(أحمد نايل وأحمد عبد اللطيف، 2009، ص 30)

وأوضح ميلر 1979 Miller مصدرين للضغوط هما:

1. **الضغوط الداخلية :** وهي نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة مثال ذلك افتراضات المعلم بضرورة معرفته لكل الإجابات ونماذج السلوك المثالي في كل وقف، وهذه افتراضات غير واقعية ويجب أن يعرف المعلم التربوي أنه إنسان ليس كاملا، فهو يشعر ويقابله حاجات متعددة ومشاكله اليومية كثيرة ومحاولة أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدي حتما إلى الضغوط.

2. الضغوط الخارجية: للمواقف المسببة للضغط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوطا عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم.

(أحمد نابل وأحمد عبد اللطيف، 2009، ص 37)

وتعد كافة الضغوط النفسية من الظواهر النفسية المعقدة التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية، والنفسية والاجتماعية والاقتصادية، والمهنية، وحيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه وهي البيئية والطبيعة ما تحتوي من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة والكوارث الكونية، وضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد.

1. الضغوط المهنية: الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية والشقاق مع الزملاء وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب، والتميز غير المبرر.

2. الضغوط المدرسية: وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل المدرسية مثل: ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وحفظ الزملاء وازدحام الفصول الأخرى.

3. الضغوط المرضية: ومنها ما يكون أساسها إيمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح أو حادث أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر خارجي، أو تعرض لبعض الأمراض والالتهابات، أو تعب جسدي .

4. الضغوط العاطفية: وهي السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض

للجهود والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد، وأن المتزوجين أكثر عرضة للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقاة على عاتقهم . (نسرين عبد هارون وآخرون، 2017، ص 20)

4- أنواع الضغوط النفسية:

يشير الخطيب 2003 إلى أن هناك عدة أنواع منها :

4-1- ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه

التي من السهولة ملاحظتها.

4-2- ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على

المواجهة.

4-3- ضغوط متأخرة: وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

4-4- ضغوط بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة غالبية وتترك أثارها على

الكائن الحي بشكل طويل المدى. (نسرين عبد هارون وآخرون، المرجع السابق، ص 28)

4-5- الضغط المزمن: وهو نتيجة الأحداث منهكة لتراكم مع زمن شكل سلسلة من الضغوطات

المتراكم . (مراد علي عيسى، 2008، ص)

وتحدث سيلبي selye عن نوعين من الضغط النفسي هما :

1. الضغط النفسي الزائد : hyper shess وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي

المنخفض بحيث تجاوز مصادر الفرد قدراته على التكيف معها.

2. الضغط النفسي المنخفض: oven stress ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام

التحدي والشعور بالإثارة. (أحمد نايل وعبد اللطيف، 2009، ص 29)

• كما أشار سيلبي 1976 إلى نوعين من الضغط النفسي هما :

3. الضغط النفسي السيء: **bad stress** وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك

الألم **distress** مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

4. الضغط النفسي الجيد **good stress** وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو بيئة

المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية .

وقد ميز لازاوس وكوهن 1977 نوعين :

1. الضغوط الخارجية: والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من

الأحداث البسيطة إلى الحادة.

2. الضغوط الداخلية (الشخصية) : والتي تعني بالأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي

نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد.

(نسرين عبد هارون وآخرون، المرجع السابق، ص 29)

حيث صنف موراي 1975 الضغوط إلى ثلاثة أنواع :

أ-الضغوط الناتجة عن التوترات الاعتيادية: و يراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

ب -الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية : وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات

التي تتطلب تغيرا مؤقتا في العادات وأسلوب الحياة .

ج ضغوط الأزمات الحياتية: وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية

وتستمر مدة محدودة.

في حين يرى ميل ران أن الضغوط تنقسم إلى :

1. الضغط الايجابي :هو ضغط بناء لا يلحق ضرر بالفرد، وهذا ما تتطلبه طبيعة العمل حيث

يكون عامل محفز للفرد ليدل الجهد نحو النمو والتقدم .

2. **الضغط السلبي** : وهو ضغط هدام ويؤدي إلى انخفاض الدافعية للعمل وخاصة دوافع التجديد والابتكار والتطوير وظهور الشعور بالإحباط والعدوان على الآخرين وتحقير الذات كرد فعل للضغط

(دراف الله وفتحي الداخ، 2017، ص 9)

5- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

الكائن الحي لا يقف مكتوف اليدين إزاء أي ضغط خارجي يعرقل أو يهدد استمرار الحياة عنده فالحفاظ على النفس البشرية غريزة فطرية يتمتع بها كل حي، فالإنسان العاقل يقوم بعمليات متعددة تساعده على مقاومة الآثار المؤذية أو تفاديها، وهو يقوم بذلك بوظائفه الفطرية والمكتسبة اللازمة للاحتفاظ بالحياة و قيامه بهذه الوظائف شعوري أو لا شعوري، عمدية أو تلقائية لا يعني أنه انتهى إلى النجاح الدائم فقد ينجح أو قد لا ينجح.

-ويوجد طريقتين لمواجهة أو التغلب على هذه المشكلة وهما:

1. **الطريقة الأولى** : محاولة رفع قدرات الفرد وعلاج عدم التوازن عن طريق التدريب مثلا أو عن طريق التدريب مثلا أو عن طريق زيادة الجهد.
2. **الطريقة الثانية**: تقليل متطلبات المهمة ففي كثير من المواقف يستطيع الفرد أن يقلل من متطلبات المهمة عن طريق خفض مستوى تطلعاته (طموحاته).

(وليد السيد ومراد علي، 2008، ص 160)

وقد أشار كاجان **kagan 1991** إلى عدة أساليب للتعامل أو مواجهة الضغوط منها :

- 1- تحويل الخوف إلى تحدي عندما يكون الموقف الضاغط من الممكن ضبطه والتحكم فيه فإن أفضل طريقة للتغلب عليه هي معاملة الموقف وكأنه تحدي والتركيز على طرق السيطرة والتحكم فيه.

2. جعل موقف المهدد أقل تهديدا بأن يغير الفرد تقييمه للموقف لكي يرى هذا الموقف بصورة جديدة .

3. تغيير أهداف الفرد عندما يتعرض الفرد لضغوط ولا يستطيع التأقلم معه فيجب عليه أن يتبنى أهدافا جديدة تتلاءم مع الموقف الضاغط .

5. الاستعداد للضغط قبل حدوثه وهذه الطريقة تعد الفرد لمواجهة الموقف الضاغط والطرق الممكنة لمعالجة بطريقة أكثر فاعلية وليس بمجرد ما يتوقعه.

(وليد السيد ومراد علي، مرجع سابق، ص 162-163)

ويرى ولمان **wolman** أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تسير التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف .

أما إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان (عبد الله الضريبي، 2010، ص 679)

ويمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها :

1. الاستراتيجيات الايجابية :وهي تلك التي يوظفها في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها وذلك من خلال الأساليب الايجابية التالية :

-التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته .

-إعادة التقييم الايجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .

-البحث عن معلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ترابطهما بالموقف الضاغط .

-استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة .

2. الاستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد تقبل الأزمة و الإحجام عن التفكير فيها

وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية :

- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة .

-التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها .

-البحث عن الإثباتات أو المكافئات البديلة، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة

الاندماج فيها وتوليد مصادر جديدة لإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة .

-التنفس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظا عن المشاعر السلبية غير السارة وفعليا عن طريق

المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر .

وقدم كوهن **cohen** مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي :

3. التفكير العقلاني: استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق

وأسبابه المرتبطة بالضغوط .

4. التخيل: استراتيجية فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، ما أن لديهم قدرة كبيرة على

التخيل ما قد يحدث .

5. الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل

والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

6. حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومنتكرة

لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القذح الذهني.

7. الفكاهة: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة بساطة وروح

الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها كما أنها تؤكد عدم الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة .

8. الرجوع إلى الدين: وتشير هذه العملية على رجوع الأفراد إلى الدين والخلص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها . (عبد الله الضريبي، 2010، ص 681-682)

6- النظريات المفسرة للضغوط :

لقد ظهرت الكثير من النظريات المختلفة التي حاولت تفسير الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية أو سلوكية أو معرفية.

بدأ علما النفس يلاحظون ظاهرة السلوك الفردي، ومن هذا المنطلق تقدمت بعض وجهات النظر الأساسية لظاهرة تفاعل الإنسان مع الضغوط باعتبارها نتبه يؤدي إلى الإحجام والاعتراض والتحدي لمسيرة الإنسان ولصحته النفسية .

ومن أهم النظريات هي :

6-1- المدرسة التحليلية: يرى فرويد مؤسس المدرسة التحليلية، أن الإنسان المتمتع بالسلوك السوي هو القادر على الحب والعمل، حيث ركز على الصراعات التي أعاققت تحقيق التوافق له ورأى أن من طبعه إلى كائن الإنساني أن يكون عرضه للصراعات الداخلية، حيث يرى أن سلوكه مدفوع بدوافع لاشعورية، وأنه في حالة صراع دائم بين الدوافع الداخلية لا يقبلها المجتمع ومطالب ونواهي خارجية يفرضها المجتمع ورأى فرويد أن الحياة اللاشعورية عند الفرد هي أساس من حيث التأثير في سلوك الفرد، وأن الشعور لا يشكل جزءا ضئيلا من محمل النشاط النفسي عند الإنسان، وأن طاقة (الليبدو) تعبر عن نفسها بصورة لاشعورية، وأن الاضطراب النفسي والضغوطات هي عبارة عن نشاط طاقة الليبدو، ولقد أشار إلى أن قوة الأنا هي التي تتعامل مع الهو والأنا الأعلى من أوامر

ونواهي فإذا عجز عن التوافق بينهما يحصل الصراع النفسي، والتوترات أي الضغوط، وعليه أن مقاومة الفرد للضغط حسب تفسير فرويد تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب الواقع .

ويرى فرويد أن الإنسان لا يستطيع أن يسعى إلا إلى تحقيق جزئي للتوافق، حيث أنه في صراع دائم بين الهو بمطالب الواقع (منى حسن عبد الله فرج، 2005، ص 26-27)

6-2-النظرية المعرفية : وأكدت النظرية المعرفية أن الفرد يسلك وفق الصورة التي تدرك بها الأحداث، وفيما يتعلق بالضغوط فإنه يعتقد ذلك الأساس بالتوتر والإحباط وتدرج تحت هذه التفسيرات الفيزيولوجية (الظاهرية)، والتي تؤكد الشيء نفسه، على اعتبارات الإنسان يتصرف تجاه الأحداث تبعاً لما تتبدى له، وليست كما هي فعلاً .

وتعتبر هذه النظرية أن الضغوط النفسية نتاج للعلاقة بين الفرد والبيئة بما تحويه من مثيرات، وتتنظر إلى هذه العلاقة بأنها ديناميكية فهي تعتبر باستمرار أو أنها ثنائية الاتجاه، فالفرد والبيئة يؤثر كل منها على الآخر ويتأثر به، فهي بذلك تعطي أهمية كبيرة لتقييم وتفسير الفرد للموقف، وتتنظر إلى الانفعال والاستجابات الفيزيولوجية كنتائج للعمليات المعرفية، وبالتالي فإن أن يكون حدثاً مؤثراً يعتمد بشكل كبير على الطريقة التي تفكر فيها، وكيف تقيم وتفسر هذا الحدث.

(غدى محمود، 2012، ص 14)

6-3-النظرية السلوكية : تمثل الفكر الأساسية لهذه النظرية في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق تتم من خلال معالجة المعلومات، ويفترض هذا النموذج أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة لكثيرة للضغوط قد يقترن ببعض المثيرات الأقوى، مثل الصدمات فارتبطت شرطياً بها فكلما تعرض الفرد لهذه المثيرات أي كان نوعها فإنه سيضعها على أنها مخيفة وقلقة، ويرى أصحاب هذه النظرية

أنه من المناسب ترويض الفرد لواقف خطرة ومخيفة، كي يعتاد عليها ومن ثم تشكيل سلوكه وفق مبدأ الشرطية وبالصورة الايجابية. (أسيل صابر محمد، 2017، ص 47)

6-4-نظرية موس وشيفر: توضح هذه النظريات تفسيراً للضغوط إذ تشير إلى أن عمليات المواجهة والتكيف للضغوط تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يبذلها الفرد في أثناء تعامله مع الموقف والأحداث الضاغطة، وقد حدد موس وشيفر ثلاث مراحل تتبع منها استجابة الفرد للحدث الضاغط 1986 وتشمل هذه المراحل الثلاث :

-المرحلة الأولى: الخصائص الشخصية وتشمل :

أ-العوامل الديمغرافية والشخصية للفرد :وتشمل العمر والجنس الحالة الاقتصادية والاجتماعية للفرد والثقة بالنفس والمعتقدات والنضج المعرفي والعاطفي فضلاً عن خبرات الفرد السابقة في مواجهة الأحداث . (علي محمود كاظم وآخرون، 2014، ص 196)

ب- الموقف الضاغط ومكوناته: أي ما يتعلق بالحدث الضاغط، من حدث نوع الحدث الضاغط، مثل الكوارث الحروب والعنف والأحداث الاجتماعية مثل الزواج والطلاق، أو موت شخص عزيز أو العوامل الفسيولوجية مثل المرض، وقوة الحدث الضاغط وشدة تأثيره على الفرد وما يترتب عنه مدى تعرض الفرد لأخطار الحدث وآثاره، وإمكانية الفرد في مواجهة الحدث والتحكم بآثاره أم لا فضلاً عن مدة ونوع الحدث (قصيرة أم طويلة) واحتمالية توقع الفرد للحدث أم فجائيته.

ج-عوامل تتعلق بالبيئة الاجتماعية: وتشمل العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والأسر ودرجة تماسك الأفراد سواء أكانوا أفراد العائلة أم الأصدقاء أو الأشخاص الآخرين المؤثرين في الفرد.

-المرحلة الثانية: إدراك الحدث الضاغط والتوافق معه.

-المرحلة الثالثة: نتائج الحدث الضاغط وآثاره على الفرد، وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل العناصر السابقة، وتعتبر عن مدى التوافق في مواجهة الحدث أو الموقف الضاغط، وقد يكون ذلك

التوافق ناجحاً، إذ الفرد يمكن الفرد الإفادة من الخبرات التي فصل عليها في إثناء الحدث في مواصلة حياته أو قد يحقق التوافق فنظر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسمي.

6-5-نظرية أحداث الحياة الضاغطة: ركزت هذه النظرية على دور الأحداث البيئية والتغيرات

الحياتية التي يتعرض لها الفرد في تفسيرها للضغوط النفسية وتعود هذه النظرية إلى كل من "هولمز وراهي" اللذان وجها اهتمامها إلى الأحداث والتغيرات الحياتية الضاغطة التي تؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد، مثل حياة الفرد العائلية والمهنية والمتطلبات الاقتصادية والتعليمية وعلاقاته مع الآخرين وسكنه.

وقد أشار كل من "هولمز وراهي" إلى أن الأحداث التي يمكن أن تؤثر في حياة الفرد بمجالاتها المتعددة يمكن أن تكون أحداثاً أما سلبية أو ايجابية وقد تكون محزنة أو مفرحة، وأن هذه الأحداث الضاغطة قد تؤدي إلى زيادة خطر تعرض الفرد للإصابة بالأمراض، وقد دعت العديد من الدراسات هذه النظرية فقد أكدت هذه الدراسات إلى أن الأحداث المفاجئة والعنيفة ثم تلك التي تحدث في زمن الحروب والكوارث والنكبات قد تؤدي للإصابة بالأمراض وأبرزها أمراض القلب وقرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والسكري. (علي محمود كاظم وآخرون، مرجع سابق، ص 196)

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق أن حياة الإنسان لا تخلو من الضغوط اليومية والإنسان بطبعه فرد اجتماعي
وجب عليه التعايش مع الآخرين ولا بد من أن يتميز بالمرونة والتفاعل حتى يتمكن من التواصل
والتفاعل الاجتماعي وعليه فقد عرضنا في هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية وأنواعها ومصادرها،
وأخيرا تم التطرق لأهم أساليب مواجهة هذه الضغوط وذلك للتخفيف من حدتها .

الفصل الثالث

التوافق الأسري

تمهيد

1. مفهوم التوافق
2. المصطلحات المفسرة للتوافق
3. النظريات المفسرة للتوافق
4. مجالات التوافق
5. مفهوم التوافق الأسري
6. أهمية التوافق الأسري
7. مظاهر التوافق الأسري
8. سوء التوافق
9. عوامل المؤثرة والتوافق الأسري
10. أبعاد التوافق الأسري.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية في علم النفس بصفة عامة، وفي الصحة النفسية بصفة خاصة، إذ أن معظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه النفسي والأسري، حيث يعتبر التوافق الأسري أحد أبعاد مظاهر التوافق النفسي والاجتماعي، وبالتالي جزء لا يتجزأ من الصحة النفسية للفرد، لهذا فإن أي خلل يعتلي التوافق الأسري للفرد ينعكس على صحته النفسية فالأسرة ليست فقط الخلية الأساسية في بناء المجتمع بل هي وحدة للتفاعل الاجتماعي المتبادل بين أفراد الأسرة الذين يقومون بتأدية الأدوار والواجبات، بهدف إشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية لأفرادها، وعليه خصص هذا الفصل لعرض التراث الأدبي للتوافق الأسري.

1- مفهوم التوافق

1-1 تعريف مفهوم التوافق:

1-1-1 التعريف اللغوي:

ورد في لسان العرب: بمعنى الوفاق والتوافق، أي الاتفاق والتظاهر، وفق الشيء ملائماً، وقد وافقه ووافقا واتفق معه وتوافقا (ابن منظور، 1997، ص382)

ورد في معجم نور الدين الوسيط: توافق، مصدر التوافق أي التطابق والتلاؤم والتناغم، وتوافق الشيطان معنى تطابقا وتلاءما. (عصام نور الدين، 2005، ص464)

1-1-2 التعريف الاصطلاحي:

يعني توافق الفرد مع نفسه، مرضاة عنها وعن ماضيها وحاضرها ومستقبلها وتقبله لقدراتها وحاجاتها وطموحاتها، وسعيه إلى تنميتها، أما توافق الفرد مع المجتمع فيقصد به رضاه عن الناس الذين يعيش معهم، وعن عاداتهم وتقاليدهم وشعوره بالتقبل والحب والتعاون معهم، ورغبته في الالتزام بقواعد السلوك السائدة في مجتمعه.

ويدل التوافق على الصحة النفسية إذا كانت أهداف الفرد تتفق مع قيم ومعايير المجتمع.

(مروان أبو حويج وعصام الصفدي، 2001، ص48)

كما أنه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته، وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء والانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين، وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها... الخ. (محمد جاسم محمد، 2004، ص329)

ولقد عرف فرج طه 1993 التوافق: بأنه كل سلوك أو نشاط يقوم به الإنسان خاصة، والكائن الحي عامة، يهدف منه إلى تحقيق مطالبه، ويريد أن يحقق النجاح في موافق الحياة المختلفة، ويكون التوافق حسناً لو نجح الفرد في تحقيق مطالبه وحاجاته دون أن يضر نفسه أو بمن حوله أو بمجتمعه. (أحمد محمد صالح وآخرون، 2002، ص26)

عرف **العناني التوافق**: بأنه العملية التي يمكن من خلالها أن يعمل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه يستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي، ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن.

أما **محمد الزيادي** فقد عرف التوافق على أنه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخص نافعاً في محيطه الاجتماعي، فالتوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد. (منى بن بنهان العامرية، 2014، ص44)

عرفه **عبد المنعم المليحي وآخرون**: التوافق هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة.

ويشير هذا التعريف بوجه خاص إلى أساليب التوافق الإيجابية، التي تؤدي إلى استقرار العلاقة بين الفرد وبيئته، مما يؤدي بالتالي إلى زيادة كفاءته وفعاليته في نشاطاته العملية، فالأطفال ينقادون للآباء، من أجل العلم العادات والتقاليد الاجتماعية، والتعرف على مستويات التعامل داخل الجماعة حتى يتمكنوا من التعامل مع غيرهم ببسر وسهولة، كما ينقاد الكبار لتقاليد وأعراف الجماعة، من أجل الشعور بالراحة والأمن والاستقرار.

غير أن هذا التعريف لا يفسر لنا عمليات التوافق السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالجماعة، والحد من كفاءة الفرد اجتماعياً، في علاقته بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها.

تعريف **لازاروس**: التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة.

(رمضان محمد القذافي، 1998، ص109)

ويقصد بالتوافق أن تكون الوظائف الجسمية متعاونة تعاوناً تاماً لصالح الجسم كله، فلا يجوز في الحالة الصحية أن يقوم عضو من الجسم بنشاط أكبر أو أقل مما يتطلبه الجسم كله، وإلا نشأت حالة

مرضية تختلف في شدتها، فمدة بقائها باختلاف نوعها وظروفها، فإذا زاد أو قل نشاط غدة من الغدد مما يتطلبه الجسم كله كوحدة، أدى ذلك إلى حالة مرضية.

(جمال أبو دلو، 2009، ص34)

• وي طرح تشوين: فكرة مفهوم التوافق من خلال السلوك المتكامل، ذلك السلوك الذي يتحقق للفرد أقصى حد من الانتقال لإمكانات الرمزية والاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان.

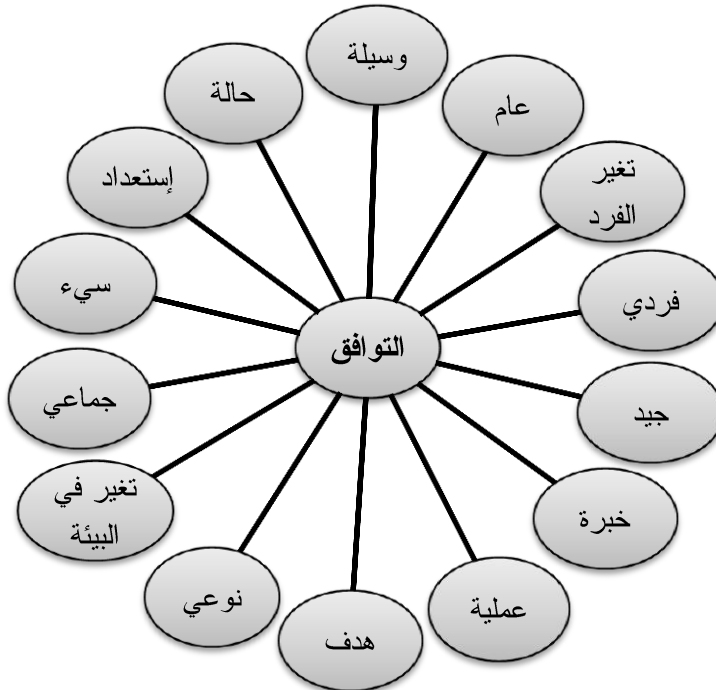
(علي محمود كاظم الجبوري وآخرون، 2014، ص59)

• وهو أيضا علم سلوك الإنسان وتوافقه مع البيئة لذلك كانت دراسة علم النفس لا تنصب على السلوك ذاته، أو على التوافق نفسه، بل تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق أو عدم التوافق.

(سهير كامل أحمد، 1999، ص27)

ويمكن لإيضاح مفهوم التوافق التعرف إلى الشكل الآتي:

شكل رقم (01): يوضح مفهوم التوافق



(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص83)

1-2-1 المصطلحات المرتبطة بالتوافق:

1-2-1-1 التوافق والصحة النفسية:

هناك ارتباط كبير يصل في بعض الأحيان إلى الترادف بين التوافق والصحة النفسية، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف البيئة، والعلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه وتمتعته بصحة نفسية جيدة أيضا.

هذا ما جعل بعض الباحثين يلجأ إلى استخدام مقاييس الصحة النفسية لقياس التوافق وأحيانا مقاييس التوافق للصحة النفسية (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، مرجع سابق، ص 82)

فالصحة النفسية يعرفها أنافارنسورث على أنها قدرة الفرد على التكيف الذي يؤدي به إلى أقصى حد من السعادة وقدرته على القيام بواجباته المنوطة في المجتمع

(سعاد منصور غيث، 2006، ص 19)

والصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا (نفسيا وانفعاليا واجتماعيا)، أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية. (سامية لطفي الأنصاري، 2007، ص 12)

1-2-2 التوافق والتكيف:

يشيع الخلط بين هذين المصطلحين لا إلى حد الترادف فحسب، ولكن إلى حد المطابقة. الأول مفهوم إنساني خاص في سعيه لتنظيم حياته وحل مشكلاته ومواجهة مشكلاته، والثاني مفهوم قد يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي، فهو مصطلح مستمد أساسا من علم البيولوجيا.

(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، المرجع السابق، ص 82)

فالتكيف هو العملية النشطة التي يتعرض لها الفرد في ظروف مختلفة من أشياء مختلفة تحت ضغوط مختلفة، وتبدأ عملية التكيف حين يشعر الشخص بالضغط ينجم عن وضع، وتنتهي حين ينجز الشخص السلوك الذي يستطيعه في مواجهة ذلك الضغط

(عطاء الله فؤاد ودلال سعد الدين، 2009، ص19)

ويعرفه عبد الله 2001 بأنه مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال، التي يعمل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي أو بيئة الخارجية، لكي يحدث الانسجام المطلوب، بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية وطبيعية.

(نارك عبد الحليم ووائل يونس ، 2009 ، ص42)

1-3 النظريات المفسرة للتوافق:

1-3-1 نظريات التحليل النفسي:

فرويد: اعتقد فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية، أي أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم.

فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً، ويرى فرويد أن العصاب والذهان هما صورة من صور سوء التوافق، واعتبر أن الشخصية المتوافقة والممتعة بالصحة النفسية تتميز بثلاث سمات هي قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب.

(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، المرجع السابق، ص86)

يونج: اعتقد يونج أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة.

آدلر: اعتقد أن الطبيعة الإنسانية تعد أساساً أنانية، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلباً للسلطة والسيطرة.

1-3-2 النظرية الإنسانية:

ويشير روجرز وهو ممثل للنظرية الإنسانية إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذاتهم ويقرر أن سوء التوافق يمكن أن يستمر، إذا حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيداً عن مجال الإدراك أو الوعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك وتتعثّر نظراً لافتقار الفرد قوله لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيداً من التوتر والأس وسوء التوافق.

ويرى روجرز أن بنية الذات تتكون نتيجة للتفاعل مع البيئة، وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والاتزان والثبات، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم وتصبح المركز الذي تنظم حوله كل الخبرات وإن الفرد يمر في حياته بخبرات عديدة يؤثر فيها ويتأثر بها، ودخول الفرد خبراته إلى رموز يدركها ويقيمها في ضوء مفهوم الذات، وفي ضوء المعايير الاجتماعية أو يتجاهلها أو يشوهها، والخبرات التي تتفق وتتطابق مع مفهوم الذات، ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والخلو من التوتر، وإلى التوافق النفسي يضيق عليها قيمة سالبة وعندها تدرك الخبرة على تهديد وإحباط مركز الذات والتوتر والقلق وسوء التوافق النفسي ويضيف أن هناك معايير ثلاثة للتوافق هي:

أ- الإحساس بالحرية.

ب- الانفتاح على الخبرة.

ت- الثقة بالمشاعر الذاتية.

(سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2014، ص187)

وفي الاتجاه الإنساني يتم التوافق حينما يستطيع الفرد إشباع الحاجات الفسيولوجية، والحاجة للأمن، والحاجة للحب والانتماء، وتقدير الذات، وتحقيق الذات، لذلك يركز الاتجاه الإنساني على توفير جو من الأمن والتقبل، ويستطيع فيه الفرد أن يحقق ذاته.

(عبد المنعم عبد الله حسيب، 2006، ص24)

1-3-3 النظرية السلوكية:

يعتبر كل من واطسون وسكنر أشهر مؤسسي المدرسة السلوكية أن أنماط التوافق وسوء التوافق ما هي إلا أنماط متعلقة مكتسبة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والتي أكدت على أن التوافق هو جملة من العادات تعلمها الفرد في السابق، وساهمت في خفض التوتر لديه إذا شبت آنذاك دافعه بشكل مناسب، وكانت علاقاته مع الآخرين جيدة، ويشتمل السلوك التوافقي على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التديم.

وأن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، بل تشكل بطريقة آلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية والمعززات، ويرى أصحاب هذه المدرسة أن التوافق هو نمط من المسايرة الاجتماعية، لأن المسايرة من طبيعتها تجنب الصراع بين القوى الداخلية عند الفرد وضغوط الجماعة.

(كمال يوسف بلان، 2014، ص197)

1-3-4 النظرية الاجتماعية:

يرى أصحابها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فلقد ثبت أن هناك اختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين الإيطاليين وبين الأمريكيين الأيرلنديين، ويوضح أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق، حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي، وأظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، هذا في

حين قام أفراد من الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي، وأظهروا ميلا اقل لمعالجة المعوقات الفيزيائية، ومن أشهر روادها فيررز، دنهام، هولنجز هيد، ردليك، وغيرهم.

(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، المرجع السابق، ص93)

1-4-1 مجالات التوافق: يسعى الفرد لتحقيق التوافق في مجالات متعددة منها:

1-4-1-1 التوافق النفسي:

يتسم بأنه عمل إيجابي مستمر يحاول الفرد من خلاله التعديل في نفسه أو في الظروف المحيطة به بهدف تحقيق الإشباع لحاجاته وخفض توتراته والتوازن والانسجام مع بيئته، ويوصف بكونه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته، إذ أن هذا التوازن يتضمن تحقيق إشباع لحاجات الفرد وتحقيق متطلباته البيئية.

1-4-2 التوافق المدرسي:

هو التوافق النفسي السوي الذي تستطيع أن تتعرف عليه بالنسبة للطالب في محيط كليته وأسرته، ويعرف بأنه حالة يبدو في العمليات الدينامية المستمرة، والتي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية و مكوناتها الأساسية.

1-4-3 التوافق الاجتماعي:

ويشتمل على التوافق المنزلي والتوافق المدرسي والمهني والثقافي والاقتصادي والديني.

(محمد النوبي محمد علي، 2010، ص16-30)

والتوافق الاجتماعي فهو عملية تتم عن القدرة على عقد صلات اجتماعية راضية، أي

يرضى عنه بنفسه و يرضى عنها الناس في علاقات تتسم بالتعاون والتسامح، فلا يشوبها العدوان أو

عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين، وتشير عملية التوافق الاجتماعي إلى الحلول السليمة والتراضي والصلح بين الأطراف المتنافسة والمتصارعة (حسين عبد الحميد وأحمد رشوات، 2010، ص218) وفي المجال الأسري يقوم الرجل والمرأة علاقة زوجية تقوم على السكينة والطمأنينة بحيث يشعر كل طرف بحاجته إلى الطرف الآخر وينطبق ذلك الآباء والأبناء.

(عبد الفتاح علي غزال، 2013، ص217-218)

1-4-4 التوافق الدراسي:

ويتضمن حسن تكيف الفرد مع متغيرات دراسته سيئة كعلاقته بالمعلمين والزملاء، والمناخ الدراسي ونمط الإدارة، نظم الامتحانات، المقررات والمناهج الدراسية وغيرها.

1-4-5 التوافق المهني:

ويتعلق بالانسجام بين الفرد والمهنة أو العمل الذي يمارسه وتقبله له ورضاه عنه، ومقدرته على إقامة علاقات مهنية وإنسانية مستمرة ومرضية مع زملائه ورؤسائه. (سليمان عبد الواحد إبراهيم، المرجع السابق، ص184)

1-4-6 التوافق الديني:

يتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق، ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها، فهو يشبع حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء تواقفه واضطربت نفسه وأصبح نهبا للقلق.

1-4-7 التوافق السياسي:

يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها، أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها، وإذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية.

1-4-8 التوافق الجنسي:

يلعب الجنس دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد لما له من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والبيكولوجية وكثيرا من الحاجات الاجتماعية وإحباطه مصدر للصراع والتوتر الشديدين.

كما يلعب التوافق الجنسي دورا بالغ الأهمية في الحياة الزوجية، فالإشباع الجنسي أحد الدوافع التي يسعى إلى تحقيقها الإنسان بالزواج.

ومن العوامل التي تساعد على التوافق الجنسي بين الزوجين:

أ- الصراحة واتساع الأفق العقلي عنصران مهمان من عناصر التوافق الجنسي.

ب- التوافق الجنسي يقتضي فهما ومعرفة وإدراكا لمعنى الجنس ودوافعه وأهدافه وغاياته.

(عبد الفتاح علي غزال، المرجع السابق، ص218)

1-4-9 التوافق الاقتصادي:

إن التغير المفاجئ بالارتفاع أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد، ويلعب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط.

(بن خيرة سارة، 2016، ص85)

1-4-10 التوافق الذاتي:

وهو نجاح الإنسان في التوفيق بين دوافعه، وهو كذلك متكيف بشكل حسن مع نفسه وراض عنها، ومتحكم بها، وحاسم لصراعاته.

(سعاد منصور غيث، المرجع السابق، ص23)

1-4-11 التوافق الترويجي:

يقوم التوافق الترويجي على إمكانية التخلص مؤقتاً من أعباء العمل ومسؤولياته، والتصرف في الوقت بحرية وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته ويمارس فيه هواياته.
(فاطمة حولي، 2011، ص27)

1-4-12 التوافق الزواجي:

إن الحياة الزوجية تقوم بين طرفين، كل منهما قد نشأ في ظروف تختلف تماماً عن الظروف الآخر، ومع كل هذه الظروف المتباينة فإنهما قادران على التكيف والتوافق مع بعضهما، إذا ما تراضيا على الزواج وكان لديهما استعداد على إقامة حياة متحدة ناجحة وسعيدة.

ويقصد بالتوافق الزواجي أنه التحرر النسبي من الخلافات والصراع، ومحاولة كلا الزوجين الوصول إلى نقاط الالتقاء بينهما في الأمور الحياتية، والمشاركة من النشاطات والاهتمامات.
إن التوافق بين الزوجين أكثر نجاحاً في الحالات الآتية:

- **انتماء الزوجين إلى ثقافة اجتماعية:** فعندما يكون الزوجان متفقان حول التصرفات المختلفة، تصبح الحياة المشتركة من الأمور الهينة، أما إذا كان الزوج أو الزوجة ينتمي إلى بيئة اجتماعية متباينة كل التباين فإن عملية التكيف تصبح أكثر صعوبة.

- **الخبرات النفسية للزوجين:** وهو الجو النفسي الذي عاش فيه كل من الزوجين قبل الزواج يؤثر في إقامة علاقة زوجية سعيدة.

- **النضج الانفعالي:** إن أفضل الزيجات هي التي تتم بين شخصين يقدران على الزواج ويرغبان ويتوفر لهما درجة من النضج تجعلهما يحتكمان إلى العقل والمنطق وتقبل المواقف المختلفة أي يتوفر لهما النضج الانفعالي.

• اشترك الزوجين في أهداف عامة: عامل مهم في تحقيق التوافق بينهما عن الزوجين تتعارض وجهات نظرهما وفلسفتهما في الحياة.

• التعرف العميق: تحتاج رابطة الزواج إلى تعارف بين الطرفين قبل الزواج، حتى يتوفر له فرص النجاح، وهذا أفضل من الزواج الذي يجري في عجلة ولا تسبقه فترة تعارف حقيقي.

(منى بنت عبد الله بن بنهان العامرية، المرجع السابق، ص48)

2- التوافق الأسري:

2-1 مفهوم التوافق الأسري:

• هو قدرة أفراد الأسرة على الانسجام معاً، وإحساسهم بالسعادة والراحة في نطاق الحياة الأسرية، وإقامة علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين تتسم بالحب والعطاء من ناحية، والعمل المنتج الذي يجعل الفرد شخصاً فعالاً في محيطه الاجتماعي من ناحية أخرى.

(غزلان شمسي محمد الرعدي، 2009، ص34)

• وهو توافق الفرد مع أسرته، ومفاده تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرته تقدره، وما توفر له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتحقيق أكبر قدر من الثقة في النفس وفهم ذاته، وحسن الظن بها وتقبله ومساعدته في إقامة علاقة التواد والمحبة.

• وهو تمتع الفرد بحياة سعيدة أسرة تقدره وتحبه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة، والتعاون بينه وبين أفراد الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية.

(عبد الكريم سعودي، 2014، ص43-45)

• ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية.

• هو السعادة الأسرية والممثلة في الاستقرار والتماسك الأسري، والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات بين الوالدين فيما بينهما، وفيما بين الأولاد مع بعضهم البعض، حيث يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، والتمتع بقضاء وقت الفراغ معا.

(حسينة بنستي، 2013، ص13)

• وللتوافق الأسري معاني عدة والمعنى الأول للتوافق الأسري يكمن في مصطلحات التماسك الطبيعي، والثاني يتضمن كل حالات سعادة الأسرة، والثالث يهتم بكيفية إنجاز الأسرة لمهامها أو تنفيذ وظائفها الأكيدة، والرابعة هو تقدير التوافق الأسري في مواجهة وتعامل مع المشاكل.

• والأسرة هي مجموعة من الأشخاص تعيش سوية في منزل واحد، إن الأسرة التي تستمر بالعيش سوية تلبى كل متطلبات هذه القاعدة، وأعضائها يظهرون القدرة للتوافق مع بعضهم.

• إن هذا التعريف للتوافق الأسري يحتوي على مضمون التماسك الأسري، والتماسك في الأسرة ربما يكون نتيجة للحاجة أكثر من الاختيار، فالأطفال البالغون لا يكون لديهم القدرة لمغادرة منزلهم إذ كانوا يريدون ذلك أو لا، وبعض البالغين يبقون في المنزل حتى في المواقف التي لا تجعلهم يتحملون منازلهم إما لأنهم لا خيار لهم أو أنهم لا يجدون مكان أفضل يذهبون إليه.

• والمعنى الثاني لمفهوم التوافق الأسري هو في مصطلحات القدرة لإنجاز الوظائف أو إنجاز المهمات التي تواجه الأسرة.

• أما المعنى الثالث للتوافق الأسري فيضم المشاكل المرتبطة بالأسرة إذ إن بعض المشاكل ربما تكون كبيرة في محتواها في محيط الأسرة نفسه.

(كامل عنوان الزبيدي، 2004، ص36-37)

• ويتضمن التوافق الأسري السعادة الأسرية، التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة، وسلامة العلاقات بين الوالدين عليهما وبينهما وبين الأبناء

وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم والبعض الآخر، حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية.

(عبد الحميد محمد شاذلي، المرجع السابق، ص63)

• وهو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل الأسرة تقدره وتحبه وتحتوي عليه، وقيامه بدور فعال فيها ضمن جو من الاحترام المتبادل بينه وبين أفراد أسرته.

(كمال يوسف بلان، المرجع السابق، ص192)

• ويشير إلى مدى انسجام الفرد مع أعضاء أسرته، وعلاقات الحب والمودة والمساندة والتراحم والاحترام والتعاون بينه ووالديه وأخواته، بما يحقق لهم حياة أسرية مشبعة وسعيدة.

(سليمان عبد الواحد إبراهيم، المرجع السابق، ص184)

• ويعني السعادة الأسرية، وتشمل الاستقرار الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين والتمتع بقضاء وقت الفراغ وسيادة الحب والثقة.

(محمد حاسم العبيدي، 2009، ص24)

• فيقصد بالتوافق الأسري هو قيام الشخص بأداء دوره المنوط به المجال الموجود به، دون الإضرار بالآخرين، أي قيام كل طرف من أطراف الأسرة بدوره الطبيعي المتوقع، حتى يحافظ على كيان هذه الأسرة، وأن يتحمل الأعباء المختلفة داخلها، وأن تكون مع أفراد أسرته قائمة على الود والاحترام.

(منى بنت عبد الله بن بنهان العامرية، المرجع السابق، ص45)

2-2 أهمية التوافق الأسري:

الأسرة مجال له خصوصية وأهمية بالغة بين المجالات التي يعيش فيها الإنسان، فالإنسان في البداية يعيش في مجال الأسرة، ثم في مجال المدرسة، وفي مجال الرفاق والخبرة، ثم في مجال العمل وفي مجالات أخرى، لكن يظل مجال الأسرة أهم المجالات من حيث تأثيره على شخصية الفرد، ومن حيث تحقيق التوافق فيه يضمن إلى حد كبير تحقيق التوافق في مجالات الأخرى، لأن الأسرة هي الوسط التي ينشأ فيها الفرد وتؤثر عليه منذ صغره وتشكله خاصاً، مما يحدد إلى درجة كبيرة كيفية تفاعل الفرد في المجالات الأخرى. (منى بن بنهان العامرية، المرجع السابق، ص46)

2-3 مظاهر التوافق الأسري:

إن قدرة أفراد الأسرة وخاصة الزوجين على التخفيف من حدة التوترات في محيط الأسرة وتجنب بلوغ الصراع حافة الأزمة الأسرية بشكل أساساً جيداً لحياة مستقرة ومناخاً طيباً للتفاعل الأسري، بذلك يكون معيار الزواج الناجح هو خلو الحياة الأسرية من الصراع المعلن والصريح والتزام الزوجين بمعايير السلوك المتعارف عليها.

ويلخص كل من اللعيان (1417) وعبد الحميد (1991) عدداً من مظاهر التوافق الأسري:

3-2-1 العامل العاطفي:

ويقصد به توفر صلات عاطفية تربط بين كل من أطراف الحياة الزوجية، وأيضا تكامل الأسرة من حيث توحيد الاتجاهات والمواقف بين عناصرها، ومن حيث التماسك في الوظائف والعمل المشترك والاتجاه نحو غايات وأهداف واحدة، ومن حيث التكتل لدى أي خطر خارجي يهدد كيان الأسرة أو ينال من عناصرها.

3-2-2 العامل الاقتصادي:

ويقصد به توفير الإشباع اللازم للحاجات التي يحتاج إليها الفرد في حياته الأسرية، ويقوم هذا الإشباع على ضرورة توفر الموارد الاقتصادية والمالية التي تسمح بتوفير هذه الحاجات بأشكالها المختلفة.

3-2-3 النظام في الأسرة:

ويقصد به احترام القانون العام وآداب السلوك وقواعد العرف والتقاليد، ومستويات الذوق العام، وإرساء العلاقات الإيجابية القائمة على الاحترام والحب بين أفراد الأسرة.

3-2-4 العامل الديني:

ويقصد به الأسرة بالقيم والفضائل الروحية والدينية، حيث ساعد ذلك على تماسك الأسرة فكريا ومعنويا وقيمتها من التفكك والانحراف. (غزلان الدعدي، المرجع السابق، ص35)

كما ذكر عبد الحميد (1991) عددا من العلاقات الداخلية أو الأفعال الاجتماعية التي تعبر

عن طبيعة التوافق والتكيف الأسري وتؤدي بدورها إلى مزيد من التوافق أو سوء التوافق وهي:

- **التعاون:** وهو العملية التي تربط بين أعضاء الجماعة الاجتماعية لتحقيق الهدف أو الأهداف المشتركة لها، والتعاون بهذا المعنى يفترض أنه السمة المتميزة لأسرة أيا كان نوعها أو نمطها.
- **التنافس:** وهو العملية الاجتماعية التي تستخدمها بعض أعضاء الجماعة الاجتماعية للحصول على مكانة معينة أو التميز في معاملة من المعاملات، وقد يؤدي أنواع التنافس إلى الانحراف والتفكك.
- **الصراع:** وهو العملية الاجتماعية التي تختلف عن عملية التنافس، في أن التنافس يأخذ عادة مظهرا سليما حتى إذا ما تغير الوضع، وأخذ عدائيا بحل الصراع محل التنافس.

(غزلان الدعدي، المرجع السابق، ص35-36)

كما توجد عدة عوامل تقف وراء توافق الأفراد ومن بينها:

أ- إشباع الحاجات الأولية والفطرية والبيولوجية.

ب- إشباع الحاجات الثانوية المكتسبة.

ج- معرفة الفرد لذاته، ومدى قدراته وإمكانياته.

د- التقبل والرضا الذاتي.

هـ- المرونة Flexibilité وعدم الجمود.

و- اكتساب العادات والمهارات للكيفية الملائمة في تسيير الفرد لإشباع حاجاته النفسية الملحة.

(بن خيرة سارة، المرجع السابق، ص 93-94)

ز- تفاهم و اتفاق بين الوالدين حول علاقتهما مع الأبناء، والاهتمام بتوفير الرعاية والاهتمام

بهم، دون التفرقة بينهم.

ح- مشاركة الأبناء للأسرة في إدراك احتياجاتها، والعمل على مقابلتها.

ط- الاكتفاء والاستقرار الاقتصادي، وتقدير كل فرد لها يبذله الآخرين في سبيل إسعاد الأسرة.

ي- توفر الصحة والقدرة الجسمية التي تهئ لكل أفراد الأسرة القيام بمسؤولياتهم وتحقيق إشباع

العلاقات الأسرية. (أحمد الكندري، 1992، ص184)

تتطوي العوامل السابقة تحت عاملان أساسيان وهما:

أ. المحيط النفسي الداخلي للفرد، ويتضمن الفرد وما ينطوي عليه بناءه النفسي من دوافع

و خبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف.

ب. المحيط الخارجي بحكم أننا لا نتصور إنسان بمعزل عن مجتمعه، ويقوم على العلاقة

المتبادلة بين طرفين والتفاعل المستمر بينهما بتأثير وتأثر في نطاق المعايير والعادات والتقاليد، لذلك

فالبينة بأبعادها الطبيعية والاجتماعية الثقافية تثر بطريقة مباشرة على حياة الفرد، وتحديد الأسلوب الذي يحقق له التوافق الأمثل مع كل جانب من جوانبها.

ويرى **مصطفى فهمي** أنه يمكن النظر إلى العوامل الأساسية في التوافق من زاويتين، وهما:

- أ- قدرة المرء على أن يصل إلى درجة من التكيف مع نفسه، أي مع القيم والأهداف التي ارتضاها لنفسه، وإلى درجة لا بأس بها من التكيف مع الجماعة التي يعيش فيها.
- ب- أنه يترتب على المرء الشعور بتقبله لذاته، وتقبل الآخرين له الشعور بالسعادة فيما يقوم به من تصرفات وسلوك.
- (بن خيرة سارة، المرجع السابق، ص93-94)

2-4 العوامل المؤثرة على التوافق الأسري:

- **العوامل الاجتماعية:** حيث تتأثر العلاقات الأسرية تبعاً للأحداث الاجتماعية المحيطة بالأسرة وبالفرد المنتمي إليها، ومن ذلك تأثير العادات والتقاليد السائدة في البيئة المحيطة.
 - **العوامل الشخصية:** هي المتعلقة بالأفراد كالسمات المزاجية وحتى الصفات المرتبطة بالوراثة التي تحدد ردود الفعل الانفعالية، وأيضاً الصراع الداخلي الناتج عن اختلاف السمات المزاجية، كما تشمل الاستجابات المكتسبة عن طريق الفرد في وضع اجتماعي خاص.
- (راف الله بوشعراية وفتحي الدايج طاهر، 2017، ص9)

- **العوامل المادية:** تحدد العوامل المادية المعاملات الواقعية اليومية بين أفراد الأسرة، وتشكل عاملاً مهماً في الكثير من السر.
- (عبد الكريم سعودي، المرجع السابق، ص46)

2-5 أبعاد التوافق الأسري:

2-5-1 أبعاد التوافق الأسري النفسي الانفعالي:

- أ- الرضا عن الذات، وتقبل الفرد له.
- ب- الإحساس بمحبة الآخرين واحترامهم.

- ج- القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر.
- د- الانسجام في الآراء والطباع.
- هـ- الإحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس.
- و- الإحساس بالوجبات وعدم الأنانية.
- ز- عدم الخوف والقلق والتوتر.
- ح- الخلو من الصراعات النفسية.
- ط- عدم الإحساس بالذنب.
- ي- عدم الإحساس بالنقص وبالذونية.
- ك- الخلو من مشاعر الغيرة والحسد.
- ل- الانسجام العاطفي مع الشريك الآخر.
- م- القدرة على ضبط النفس.
- ن- الإيمان بالله وممارسة الطقوس الدنية والقناعة في الحياة.

(بطرس حافظ بطرس، 2008، ص113)

2-5-2 أبعاد التوافق الأسري الإجماعي:

- أ. العلاقة الحسنة مع الآخرين.
- ب. توفير لتعاون والتكامل في إشباع الحاجات والرغبات.
- ج. التسامح والمحبة للآخرين.
- د. تبادل الآراء والأفكار والعواطف.
- هـ. الإحساس بالانتماء إلى الأسرة أو إلى المجتمع.
- و. احترام وتقدير أفكار ومشاعر الآخرين.

ز. عدم التسلط أو العناد أو القسوة على الآخرين.

ح. التحرر من الميول المضادة للآخرين.

ط. الالتزام بالأخلاقيات وبالقيم الدنية. (بطرس حافظ بطرس، مرجع سابق، ص114)

خلاصة الفصل:

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، وعن طريقه يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية، ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق والمصطلحات المرتبطة به، ثم إلى أهم النظريات المفسرة للتوافق، ومجالاته، وبعدها خصصنا إلى عرض التوافق الأسري وأبرز مظاهره وعوامله وسوء التوافق في حياة الفرد داخل الأسرة.

الخطبة النطيفة

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. مجتمع الدراسة
3. عينة الدراسة
4. الدراسة الاستطلاعية
5. أدوات الدراسة
6. خصائص السيكمترية للدراسة
7. إجراءات تطبيق الدراسة
8. الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري في الفصول السابقة وبعد استكمال الجوانب النظرية للبحث سننتقل إلى الجانب الميداني وإلى الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة.

أن الهدف الرئيسي في الدراسة الميدانية هو التأكد من مدى ارتباطها وتكاملها مع الجانب النظري، والدراسة التطبيقية هي أساس كل بحث علمي، إذ أنها تعتمد على بعض التقنيات في التحليل كالأدوات الإحصائية والاختبارات التي تثبت مدى صحة النتائج المتحصل عليها، كما أن هذه الدراسة الميدانية تهدف إلى الإجابة عن إشكالية البحث، وعن مدى صحة الفرضيات، ثم يتم تحليل البيانات المتحصل عليها باستخدام أدوات وأساليب مختلفة.

1- المنهج المستخدم:

تختلف المناهج باختلاف والكل المواضيع ولكل منهج وظيفه وخصائص يستخدمها كل باحث في ميدانه ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها بغية تحقق بحثه وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذا ينير الطريق ويساعد الباحث في ضبط الإبعاد والمساعي والأسئلة وفروض، ونظرا لطبيعة موضوع بحثنا الممثل في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات وعلاقتها بالتوافق الأسري.

ويعرف المنهج الوصفي: بأنه عبارة عن وصف دقيق ومنظم وأسلوب تحليلي للظاهرة أو المشكلة المراد بحثها، من خلال منهجية علمية للحصول على نتائج علمية وتفسيرها بطريقة موضوعية وحيادية لما يحقق أهداف البحث وفرضياته

(حسن محمد جواد الجبوري ص 179)

2- حدود الدراسة :

1-2 المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة ببعض ابتدائيات مدينة الاغواط (مشاروي العلمي يوسفى المشري، جبالي بلقاسم، قاسمي محمد، محمد بن نانة، يوسفى المشري، مشاروي العلمي بوقنفيدة علي)

2-2 المجال الزماني: أجريت هذه الدراسة الميدانية خلال السنة 2018/2017 وتم تطبيق المقاييس على المعلمات في (2018/01/24) إلى (2018/02/01).

2-3 المجال البشري: وهو المجتمع تجرى عليه الدراسة ويتحدد ذلك لمعلمات مرحلة التعليم الابتدائي بولاية الاغواط .

3- دراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة فحسب الباحث عبد الرحمن

العيسوي الدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على المعلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية أدوات الدراسة المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث.

(بن جيلالي هاجر وبن الزبير عائشة 2017)

الدراسة الاستطلاعية:

1. التأكد من صلاحية الأداة أنها تقيس فعلا ما وضعت لقياس.
2. معرفة الخصائص السيكومترية لأداة المهمة من صدق وثبات.
3. تقويم مدى ملائمة ومناسبة البيانات والمعلومات التي يحصل عليها للدراسة.
4. اختبار أولي للفروض حيث تعطينا النتائج الأولية مؤشرات لمدى صلاحية هذه الفروض.
5. إبراز مدى كفاية إجراءات البحث والمقاييس التي تم اختبارها لقياس المتغيرات التي يركز البحث على دراستها.

-تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة بلغ عددها (30) معلمة من ابتدائية مشراوي العلمي ولاية الاغواط.

4- عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة على 80 معلمة ممن أجابو على بيانات الاستبيان 'من مرحلة التعليم الابتدائي لولاية الاغواط، ولقد اعتمدنا في دراستنا على العينة العشوائية البسيطة وهي فيها تتوفر لدى فرد من أفراد المجتمع الأصلي الفرصة لاختبار بصورة مكافئة لأي آخر دون تحيزا أو تدخل من قبل الباحث وحتى تضمن عدم التحيز في عملية اختبار تستخدم الأساليب التالية:

-إذا كان مجتمع الدراسة صغيرا نعطي كل فرد رقما، ثم تكتب الأرقام على بطاقات متشابهة وتخلط جيدا ويتم سحب بطاقات بقدر حجم العينة المطلوبة ويطلب هذا الأسلوب توفر قائمة بأسماء عناصر المجتمع وتجانس أفراده .

-استخدام جداول الأرقام العشوائية حيث ترقم أفراد مجتمع الدراسة ونختار صفحة من الجداول العشوائية بصورة عشوائية ونختار الأعمدة التي تعطينا العدد المطلوب لأفراد العينة وذلك عن طريق قراءة هذه الأرقام من أسفل إلى الأعلى أو من اليمين إلى اليسار أو بأنه كيفية متماثلة شرطية عدم اخذ الأرقام التي تزيد عن الأرقام أفراد مجتمع الدراسة.

(جودت غزت عطوي، ب س، ص89)

إن أبسط أنواع العينة هي العينة العشوائية، حسب مجموعة صغيرة من الأفراد تختبر ومميزات هذه العينة المجموعة تكون ممثلة لكل أفراد المجتمع الأصلي فكل فرد ضمن هذا المجتمع له فرصته مثل إن يكون مختارا من هذه المجموعة التي تستخبر إي العينة.

(خالد يوسف العمار، ص302)

خصائص العينة حسب العينة

جدول رقم (01): يوضح متغير السن لدى عينة الدراسة.

النسبة	التكرار	السن
33,75 %	27	أقل من 30 سنة
57,50 %	46	من 30 إلى 40 سنة
8,75 %	07	من 41 فأكثر
100 %	80	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) الذي يوضح متغير السن لدى عينة البحث أن أعلى نسبة مثلت فئة المعلمات من سن (30 إلى 40) بنسبة (57.50%)، ثم تلتها فئة أقل من 30 سنة بنسبة (33.75%) ونسبة (8.75%) لفئة ما بين (من 41 فأكثر).

جدول رقم (02): يوضح الخبرة لدى المبحوثين.

الأقدمية	التكرار	النسبة
من 5 سنوات فأقل	40	50,00 %
من 6 إلى 10 سنوات	34	42,50 %
من 11 إلى 15 سنة	02	2,50 %
أكثر من 20 سنة	04	5,00 %
المجموع	80	100 %

يبين جدول رقم (02) سنوات الخبرة للمعلمات من وجهة نظر معلمات الابتدائي، نلاحظ من خلال هذا الجدول أن أكبر نسبة كانت (50.00 %) بالنسبة لفئة (أقل من 5 سنوات) وهذا يوضح ان الضغوط النفسية للمعلمات تبدأ من أولى سنوات العمل وبالتالي فسنوات الخبرة وطول سنوات العمل ليست مقياسا لها او دليلا عليها وبالتالي فالأقل خبرة من غيرهم ربما تكون لهم الدافعية للعمل وجهد مضاعف بغية إثبات مستواهم مقارنة بغيرهم الذين قد اعتادوا العمل والروتين اليومي لهم مما يؤثر على نفسياتهم، ثم تليها نسبة (42.5%) بالنسبة لفئة (من 6 سنوات إلى 10 سنوات) ثم نسبة (2.5 %) بالنسبة لفئة (11 سنة إلى 15) ثم نسبة (05.00%) ونستنتج من خلال هذا الجدول أن سنوات الخبرة لا تلعب دورا في تقييم أثر الضغوط النفسية على المعلمات.

5- أداة الدراسة: تم استخدام في هذا البحث أداة الاستبيان باعتبار انسب أداة وأكثر الوسائل لجمع البيانات بالبحوث العلمية.

إن الاستبيان هو الوسيلة يحاول بها البحث للوصول إلى نتائج بحثه وليس غاية بذاته فكما كان اختبار هذه الوسيلة ملائماً لطبيعة البحث ومشكلته وأهدافه كانت نتائج البحث متسمة بالموضوعية والدقة إذا أحسن بشكل علمي ومنطقي وهناك عدة تعريفات لاستبيان نذكر منها ما يلي :

-هي أداة لجمع البيانات المتعلقة لموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجرى تعيشتها من المستجيب. (حسين محمد جواد الجبوري ص147).

-وقد استخدمنا مقاسين كونهما يتناسبان مع موضوع دراستنا وهم: مقياس الضغوط النفسية(الليفنشتاين) ومقياس التوافق الأسري (محمد عبد الحميد).

5-1-مقياس الضغوط النفسية لليفنشتاين : وهو صمم من طرف لليفنشتاين وآخرون سنة 1993 لقياس مؤشر لقياس الضغط ويشمل 30 عبارة نميز منها نوعين من البنود: المباشرة وغير مباشرة والتي وضعت في جدول التالي:

جدول رقم (03) : يوضح طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية

الدرجة	الإجابة	البنود	العبارات
1	تقريبا أبدا	-9-8-6-5-4-3-2	العبارات المباشرة
2	أحيانا	-16-15-14-12-11	
3	كثيرا	-23-22-19-20-18	
4	عادة	30-28-27-26-24	
1	تقريبا أبدا	-17-13-10-7-1 29-25-21	العبارات غير مباشرة
2	أحيانا		
3	كثيرا		
4	عادة		

2- مقياس التوافق الأسري محمد عبد الحميد:

صمم هذا المقياس من طرف محمد عبد الحميد 1986

للتوافق الأسري ويتكون من 20 نبداً موجب في اتجاه السمة يستجيب لها الأفراد العينة

رفقا لبديلين (نعم - لا) بتقدير الإجابات كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول (04) يوضح تقديرات بدائل الأجوبة على مقياس التوافق الأسري

لا	نعم	البنود
1	2	في اتجاه السمة

وعليه يتم توزيع مستويات التوافق الأسري وفقا للجدول التالي :-

الجدول (05) يوضح مستويات تحديد التوافق الأسري

الدرجات	التقدير
20-1	عدم وجود توافق اسري
29-21	وجود توافق اسري بدرجة قليلة
30	وجود توافق اسري بدرجة متوسطة
40-31	وجود توافق اسري بدرجة مرتفعة جدا

الجدول (06) يوضح توزيع البنود على أبعاد في مقياس التوافق الأسري

الأبعاد	الفترات
العلاقات الإنسانية السوية	20-16-14-11-4-2
الألفة والمحبة	-19-15-12-10-7-1
التباعد	-18-17-13-9-6-5-3

6- الخصائص السيكومترية للدراسة

6-1- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

يعتبر معامل ألفا كرونباخ 1984 الذي يرمز له عادة بالحرف الآتي " α " من أهم مقياس الاتساق

الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة. (عبد الحفيظ مقدم، 2003، ص 160)

وقد تم تقدير الثبات لهذا المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك عن طريق نظام رزمة الإحصاء

للعلوم الاجتماعية (spss).

جدول رقم (07): معامل الثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الثبات
الضغوط النفسية	30	40	0.908

-تم حساب الصدق بطريقة ألفا كرونباخ من خلال تطبيق الاستبيان الذي يحتوي على 30 بند، على عينة تبلغ 40 فرد نجد أن قيمة ألفا كرونباخ 0.908 وعليه نقول ان الاستبيان ثابت ويمن القول عليه في دراستنا هذه .

صدق المقياس:

يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية القياس ما وضع لقياسه، وقد تم حساب صدق مقياس الضغوط بطريقة الصدق التمييزي، حيث كان عدد الأفراد في كل منها 08 بعد ذلك تم حساب الإحصائي (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الإحصائي (spss) والجدول التالي يوضح النتائج ذلك.

- الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية .

حيث تم ترتيب الدرجات والقيم المحصل عليها من الأعلى إلى الأدنى ثن نحسب دلالة الفروق بين الدرجات الدنيا 27% والعليا 27% .

جدول رقم (08) : يوضح نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا

في الضغوط النفسية

المتغير المقياس	مجموعة المقاربة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	المجموعة الدنيا	08	52.75	5.47	14	9.08	0.00
	المجموعة العليا	08	82.62	7.52			

جدول رقم (08) يوضح نتائج الصدق التمييزي للضغوط النفسية وبالرجوع إلى الجدول رقم

(09) نلاحظ أن ت المحسوبة 9.08 دالة عند مستوى الدلالة (0.00) وهي أصغر من (0.05)

وبتالي توجد علاقة بين المجموعة الدنيا والعليا وبالتالي فهو صادق.

2-6- الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الأسري:

جدول رقم (09): معامل الثبات مقياس التوافق الأسري بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الثبات
التوافق الأسري	20	40	0.857

-تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ من خلال تطبيق الاستبيان الذي يحتوي على 20 بند

على عينة تبلغ 40 فردا نجد أن قيمة ألفا كرونباخ 0.857 وعليه نقول أن الاستبيان ثابت

ويمكن الاعتماد عليه في دراستنا هذه .

تم الاعتماد في تقدير معامل صدق المقياس على طريقة المقارنة الطرفية أو ما يعرف بالصدق

التمييزي، حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية (40) فردًا ترتيبًا تنازليًا من أعلى درجة

إلى أدنى درجة حيث تم أخذ (27%) من درجات أعلى التوزيع (27%) من درجات أدنى التوزيع،

فكان عدد الأفراد 20 فرداً، وبعد ذلك تم حساب قيمة T. test "ت" لمعرفة الفروق بين المجموعتين والجدول الآتي يبين ذلك.

جدول رقم(10): يوضح نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في التوافق الأسري:

المتغير المقياس	مجموعة المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التوافق الأسري	المجموعة الدنيا	08	27.12	0.64	14	6.01	0.22
	المجموعة العليا	08	30.87	1.64			

يتضح من خلال (11) الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة (6.660) عند درجة الحرية (14)

وبمستوي الدلالة الإحصائية 0.22 فهي دالة إحصائياً مما يدل على قدرة المقياس على التمييز وبالتالي توجد علاقة بين قيمة الدنيا وقيمة العليا فهو صادق .

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

لقد تم الاعتماد على بعض القواعد الإحصائية التي تعتبر من أهم أدوات التحليل الإحصائي في العلوم الاجتماعية والإنسانية، وبعد ما تم توزيع الاستبيان ومراجعته وجمعه شرعت في تفرغ البيانات تم الحساب بأسلوب المعالج الإحصائي الـ SPSS وتمثل فيما يلي:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الارتباط بيرسون لمعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات.

-اختبار ت لحساب الصدق التمييزي، وحساب الفروق حسب الجنس والتخصص.

-اختبار الفايرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.

-التكرارات والنسب المئوية.

خلاصة الفصل:

تم طرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للجانب الميداني، فتم الاعتماد على المنهج الوصفي لدراسة مشكلة البحث والتطرق الحدود الدراسة البشرية والمكانية والزمانية والخصائص السيكومترية والأساليب الإحصائية التي سهلت علينا الوصول إلى النتائج المرجوة في هذا البحث وسيتم عرض النتائج في الفصل التالي.

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض نتائج الفرضية العامة ومناقشتها

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها

4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها

5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة ومناقشتها

6- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة ومناقشتها

7- عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة ومناقشتها

8- عرض نتائج الفرضية الجزئية السابعة ومناقشتها

خلاصة الفصل

استنتاج عام

تمهيد:

بعد ما تطرقنا في الفصل السابق للإجراءات المنهجية للدراسات الميدانية، وبعد القيام بجمع المعلومات والبيانات من أفراد العينة عن طريق الأداة المختارة سنقوم بعرض النتائج وتحليلها من خلال التطرق لنتائج الفرضية العامة وتحليلها بالإضافة إلى باقي الفرضيات الجزئية، وصولاً إلى الاستنتاج وفي الأخير لنخرج ببعض الاقتراحات والتوصيات.

1- عرض نتائج الفرضية العامة ومناقشتها:

للتأكد من صحة الفرضية نتطرق للجدول التالي :

الجدول رقم(11): يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة الارتباط "ر"	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
التفوق	30.12	2.04	79	0.142	0.212	0.05
الضغوط	69.84	11.79				

من خلال الجدول نلاحظ أنه عند حساب معامل الارتباط بيرسون وجدنا أن $r=0.142$ عند

لدى معاملات المرحلة الابتدائية عند $\alpha=0.05$ أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري

لدى معاملات المرحلة الابتدائية عند $\alpha=0.05$.

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

ومنه نستنتج أن الفرضية التي تنص على وجود علاقة بين الضغط النفسي و التوافق الأسري لم

تتحقق فكلما كان الضغط النفسي مرتفع لدى المرأة العاملة قلّ توافقها الأسري والعكس صحيح وهذا

راجع إلى أن الإنسان قد يواجه مواقف تفوق قدرته على التكيف والتعامل معها وبالتالي يكون تأثيرها

سلبى على كل جوانب حياته بما فيها الحياة الزوجية للمرأة العاملة.

و قد جاءت نتائج بعض الدراسات مماثلة لهذه النتيجة منها دراسة كمال إبراهيم مرسى الذي

يرى أن أغلب أزمات الحياة الأسرية سببها ضغوط إما من داخل الأسرة أو من خارجها، وأن استجابة

الزوجين لهذه الضغوط إما يجعلها تتعقد ويصعب تجاوزها أو يجعلها عادية يمكن التغلب عليها.

كما أكد فيشر (Fisher) أن 75% من المشاكل التي تعامل معها في ممارسته الإكلينيكية هي عبارة عن مشاكل مرتبطة بالضغط وأن أغلبها يتسبب في اضطرابات الأسرية.

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها:

تختلف استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين باختلاف السن.

الجدول رقم (12): يوضح الضغوط النفسية لدى المعلمين التي تعزى لمتغير السن.

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	02	0.058	0.395	0.675	0,05
	داخل المجموعات	77	0.146			
	المجموع	79	/			

من خلال ما سبق نلاحظ أن الفئة العمرية أقل من 30 سنة كان المتوسط فيه 2.32 والانحراف المعياري 0.39 والفئة العمرية من 30 إلى 40 سنة قدر متوسطها بـ 2.33 وانحراف معياري 0.394 وأما الفئة من 41 إلى 50 سنة فكان متوسطها 2.19 و 0.17 وكانت مجموع المربعات 0.115 عند درجة الحرية 2 بين المجموعات وداخل المجموعات 11.206 عند درجة حرية 77 ومتوسط المربعات 0.058 بين المجموعات و 0.146 داخل المجموعات وقيمة ف 0.395 بمستوى الدلالة 0.675 وهي دالة إحصائياً عند $\alpha=0.05$ وهي غير دالة إحصائياً.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يختلف إدراك الأفراد لمسببات ضغوط العمل بحسب طبيعتهم، ويختلف إدراكهم لتلك المسببات بحسب أعمارهم، وأن المشكلات المتعلقة بالنمو المهني للمعلم من أهم مصادر ضغوط العمل، وأن أهم

أسباب الاستقالة عند المعلمين معانات المعلمات من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس وكذا نقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلبة.

ومن هنا يمكن تفسير نتائج هذه الفرضية أن المعلمات إذا وصلن إلى سن الأربعين ولم يحققن ما كن يصبوا إليه فإنهن يصبن بنوع من الإحباط والتفكير في الاستقالة وبالتالي تولد لديهم ضغط نفسي عال وكذا فرص النمو المهني ضعيفة إن لم نقل منعدمة في مجال التدريس فيصلن إلى سن الأربعين وحوالي عشرين سنة عمل ولم يترقين فيزيد هذا من مستوى الضغط لديهن.

وكذا تعرض المعلم إلى بعض المشاكل الصحية والاجتماعية كالسكري وضغط الدم والتعرض إلى الضرب أو القتل والسب والشتم وهذا يسبب التوتر الدائم والربو بسبب الغبار (غبار التباشير) والحساسية بسبب طبيعة المهنة، وكذا نقص العائد المادي مع ازدياد أفراد العائلة، كل هذه العوامل تؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغط عند المعلمين.

4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها:

تختلف استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات باختلاف الأقدمية.

جدول رقم (13): يوضح الضغوط النفسية لدى المعلمات التي تعزى لمتغير الأقدمية.

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	3	0.261	1.883	0.140	0,05
	داخل المجموعات	76	0.139			غير دالة
	المجموع	79	/			احصائيا

من خلال ما سبق نلاحظ أن المعلمات اللواتي لهن خبرة أقل من 05 سنوات كان المتوسط فيها 2.26 والانحراف المعياري 0.38 واللواتي لهن خبرة بين 6 و 10 سنوات قدر متوسطها ب 2.41 وانحراف معياري 0.367 وأما الفئة من 11 إلى 15 سنة فكان متوسطها 1.90 و 0.23 وأخيرا الفئة الرابعة التي لها أكثر من 20 سنة خبرة كان متوسطها 2.23 و 0.206 وكانت مجموع المربعات 0.783 عند درجة الحرية 3 بين المجموعات وداخل المجموعات 10.538 وعند درجة حرية 76 ومتوسط المربعات 0.261 بين المجموعات و 0.139 داخل المجموعات وقيمة ف 1.883 بمستوى الدلالة 0.140 وهي دالة إحصائيا عند $\alpha=0.05$ وهي غير دالة إحصائيا

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج توصلنا إلى أن المعلمات ذوي الخبرة والأقدمية لا يختلفون عن المعلمات المستجدين أو الأقل أقدمية في إستراتيجيات المواجهة. حيث أن فائدة سمات الخبير تتوقف على نوع المشكلة التي يتعرض الفرد لحلها، إذ يمكن الاستفادة منها عندما تكون المشكلة ذات بنية جيدة، أما إذا كانت المشكلة ذات بنية سيئة، فليس للخبير امتياز عن غيره بمعنى أنه إذا كانت المشكلة واضحة الأسباب والعناصر، يمكن أن تختلف المعلمات الخبيرات والمستجدات في حلها، أما إذا كانت غير واضحة فمن الممكن أن يختلط الأمر كل منهما على حد سواء.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن الأقدمية في التعليم ليست عامل مؤثر في اختلاف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات، فمرور السنوات وحدها لا يمكن أن تكون خبرة لهم في المواجهة، وأن هذا يرجع إلى سمات الشخصية لكل معلمة التي تميزها عن غيرها من المعلمات.

5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة ومناقشتها: مستوى الضغوط النفسية

مرتفع.

جدول رقم(14): يوضح مستوى الضغوط النفسية.

النسبة	العدد	الضغوط النفسية
30%	24	العينة أكثر من 75
70%	56	العينة أقل من 75
100%	80	المجموع

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

الضغوط النفسية من الظواهر الحياتية التي يخبرها الإنسان، فإما أن يتكيف معها ويتغلب عليها أو لا يحتملها، فيئن تحت وطأتها، ويصاب بالإحباط والاعتلال وتشكل الضغوط جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لكثرة تحديات العصر الحالي وزيادة مطالبه. فلا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من هذه الضغوط، بحيث أصبح من الصعب تفاديها أو تجاهلها، مما يدفع غالبية الناس إلى مجابقتها ومحاولة التعايش معها. ولا يتوقف تأثير الضغوط على الجوانب الشخصية للأفراد أو علاقاتهم الأسرية والاجتماعية فحسب، بل يمتد إلى بيئة العمل، فيحد من الأداء الوظيفي، مما يتسبب في خفض الإنتاجية وتدني جودتها.

وبالرغم لما يتعرض المعلمون في المدارس إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات. وتعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة، لذلك تعد من المهن الضاغطة التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية، والتي تجعل بعض المعلمين غير

راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين لها، مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي ورضاهم عن الحياة، وجدنا أن المعلمات يوجد لديهن مستوى منخفض من الضغوط النفسية

6- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة ومناقشتها: مستوى توافق الأسري لدى

المعلمات.

جدول رقم(15): يوضح مستوى التوافق الاسري للمعلمات.

مستوى الدلالة	الدلالة	قيمة R	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	الضغوط النفسية
0.05 غير دالة	0.67	0.39	0.05	2	0.11	داخل المجموعات
			0.14	77	11.20	خارج المجموعات
			/	79	11.32	المجموع

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

وجدنا أن مستوى التوافق الأسري لدى المعلمات مرتفع يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما وبين الأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم البعض والآخر تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع ويمتد التوافق الأسري ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وبعيدا عن المشاكل الأسرية.

7- عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة ومناقشتها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري لدى المعلمات تعزى لمتغير السن.

جدول رقم(16): يوضح مستوى التوافق الاسري لدى المعلمات حسب متغير السن.

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة	مستوى الدلالة
التوافق الأسري	بين المجموعات	02	0.11	1.314	0.275	0,05
	داخل المجموعات	77	0.009			
	المجموع	79	/			

من خلال ما سبق نلاحظ أن الفئة العمرية أقل من 30 سنة كان المتوسط فيه 1.48 والانحراف المعياري 0.097 والفئة العمرية من 30 إلى 40 سنة قدر متوسطها ب 1.51 وانحراف معياري 0.089 وأما الفئة من 41 إلى 50 سنة فكان متوسطها 1.52 و 0.107 وكانت مجموع المربعات 0.23 عند درجة الحرية 2 بين المجموعات وداخل المجموعات 10.669 عند درجة حرية 77 ومتوسط المربعات 0.11 بين المجموعات و 0.009 داخل المجموعات وقيمة ف 1.314 بمستوى الدلالة 0.275 وهي دالة إحصائياً عند $\alpha=0.05$ وهي غير دالة إحصائياً.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة:

تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري لدى المعلمات تعزى إلى متغير العمر، حيث اتضح أن قيمة اختبار (ف) للدلالة الفروق كانت غير دالة بالمقارنة: وعليه نستنتج إن لم نجد فروق في التوافق الأسري لدى المعلمات باختلاف أعمارهم نرجعه إلى جملة من

الخصائص النفسية والاجتماعية، والبيئة للعينة المختارة ولم يكن أثرها واضحا على متغيري الدراسة وعلى سير نتائج البحث.

8- عرض نتائج الفرضية الجزئية السابعة ومناقشتها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري لدى المعلمات تعزى لمتغير الأقدمية.

جدول رقم (17): يوضح مستوى التوافق الاسري لدى المعلمات تعزى لمتغير الخبرة.

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة	مستوى الدلالة
التوافق الأسري	بين المجموعات	3	0.10	1.127	0.343	غير دالة احصائيا
	داخل المجموعات	76	0.009			
	المجموع	79	/			

من خلال ما سبق نلاحظ أن المعلمات اللواتي لهن خبرة أقل من 05 سنوات كان المتوسط فيها

1.48 والانحراف المعياري 0.09 واللواتي لهن خبرة بين 6 و 10 سنوات قدر متوسطها ب 1.52

وانحراف معياري 0.08 وأما الفئة من 11 إلى 15 سنة فكان متوسطها 1.50 و 0.071 وأخيرا الفئة

الرابعة التي لها أكثر من 20 سنة خبرة كان متوسطها 1.503 و 0.1 وكانت مجموع المربعات

0.29 عند درجة الحرية 3 بين المجموعات وداخل المجموعات 0.662 وعند درجة حرية 76

ومتوسط المربعات 0.10 بين المجموعات و 0.009 داخل المجموعات وقيمة ف 1.127 بمستوى

الدلالة 0.343 وهي دالة إحصائية عند $\alpha=0.05$ وهي غير دالة إحصائيا.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية السابعة:

تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الأسري لدى المعلمات تعزى إلى متغير الأقدمية، حيث اتضح أن قيمة اختبار (ف) للدلالة الفروق كانت غير دالة بالمقارنة: وعليه نستنتج إن لم نجد فروق في التوافق الأسري لدى المعلمات باختلاف خبرتهم نرجعه إلى جملة من الخصائص النفسية والاجتماعية، والبيئة للعينة المختارة ولم يكن أثرها واضحا على متغيري الدراسة وعلى سير نتائج البحث.

خلاصة الفصل:

حاولنا من خلال هذا الفصل التحقق من صحة فرضيات الدراسة التي تهدف أساساً لمعرفة مستوى الضغوط النفسية واثرها على التوافق الاسري لدى المعلمات وذلك بتطبيق استبان تضمن عدة محاور تتماشى مع الفرضيات للوصول إلى هدف الدراسة، وكانت النتيجة التي تم توصل إليها أن مستوى ضغط النفسي له أثر على التوافق الاسري للمعلمات حسب المتغيرات التي اعتمدت عليها الدراسة.

استنتاج عام:

من خلال دراستنا للضغوط النفسية وأثرها في التوافق الأسري لدى معلمات بلدية الأغواط وبعد عرض ومناقشة نتائج الدراسة يمكننا القول بأن جميع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (الحالة الاجتماعية، الأقدمية، السن) أن لهم نظرة واسعة واستخدام إيجابي لمواجهة الضغوط النفسية وان الاستراتيجيات التي يستخدمونها موجودة وتكاد تكون نفسها لدى جميع المعلمات، وقد توصلنا لهذه النتائج:

- لم تتحقق الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الأسري لدى معلمات بلدية الأغواط.
- تحققت الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أنه تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات باختلاف السن، وذلك لوجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب هذا المتغير.
- تحققت الفرضية الجزئية الثانية من خلال النتائج توصلنا إلى أن المعلمات ذوي الخبرة والأقدمية لا يختلفون عن المعلمات المستجدين أو الأقل أقدمية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وذلك لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب هذا المتغير.
- أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى عينة بحثنا ومنه نتوصل إلى أن فرضيتنا تحققت الفرضية الجزئية الثالثة.
- تحققت لنا الفرضية الجزئية الرابعة التي تنص على وجود مستوى التوافق الأسري لدى المعلمات مرتفع يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما وبين الأبناء.
- تحققت لنا الفرضية الجزئية الخامسة تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري لدى المعلمات تعزى إلى متغير العمر.
- أما الفرضية الجزئية السادسة تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري لدى المعلمات تعزى إلى متغير الأقدمية.

خاتمه

إن موضوع التعليم وأهميته وما يحدث في عملية إعداد معلمي المستقبل وتأهيلهم وقيامهم بوظائفهم يعتبر من الموضوعات الأساسية التي تؤدي دورا مهما في حياة الفرد والمجتمع على المدى القريب والبعيد، وذلك لما للمعلم من مكانة وأهمية خاصة عندما يقوم بأداء الرسالة التي تعد من أسمى الرسائل الإنسانية، والتي يتوقف عليها مدى تقدم وازدهار الجنس البشري للوصول إلى حياة أفضل. إن نجاح عملية التربية يتوقف على العديد من العناصر والابعاد التي تتكون منها كل من عمليتي التعلم والتعليم، إلا ان التحديات التي تواجه تطوير الواقع التربوي والمشاكل التي تواجه المعلمين قد تكون عائقا في سبيل تحقيق ذلك، نظرا لأهمية المعلم ودوره في رفع التحديات وتحقيق تطلعات المجتمع ورغم معاناته وصراعاته تجاه المواقف الضاغطة التي تعترضه في الوسط المدرسي والضغوط النفسية الناتجة عن عدم تمكنه من أداء واجبه المهني بالمستوى المطلوب خاصة المعلمات نظرا لارتباطاتهم داخل وخارج المدرسة ورغبتهم في تحقيق توافق بين أسرتهن ومجال عملهن، وما ينجر عن ذلك من ضغط نفسي يترك آثار نفسية واجتماعية على المعلمة ومجتمعها .

ولقد سعينا في دراستنا هذه لتسليط الضوء على هذه الموضوع وتوفير معطيات علمية وعملية تساعد على معرفة الاستراتيجيات والأساليب التي تستخدمها المعلمات في التعامل مع المواقف الضاغطة ومدى اختلاف هذه الأساليب تبعا لمتغيرات الجنس، والسن، وسنوات الأقدمية، وقد وفقنا لحد معين في الوصول إلى نتائج تحقق الأهداف التي رجوناها من موضوع بحثنا هذا المتعلق باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات.

التوصيات والاقتراحات:

على ضوء الضوء النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية سنتقدم بعض التوصيات والاقتراحات والتي سنعرضها في النقاط التالية:

-السعي لتوفير التكوين والتدريب المتخصص والمناسب لطبيعة المهام الموكلة للمعلمات بصفة خاصة.

-إجراء ملتقيات ومحاضرات لتزويد المعلمات بالطرق أو الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لديهن.

-نشر الثقافة الوقائية داخل مؤسسات العمل بصفة عامة وعند المعلمات بصفة خاصة.

-خلق منصب أخصائي في علم النفس العمل والتنظيم في كل ابتدائية من الابتدائيات، أو خلق فريق عمل يتضمن أخصائيين في مديرية التربية يعملون على تقديم المساعدة للعمال ويكون ذلك بطريقة دورية لكل ابتدائية أو مؤسسة تربوية للقيام بفحص شامل ومستمر.

إجراء ندوات ونشاطات ثقافية وترفيهية خاصة بالمعلمات.

-ضرورة الاعتماد على الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية وخاصة الاستراتيجيات الايجابية.

-دعم تحفيز المعلمات وتحسين ظروف عملهن ماديا ومعنويا .

-إعادة رسكلة المعلمات اللواتي يخضعن إلى تكوين متخصص في المجال أو نقصهم الخبرة والقدرات اللازمة والكافية لشغل المهام الموكلة إليهم .

-محاولة الفهم أو الإدراك الجيد للاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية بالنسبة للمعلمات وأثارها على المنظمة ككل.

-إجراء المزيد من الدراسات حول الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية في مؤسسات العمل الأخرى.

-إرشاد المعلمات والمعلمين بصفة عامة وتوجيههم إلى استخدام الاستراتيجيات الايجابية والابتعاد عن الاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط النفسية .

فائمة المصاحف

والمراد جمع

أولاً: المصادر:

- 1- ابن منظور، لسان العرب، المجلد 9، دار صادر، بيروت، 1994.
- 2- ابن منظور، لسان العرب، دار صادر، المجلد 10 بيروت، ط7، 1997
- 3- عصام نوالدين، معجم نور الدين الوسيط عربي عربي، منشورات محمد علي بيضون، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1، 2005

ثانياً: الكتب

1. أحمد النايل الغريير وأحمد عبد اللطيف أبو سعد، "التعامل مع الضغوط النفسية"، ط 1، دار الشروق، 2009 .
2. أحمد عواد، علم النفس التربوي وصعوبات التعلم، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 1990.
3. أحمد محمد حسين صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، ب ط، 2002
4. أحمد محمد مبارك الكندري، علم النفس الأسري، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، ط2. 1992.
5. أسيل صابر محمد، "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين واقتربانهم غير العائدين من الزوج"، العدد الخاص العلمي الخامس، جامعة الانبار، 2017.
6. -المعروف، صبحي عبد اللطيف : نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2005.
7. أمال محمود عبد المنعم، "الإرشاد النفسي الأسري"، ط 1، مكتبة زهراء الشرق، 2006 .
8. بدوي أحمد زكي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية .مكتبة بيروت، لبنان، 1977م
9. بطرس حافظ بطرس التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2008
10. بن صاولة أحمد، العوامل الاجتماعية المؤثرة في التوجيه المدرسي، بن عكنون، الجزائر . 2008
11. جمال ابو دلو، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2009.
12. حامد عبد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب ط2، بيروت، لبنان، 1991.

13. حسين عبد الحميد واحمد رشوان، علم الاجتماع النفس المجتمع للثقافة والشخصية، الناشر مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، ب ط، 2010م.
14. خالد عبد السلام، التوجيه والإرشاد النفس في الجزائر، مديرية التربية، سطيف 2012.
15. الداهري صالح حسن، علم النفس الإرشادي: نظرياته وأساليبه الحديثة، دار وائل، ط1 الأردن 2005م.
16. راف الله بوشعرانة وفتحي الداخ طاهر، "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى أباء وأمهات أطفال التوحد"، العدد الرابع عشر، جامعة بن غازي، 2017.
17. رافدة الحريري، سمر الإمام، الإرشاد التربوي في المؤسسات التعليمية، دار المسرة، عمان 2011.
18. رمضان محمد القذافي، الصحة النفسية والتوافق، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية، ط3 1998
19. زروقي، توفيق، النظام التربوي في الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
20. سامية لطفي الأنصاري، الصحة النفسية والمدرسية للطفل، مركز الإسكندرية للكتاب الإسكندرية، ب ط، 2007
21. سعاد منصور غيث، الصحة النفسية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان ط1، 2006
22. سمير شخاني، "الضغط النفسي stress"، ط 1، دار الفكر العربي، بيروت، 2003 .
23. سهير كامل احمد، ، الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، ب ط 1999
24. شحاته، حسن والنجار زينب، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، دار المصرية اللبنانية القاهرة، مصر 2003
25. صبحي عبد اللطيف المعروف، مسؤوليات المرشد النفسي المدرسي، مطبعة الآداب، العراق 1963
26. عبد الحميد محمد شاذلي، ،الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية الإسكندرية، ط2، 2001
27. عبد الفتاح على غزال، موسوعة التربية الأسرية الأسرة والتنشئة الاجتماعية، جزء 1، دار الجامعة للنشر، الإسكندرية، ب ط، 2013.

28. عبد الله الضريبي، "أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات" العدد الرابع، جامعة دمشق، 2010.
29. عبد المنعم عبدالله حسيب، مقدمة في الصحة النفسية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الاسكندرية، ط1. 2002
30. عطاء الله فؤاد الخال يدي ودلال سعد الدين العلمي، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2009
31. علي عسكر، "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها"، ط 2، دار الكتاب الحديث.
32. علي محمود كاظم الجبوري، وكريم فخري هلال الجبوري، الصحة النفسية، دار الرضوان للنشر والتوزيع عمان، ط1، 2014.
33. الكبيسي وهيب مجيد وآخرون، التوجيّه التربوي والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. منشورات 2002. ELGA.
34. كمال علون الزبيري، علم النفس الاجتماعي، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ب ط 2004
35. كمال يوسف بلال، الصحة النفسية للشخصية، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، الأردن ط1، 2015.
36. محمد النوبي محمد علي، مقياس التوافق النفسي، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2010
37. محمد جاسم العبيدي، مشكلات الصحة النفسية، دار الثقافة للنشر وتوزيع، عمان ب ط، 2009
38. محمد جاسم محمد، مدخل إلى علم النفس العام، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2004
39. محمد عبد الحميد الشيخ حمود ، الارشاد المدرسي، منشورات جامعة، دمشق، سوريا، 1994
40. محمد محروس الشناوي، ، مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان، الأردن، 1996 .
41. محمد منير مرسي، الادارة المدرسية الحديثة ، عالم الكتب، القاهرة، 1995.
42. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، الصحة النفسية والتوافق الدراسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، بدون طبعة، 1990.
43. مرسي سيد عبد الحميد، الإرشاد والتوجيه التربوي والمهني، القاهرة، سنة 1976 .

44. مروان أبو حويج وعصام الصدفي، المدخل إلى الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2001.
45. نازك عبد الحليم، فطيات ووائل يوسف التل، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2009.
46. ناصر الدين أبو حامد، الإرشاد النفسي والتوجيه المهني ط1، عالم الكتب الحديث وجدارا للكتاب العالمي، عمان، الأردن، 2008.
47. يوسف القاضي وآخرون، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ للنشر، الرياض، السعودية، 2002.
48. يوسف مصطفى القاضي، د.لطفى محمد نظيم، محمود عطا حسين، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ للنشر، الرياض، السعودية، السنة 2002 .

ثالثا: الملتقيات

1. سامية زناتة، وسائل عمل مستشار التوجيه المدرسي ووظيفتها وكيفية إنجازها، الملتقى الجهوي لأسلاك التوجيه المدرسي والمهني، أيام19، 20، 21ماي، سكيكدة 2003.
2. علي بوعناق، التقويم التربوي في المؤسسة الجزائرية، مجموعة مقالات لمحمد مقاد وآخرون، قراءة في التقويم التربوي، جمعية الاصلاح الاجتماعي والتربوي، باتنة 1993.

رابعا: الرسائل والمذكرات

1. بن خيرة سارة، 2016، علاقة التوافق الأسري بسلوك المخاطرة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة ورقلة .
2. حسينية بن سيتي، 2013'التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعليم لدى تلاميذ سنة الأولى ثانوي، رسالة ماستر أكاديمي، جامعة وقلة .
3. دغنوش نورة، الرضا الوظيفي لدى مستشار التوجيه المدرسي والمهني، رسالة ماجستير جامعة باتنة، الجزائر 2003.
4. سهام إبراهيم كامل محمد، "الاحتراف النفسي"، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، مصر .
5. شارف خوخة مليكة، "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، رسالة ماجستير، جامعة تيزي وزو، الجزائر 2011.

6. عبد الحميد مقدم، دور التوجيه والإرشاد في الاختيار والتوافق المدرسي والمهني، المجلة الجزائرية للتربية، العدد الأول، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 1994.
7. عبد الكريم سعودي، إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطلاب الجامعي، دراسة على عينة من طلبة جامعة بشار، دراسات نفسية تربوية، عدد 13 ديسمبر جامعة بشار الجزائر 2014
8. غدى عمر محمود عصفور، "الضغوط النفسية لدى أمهات المراهقين المتوحدين"، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، الأردن، 2012.
9. غزلان شمسي محمد الرعدي، 2009 الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من إباء وأمهات الأطفال المعاقين، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية
10. فاطمة حولي، 2011، التوافق النفسي للوالدين وانعكاساته على تكيف الأبناء في المدرسة لدى عينة من تلاميذ السنتين الثانية والثالثة من التعليم المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة وهران
11. منى بنت عبد الله بن نبهانا العامرية، 2014، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري، رسالة ماجستير، جامعة نزوي .
12. منى حسن عبد الله فرح، "الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات اولياء أمور غير عاديين المعاقين حركيا"، بحث مقدم لنيل درجة ماجستير، جامعة الخرطوم، السودان، 2005.
13. نبيلة أحمد أبو حسين، "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة"، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، 2010 .
14. نهاية الطور الثالث من التعليم الأساسي في الجزائر، دراسة ميدانية بولاية عنابة، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم الاجتماع، جامعة عنابة 1999 .
15. وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، "الضغوط النفسية والتخلف العقلي"، ط 1، دار الوفاء، الاسكندرية، 2008 .

المنشورات الوزارية والمراسلات:

1. المديرية الفرعية للتوثيق، الجزائر، مارس 2002 م.
2. مراسلة مفتش التربية والتكوين للتوجيه المدرسي رقم/ 58 م.ت.ت/ع.ل/ 99 /
3. المنشور الوزاري رقم 319 المؤرخ في 9 أبريل 1997، والمتضمن الاستدراك
4. المنشور المتعلق بتوصيات لتحسين تسيير نشاطات مستشاري /12/ المؤرخة في 1999 التوجيه ومتابعتها وتقويمها واستثمارها.

قائمة المصادر والمراجع

5. وزارة التربية الوطنية، 2001، النشرة الرسمية للتربية الوطنية) التوجيه المدرسي والمهني خلال الفترة الممتدة من 1962 الى 2001 ، الجزائر .
6. وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية : التوجيه المدرسي والمهني خلال الفترة الممتدة من 1962 إلى المديرية الفرعية للتوثيق، عدد خاص، جوان 2001 .
7. وزارة التربية الوطنية، مديرية التقويم و التوجيه والاتصال، إعادة النظر في التوجيه.
- المراجع باللغة الاجنبية:

- 1- A.Loucif ،L'évaluation -Fonction et méthode- LOSP ،Guelma ،Edition Nathan ،Paris ،1991.
- 2- F.Andréani ،F.Boyé ،Le Conseiller d'Orientation ،Psychologue ،séminaire ،constantine ،les 24-25 et 26 Novembre ،1992.

الملاحم

ملحق رقم (01) الاستبيان

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

كلية الحقوق والعلوم الاجتماعية

علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

في إطار نيلنا لشهادة ماستر علم النفس وعلوم التربية وإنهاء مذكرة التخرج، أمامك استمارتين تحتوي على مجموعة من العبارات، حاول أن تجد العبارات الأقرب إلى إحساسك ثم ضع علامة (x) داخل الإطار المناسب الذي يبين موافقتك على العبارات التي تصفك كما ترى نفسك، أجب عن كل عبارة بصدق وكن دقيقا في اختيارك وموافقتك على العبارة المناسبة.

السن:

25 سنة 25 إلى 35 35 فما فوق

الأقدمية:

أقل من 3 سنوات من 3 سنوات إلى 6 من 6 سنوات فما فوق

مقياس الضغوط النفسية (ليفنشتاين)

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة				
2- تشعر بوجود متطلبات لديك				
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5- تشعر بالوحدة				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8- تشعر بالتعب				
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10- تشعر بالهدوء				
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12- تشعر بالإحباط				
13- أنت مليء بالحيوية				
14- تشعر بالتوتر				
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16- تشعر أنك في عجلة من أمرك				
17- تشعر بالأمن والحماية				
18- لديك عدة مخاوف				
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين				
20- تشعر بفقدان العزيمة				
21- تمتع نفسك				

الملاحق

				22- أنت خائف من المستقبل
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
				24- تشعر بأنك في وضع انتقاد وحكم
				25- أنت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بالإرهاك والتعب الفكري
				27- لديك صعوبات في الارتقاء
				28- تشعر بعبء المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر بأنك تحت ضغط مميت

املاحق

الملحق رقم (02): مقياس التوافق الأسري محمد عبد الحميد

التقدير	الدرجات
عدم وجود توافق اسري	20-1
وجود توافق اسري بدرجة قليلة	29-21
وجود توافق اسري بدرجة متوسطة	30
وجود توافق اسري بدرجة مرتفعة جدا	40-31