وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمة لخضر – الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

التوافق النفسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانويتي المجاهد شوية الجباري بورماس وحفيان محمد العيد بكوينين ولاية الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالب:

- معظوري السعيد

اشراف الأستاذة:

ليلى خنيش

السنة الجامعية: 2020/2019

بسم الله الرحمن الرحيم

شکر و تقدیر

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وقد تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي وذلك باستخدام عينة عشوائية تكونت من (90) تلميذ وتلميذة، واعتمدت الدراسة في جمع البيانات على مقياس التوافق النفسي لسرى إجلال محمد (1986)، ومقياس قلق الامتحان لسارسون، وذلك بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية (صدق، ثبات)، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ملخص الدراسة بالأجنبية:

'étude actuelle visait à révéler la relation entre la compatibilité psychologique et l'anxiété aux examens chez les élèves de troisième année du secondaire. L'approche descriptive corrélationnelle a été suivie en utilisant un échantillon aléatoire composé de (90) étudiants et étudiantes, et l'étude s'est appuyée sur la collecte de données sur l'échelle de compatibilité psychologique Sara edjlal mohammed (1986) Et la mesure de l'anxiété de test pour Sarson, après avoir confirmé leurs propriétés psychométriques (validité, stabilité), et les résultats suivants ont été atteints:

-Il existe une corrélation statistiquement significative entre l'ajustement psychologique et l'anxiété au test chez les élèves de troisième année du secondaire.

-Il n'y a pas de différences statistiquement significatives de compatibilité psychologique en raison de la variable de sexe chez les élèves de troisième année du secondaire.

-Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans la compatibilité psychologique en raison de la variable de spécialisation chez les élèves de troisième année du secondaire.

-Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans l'anxiété liée au test en raison de la variable de sexe chez les élèves de troisième année du secondaire.

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans l'anxiété aux examens en raison de la variable de spécialisation chez les élèves de troisième année du secondaire.

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

ملخص الدراسة بالعربية:

ملخص الدراسة بالأجنبية:

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكـال

مقدمــة: .....أ

الجانب النظري

الفصل الأول: إشكالية الدراسة

1- الإشكالية..... 5

2- الفرضيات:..... 7

3- أهداف الدراسة:..... 7

4- أهمية الدراسة:..... 8

5- مصطلحات الدراسة:..... 8

6- الدراسات السابقة:..... 9

7- التعقيب على الدراسات السابقة: 11

الفصل الثاني: التوافق النفسي

تمهيد: **13**

1- مفهوم التوافق النفسي: 14

2- أهمية التوافق النفسي:..... 17

3- خطوات عملية التوافق النفسي:..... 19

4- وظائف عملية التوافق النفسي: 20

5- مجالات التوافق النفسي: 21
6- معايير التوافق النفسي:..... 25
7- أساليب التوافق النفسي:..... 29
8- التوافق النفسي السوي واللاسوي: 34
9- قياس التوافق النفسي:..... 39
10- عوائق التوافق النفسي: 42
خلاصة:..... **43**

الفصل الثالث: قلق الامتحان

تمهيد:..... **45**
1- تعريف قلق الامتحان: 45
2- تصنيفات قلق الامتحان:..... 46
3- مكونات قلق الامتحان: 47
4- أعراض ومظاهر قلق الامتحان:..... 49
5- أسباب قلق الامتحان:..... 51
6- عوامل قلق الامتحان:..... 52
7- طرق قياس قلق الامتحان:..... 54
8- الإجراءات الوقائية والعلاجية لخفض قلق الامتحان:..... 57
خلاصة: 62

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية وإجراءات الدراسة

1- منهج الدراسة:..... 65
2- مجتمع الدراسة:..... 65
3- الدراسة الاستطلاعية:..... 67
4- الدراسة الأساسية:..... 75

5- الأساليب الاحصائية:..... 77

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:..... 79

2-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:..... 80

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:..... 81

4-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:..... 82

5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:..... 83

خلاصة عامة وآفاق الدراسة:..... 85

قائمة المراجع..... 87

الملاحق.....94

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح أعراض ومظاهر قلق الامتحان	50
02	يوضح نسب توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	65
03	يوضح نسب توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس التخصص	66
04	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	69
05	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	70
06	يوضح أرقام البنود السلبية والايجابية لمقياس التوافق النفسي	71
07	يوضح درجات تقييم مقياس التوافق النفسي	71
08	يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة الكلية للمقياس	72
09	يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي	73
10	يوضح درجات تقييم مقياس قلق الامتحان	73
11	يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة الكلية للمقياس	74
12	يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس قلق الامتحان	75
13	يوضح تمثيل العينة الأساسية حسب الجنس	76
14	يوضح تمثيل العينة الأساسية حسب التخصص	77
15	يوضح معامل الارتباط بين التوافق النفسي وقلق الامتحان	79
16	يوضح قيمة ودلالة الفروق في التوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس	80
17	يوضح قيمة ودلالة الفروق في التوافق النفسي تبعا لمتغير التخصص	81
18	يوضح قيمة ودلالة الفروق في قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس	82
19	يوضح قيمة ودلالة الفروق في قلق الامتحان تبعا لمتغير التخصص	83

فهرس الأشكـــال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح المراحل التي يمر بها التلميذ المقبل على اجتياز الامتحان	49
02	يوضح نسب توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	66
03	يوضح نسب توزيع مجتمع الدراسة حسب التخصص	67
04	يوضح نسب توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	69
05	يوضح نسب توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	70
06	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	76
07	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	77

مقدمـــــــة

مقدمـــة:

يشغل موضوع التوافق النفسي حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث، وذلك لأهميته في حياة الإنسان بصفة عامة، وحياة التعليم بصفة خاصة باعتباره العنصر الأساسي، وهدفت الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات المتعلم في نطاق المدرسة، وذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية وأهم أبعاد التوافق النفسي الذي يتمثل في محاولة، الفرد في إشباع حاجاته النفسية، ونظرا لكون التوافق دليلا على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالاتها وأبعادها العديدة المتمثلة في السلوك الإنساني البشري، ومنه الجانب النفسي الذي يتضمن الشعور بالحرية والانتماء للمجتمع والتجمع بعلاقات إيجابية داخل الأسرة وفي البيئة المدرسية.

كما يعد موضوع قلق الامتحان من المواضيع التي نالت حيزا في الدراسات والبحوث العلمية، حيث أن هدف الكثير من الدراسات فهم قلق الامتحان الذي يعتبر حالة نفسية تعاني منها شريحة من التلاميذ بمراحل تعليمية مختلفة، والتل لها انعكاسات في حياة التلميذ الدراسية، حيث يرى العديد من الباحثين أن هذا الأخير هو واحد من أهم العوامل المؤثرة على التوافق النفسي خصوصا في المراحل المحددة للمستقبل الدراسي.

فلق الامتحان هو شعور التلميذ قبل وأثناء الامتحان بالضيق والتوتر وخفقان القلب وكثرة التفكير بما يعيقه عن الأداء الجيد **(عبد الله، 2007: 25)** فالتفكير بالامتحان أو بمجرد التفكير فيه يجعل التلميذ يعيش في قلق واضطراب، ولذا يستوجب على كافة القائمين على العملية التعليمية أخذ هذا المتغير بعين الاعتبار.

ونظرا لتأثير التوافق النفسي وعلاقته بقلق الامتحان في المرحلة الدراسية، قدمنا هذه الدراسة كمحاولة علمية لتناول موضوع مهم وهو التوافق النفسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي.

ومنه قسمت الدراسة إلى جانبين جانب نظري، يتضمن على الفصل الأول الإطار العام لإشكالية الدراسة، الإشكالية، فرضيات الدراسة، حدود الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة والدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني تناولت في موضوع التوافق النفسي من حيث تعريفه وأهميته، وخطواته، ووظائفه، ومجالاته، ومعاييره، وأساليبه، وكذلك تطرقت للتوافق النفسي السوي واللاسوي، ثم طرق قياس التوافق النفسي، وأخيرا عوائقه.

أما في الفصل الثالث تطرقت إلى قلق الامتحان من حيث تعريفه، ومكوناته، وأعراضه ومظاهره، ثم أسبابه، وعوامله، ثم طرق قياسه، وأخيرا الإجراءات الوقائية والعلاجية للخفض منه.

ثم جانب تطبيقي ويشمل على فصلين هما الفصل الرابع الذي نتناول فيه الإجراءات المنهجية الخاصة بالدراسة التطبيقية بدءا بالدراسة الاستطلاعية، منهج البحث، عينة البحث وخصائصها ثم أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة وأسبابها وكذلك الدراسة الأساسية.

بينما الفصل الخامس خصص لعرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج في ضوء فرضيات البحث المقترحة، وفي الأخير تختم الدراسة باستنتاج عام وخاتمة ثم تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

الجانب النظري

الفصل الأول

"إشكالية الدراسة"

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- مصطلحات الدراسة

6- الدراسات السابقة

7- التعقيب على الدراسات السابقة

1- الإشكالية

تهدف العملية التربوية إلى تحقيق الأهداف والغايات التي تسعى لإيصال المتعلم لمستوى مقبول من النمو في جوانب الشخصية وتطورها، حيث أصبحت التربية في الآونة الأخيرة تهتم بالمتعلم بالدرجة الأولى باعتباره أهم قطب في الفعل التعليمي، إذ على أساسه بنيت العملية التربوية والتعليمية، فالمتعلم هو العنصر الفعال والمهم في هذه العملية ودرجة تعلمه وتحصيله وتوافقه النفسي تتعلق بمدى ملائمة البرامج التعليمية قدراته واهتماماته والأهداف التي يحددها لنفسه وميوله وبهذا عدلت البرامج لتصبح أكثر علمية وعملية للخروج من الجمود الذي كانت عليه.

يعد التفكير من أكثر الموضوعات دراسة وبحثا في مجالات علم النفس، وخاصة علم النفس المعرفي وعلم النفس التربوي، وموضوع التفكير ليس من اهتمام المجال المعرفي فقط بل عنيت به جميع المدارس التربوية لمساعدة التلميذ كي يصبح أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعترض طريقه في جميع مجالات الحياة، ويتميز أصحاب علم النفس المعرفي بتبنيهم نمطين من الأفكار، أفكار عقلانية وهي واقعية وإيجابية تحقق للإنسان مزيدا من التوافق والصحة النفسية، وأفكار لاعقلانية خيالية وسلبية ويصاحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية مضطربة غير مرغوبة مثل: الغضب، العدوانية، والقلق.

كما وصف (أليس) أن الإنسان هو كائن عقلاني وغير عقلاني في نفس الوقت، وعندما يفكر على نحو عقلاني سيكون فعالا وسعيدا، وإذ ما فكر على النحو الغير عقلاني فانه سيشعر بالقلق والاضطراب النفسي، كما يشير (أليس) إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في جملة مطلقة، وإن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة، وأفعال الوجوب. **(شايع عبد الله، 2001، ص195).**

وكما أنه توجد ظروف وأحوال تدفع التلاميذ وخاصة تلاميذ المرحلة الثانوية إلى القلق على مستقبلهم، حيث يعد شكل من أشكال عدم الاستقرار الذي يؤثر بدوره على انفعالاتهم

وتصرفاتهم، ولعل السبب في زيادة حدة القلق عند أحدهم، وانخفاضه عند الآخر يعود إلى طبيعة الإدراك عنده وطريقة التفكير **(حامد زهران، 1994، ص338)**.

ودراسة ريم بنت سالم الكريديس (2000) حيث تناولت قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية للإنجاز، ودراسة جودت احمد سعادة (2001) بعنوان أثر المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدي عينة من تلاميذ الثانوية العامة، ودراسة علاء جاد الشعراوي في مصر (1995) عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم وعلاقتهما بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة احمد عبد اللطيف عبادة في البحرين(1991) قلق الاختبار في موقف اختباري ضاغط وعلاقته بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة والتحصيل الدراسي، ودراسة ماهر الهواري ومحروس الشناوي في السعودية(1987) مقياس الاتجاهات نحو الاختبارات (قلق الاختبارات)، ودراسة الريحاني(1987) بعنوان الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني، ودراسة الشريف (1988) العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمستوى الاقتصادي والتحصيل والجنس، وبين تقدير الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية.

كما توجهت دراسات أخرى إلى وضع برامج إرشادية علاجية لقلق الامتحان كدراسة البكر (2002)، لتعديل الأفكار الغير عقلانية لدى مرتفعي الاكتئاب، ودراسة حامد زهران 1999بعنوان مدى فاعلية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الامتحان بأسلوبى الموديلات، ودراسة صالح (1997) بعنوان مدى فاعلية الإرشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الباقين للإعادة في الثانوية.

وبما أن قلق الامتحان يعد مشكلة تواجه الكثير من التلاميذ وخاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، نظرا لاعتبارها مرحلة حاسمة في حياتهم الدراسية، ومن هنا قمنا بدارسة علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وبما أن التلميذ قد

تواجهه هذه الأفكار اللاعقلانية في مواقف الامتحان، والتي قد ينجر عليها مصطلح يؤثر على الجانب النفسي للتلميذ، ألا وهو قلق الامتحان.

انطلاقا مما سبق ذكره نتساءل عن علاقة التوافق النفسي بقلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، وعليه نطرح الإشكال التالي:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق الامتحان ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشعب العلمية والأدبية في التوافق النفسي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق الامتحان؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشعب العلمية والأدبية في قلق الامتحان؟

2- الفرضيات:

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق الامتحان ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشعب العلمية والشعب الأدبية في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشعب العلمية والشعب الأدبية في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

– الكشف على العلاقة بين قلق الامتحان والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

– معرفة مستوى قلق الامتحان عند أفراد عينة البحث.

– معرفة إذا كان هناك فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في قلق الامتحان حسب متغير الجنس.

4– أهمية الدراسة:

– تنبع أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التالية: قلق الامتحان والتوافق النفسي.

– أهمية دراسة قلق الامتحان ومسبباته وأعراضه نظرا لانتشاره الواسع وتفشيه في الوسط التعليمي التربوي لدى كافة الفئات العمرية باختلاف التخصصات والمراحل العمرية.

– عدم وجود دراسات كافية تناولت هذا الموضوع.

–التعرف على الصعوبات التي يعانيها تلاميذنا من عدم التوافق النفسي في الامتحانات.

–معرفة ما يمكن ان يخلفه فقدان التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

معرفة الأثار السلبية لقلق الامتحان على نفسية التلاميذ.

5– مصطلحات الدراسة:

نظرا لأن المفاهيم الأساسية للدراسة لها أهمية كبيرة لما تحمله من دلالات ومقاصد وأثر مباشر على كل بحث، لذا فإن هذا الأخير له خصوصيته التي تميزه عن غيره من البحوث فالمفاهيم هي التي تعبر عن طبيعة الموضوعات والظواهر التي يقوم الباحث بدراستها، ومن أهم المفاهيم المستخدمة في هذه الدراسة ما يلي:

5–1– قلق الامتحان:

التعريف الإجرائي: هو القلق الناتج عن الحالة التي تصيب تلميذ سنة الثالثة ثانوي قبل وبعد وأثناء أداء الامتحانات التحصيلية، ويتم الحصول على قلق الامتحان بمؤشر المستوى على مقياس قلق الامتحان المعتمد في هذه الدراسة.

5-2- التوافق النفسي:

التعريف الاجرائي: يتمثل في قدرة الفرد على تجاوز المشكلات وإحداث التوازن بين رغباته ومطالبه وبالتالي تحقيق التوافق العام.

وهو قدرة المراهق المتمدرس في تحقيق التوازن بين دوافعه ورغباته الذاتية والنفسية أي التوافق بين رغباته وطموحاته وميولاته وكذا مواجهة مختلف المواقف الجديدة من أجل تحقيق أهدافه المرغوبة بما فيها التعليمية.

5-3- تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:

التعريف الاجرائي: ونعني بهم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين يزاولون دراستهم بثانويتي: المجاهد شوية الجباري بورماس، وثانوية حفيان محمد العيد بكوينين- ولاية الوادي

5-4- حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تم الدراسة خلال الفصل الأول في الموسم الدراسي 2020/2019.

الحدود المكانية: ثانويتي المجاهد شوية الجباري بورماس، وثانوية حفيان محمد العيد بكوينين بالوادي.

6- الدراسات السابقة:

1-دراسة ماهر الهواري ومحروس الشتاوي في السعودية (1678): بعنوان مقياس الاتجاهات نحو الاختبارات (قلق الامتحان)، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق الاختبار والعادات والاتجاهات الدراسية أجريت على عينة من طلاب جامعة الإمام محمد سعود الإسلامية، قسم علم النفس بلغ عددها 140 طالبا من مستويات دراسية مختلفة، اختيرت بطريقة عشوائية، استخدم المنهج الوصفي التحليلي واعتمدت في ذلك مقياس الاتجاه نحو الاختبارات من إعداد الباحث. ومقياس العادات والاتجاهات الدراسية من إعداد عادل الأشول وماهر الهواري. فتوصلت الدراسة إلى:

- وجود ارتباط سالب بين قلق الامتحان والتكيف الدراسي لدى الطلاب.

– وجود علاقة ارتباط سالبة غير دالة إحصائيا بين كل من العادات والاتجاهات والتوافق الدراسي. **(الهواري والشتاوي، 1987، 180–182)**

2– دراسة مرسي كمال في الكويت: بعنوان علاقة القلق بالتحصيل الدراسي، تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق في المواقف الاختيارية، ودرجات التحصيل الدراسي، أجريت على عينة من طلاب المدرسة الثانوية في الكويت، بلغت العينة 370 طالب وطالبة، اعتمد(yele) ييل للقلق في المواقف الاختيارية ودرجات التحصيل الدراسي في مادة اللغة العربية، الإنجليزية والرياضيات، اعتمد المنهج الوصفي التحليلي وتوصل إلى النتائج التالية:

– وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات مرتفعي القلق ومنخفضي القلق في تحصيل المواد الدراسية لصالح منخفض القلق.

– وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجات القلق ولتحصيل الدراسي، لدى كل من

الذكور والإناث. **(كامل والصافي، 1995، ص291)**

3– دراسة الباحث جابر عبد الحميد جابر (1969): قام الباحث بدراسة العلاقة بين تقبل الذات والتوافق النفسي على عينة قوامها90 طالب من طلبة الجامعات، وتبين من النتائج التي توصل إليها ان هناك علاقة موجبة بين تقبل الذات والتوافق النفسي، أي انه كل ما زاد تقبل الفرد لذاته زاد توافقه النفسي. **(عبد الفتاح دويدار، 1992، ص74)**

4–دراسة الباحث صالح مرحاب 1984: اهتمت الدراسة بالتوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح عند عينة متكونة من 432 طالب وطالبة مناصفة بين الجنسين بالمؤسسات التعليمية بولاية الرباط وتراوحت أعمارهم بين 14 و21 سنة ويهدف الباحث من خلال دراسته على الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق الشخصي ومستوي الطموح لدى المراهقين المغاربة من كلا الجسين والفروق بين من لهم طموح مرتفع ومن طموح منخفض من حيث التوافق النفسي العام، ومن استخدم الباحث اختبار التوافق "لهيومبل" واستبيان مستوى الطموح "لكامليا عبد الفتاح"، وأوضحت نتائج الدراسة ان هناك

علاقة موجبة ودالة إحصائية بين التوافق النفسي العالم ومستوى الطموح لدى المراهقين والمراهقات بالمغرب، كما أوضحت وجود علاقة موجبة بين جميع ابعاد التوافق المنزلي، الصحي، الاجتماعي، الانفعالي ومستوى الطموح، وتوصلت أيضا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح العالي والطموح المنخفض فيها يتعلق بمستوى التوافق العام لدى المجموعتين ذكور، اناث غير أن الباحث وجد اختلافا في التوافق بين الجنسين ويرجع هذا الاختلاف الى نظرة المرأة والرجل الى الحياة. **(محمد السيد أبو النيل، 1984، ص274)**

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

لقد قدمت الدراسات السابقة للباحث فائدة كبيرة، من حيث القاعدة النظرية، ومن حيث الإرشاد إلى الأدوات الملائمة لطبيعة البحث، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بعض النقاط واختلفت معها في أخرى:

- تناولت دراسة كل من ماهر الهواري ومحروس الشتاوي (1989) وكمال مرسي (1980) دراسة قلق الامتحان وتوصلا إلى وجود ارتباط سالب بين قلق الامتحان والتكيف الدراسي كما توصلا أيضا إلى وجود علاقة ارتباط سالبة غير دالة إحصائيا بين كل من العادات والاتجاهات والتوافق الدراسي.

- توصلت دراسة كمال مرسي إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات مرتفعي القلق ومنخفض القلق في تحصيل المواد الدراسية لصالح منخفض القلق.

- في دراسة ماهر الهواري ومحروس الشتاوي العينة كانت على الطلبة وفي دراسة كمال مرسي كانت العينة على تلاميذ المدرسة.

- استخدم كل من الدراستين المنهج الوصفي التحليلي.

- تناولت دراسة جبر عبد الجميد جابر العلاقة بين تقبل الذات والتوافق النفسي وقد توصل إلى أن هناك علاقة موجبة بين تقبل الذات والتوافق النفسي.

– أما دراسة صالح مرحاب علاقة التوافق النفسي بمستولى الطموح فقد توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين مستوى الطموح العالي والطموح المنخفض.

الفصل الثاني

"التوافق النفسي"

تمهيد

1- مفهوم التوافق النفسي

2- أهمية التوافق النفسي

3- خطوات عملية التوافق النفسي

4- وظائف عملية التوافق النفسي

5- مجالات التوافق النفسي

6- معايير التوافق النفسي

7- أساليب التوافق النفسي

8- التوافق النفسي السوي واللاسوي

9- قياس التوافق النفسي

10- عوائق التوافق النفسي

خلاصة

تمهيد:

لم تعد المدرسة الحديثة مجرد وسيلة لنمو الفكر أو تكوينه ولم تظل مجرد مكان للتعلم بل أصبحت مؤسسة اجتماعية تعنى بتربية الأطفال في جميع جوانب شخصياتهم المختلفة ليعيشوا في مجتمع متجدد وملائم لأجل ضمان تكيفهم وتوافقهم الدراسي والنفسي وعليه فقد احتل موضوع التوافق حيزا كبيرا من الدراسات والبحوث التربوية نظرا لأهميته في حياة التلميذ فالتوافق بصفة عامة يضمن الحياة السوية والنجاح في مختلف المجالات ومن بينها التوافق النفسي الذي هو المحور الرئيسي للدراسة الحالية.

وسأحاول في هذا الفصل التطرق إلى الاتجاهات المفسرة للتوافق النفسي، وأهمية وخطوات وظائف ومعايير التوافق النفسي، بالإضافة إلى مجالات وأساليب التوافق النفسي، كذلك التطرق إلى التوافق النفسي الحسن والسيئ، وأساليب قياس التوافق النفسي، وأخيرا عوائق التوافق النفسي.

1- مفهوم التوافق النفسي:

يمكن توضح مفهوم التوافق النفسي في ثلاث اتجاهات: اجاه نفسي اتجاه اجتماعي، اتجاه تكاملي.

1-1- الاتجاه النفسي (الفردي): يرى أصحاب هذا الاتجاه أن التوافق النفسي يتحقق بإشباع حاجات الفرد ودوافعه إشباع عام أو إشباع دافع واحد على حساب دوافع أخرى، ومنه يتحقق توافق يتميز بالضبط الاتي وتقدير المسؤولية وبهذا يصل إلى تقليل التوتر، ويرى هؤلاء أن التوافق النفسي إنما هو المرونة في مقابل الظروف المتغيرة، كما أنه عملية دينامية مستمرة يتوافق بها الفرد مع البيئة التي ينتمي إليها، ومن أنصار هذا الاتجاه "هنري سميث" حيث يرى أن التوافق النفسي السوي للفرد هو الاعتدال في الإشباع العام للشخص وليس إشباع دافع واحد شديد وعاجل على أساس دافع آخر، ولون الاهتمام بالآخرين **(حشمت والبهي، 2006: 42).**

ويرى كمال الدسوقي أن التوافق النفسي هو عملية إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة **(الشاذلي ج،2001 :88).**

أما "شافر" "وشوين" فيريان أن الفرد يحاول إشباع دوافعه بأيسر الطرق وإذا لم يتمكن من ذلك يقوم بتعديل في البيئة أو تعديل دوافعه، وبهذا تكون عملية التوافق النفسي عملية مستمرة وضرورية فيما يتعلق بعملية البقاء الحيوي له.

ويفترض ولسون" أن الفرد يميل إلى الاحتفاظ بحالة من الثبات الداخلي ويسمى هذا من الناحية البيولوجية (Homeo stasis) وعلى المستوى السيكولوجي عملية لا توافق، وهي تشير إلى سلوك يبدأ بالقلق والتوتر وينتهي بالوصول إلى الهدف الذي يقل التوتر، فالشخص المتوافق هو الذي تعلم سلوك وطريقة مؤثرة في تقليل التوتر **(حشمت والبهي، 2006: 42.43).**

ركز أنصار هذا الاتجاه على الفرد في حد ذاته وأهملوا الجانب الاجتماعي والبيئة الطبيعية التي ينتمي إليها الفرد، وذلك بتركيزهم على إشباع الفرد الحاجات التي تثيرها الدوافع والتوافق النفسي للفرد مرتبط به من حيث هو فرد في مجتمعه وبيئته، وأنه لا يمكن الفصل بين الفرد والبيئة أو التركيز على عامل دون الأخر.

1-2- الاتجاه الاجتماعي: يرى أنصار هذا الاتجاه أن التوافق النفسي هو مسايرة المجتمع ويعتبرون التوافق النفسي عملية اجتماعية، أين يشبع القرد رغباته بقيامه باستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وهذا يعني أن التوافق النفسي يعكس أسلوب الفرد في مواجهة ظروف الحياة وحل مشاكله، وتتحد عملية التوافق بالرجوع إلى النماذج والمعايير الاجتماعية حيث كلما اقترب الفرد من هذه النماذج والأنماط والمعايير واستطاع مسايرتها كان أكثر تحقيقا للتوافق النفسي.

ومن أنصار هذا الاتجاه "جوردون" حيث يؤكد أن التوافق النفسي هو محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع بيئته.

وترى "اليزلي فيليبس" أن التوافق النفسي يوضح اتجاهين كاملين من المسؤولية اتجاه البيئة الإنسانية فالشيء الأول هو أن يقبل الفرد ويستجيب بفاعلية اتجاه التوقعات الاجتماعية التي تواجهه مدى حياته وعلى سبيل المثال الأخول إلى المدارس، الالتحاق بمهنة معينة، فعلى الفرد أن يكون له استعداد المجابهة التوقعات الاجتماعية من أجل السلوك التوافقي.

كما يعتبر "هنري" التوافق النفسي على أله علاقة منظمة بين رغبات الفرد وحاجاته لبيئته.

ويقر "جود" بأن التوافق النفسي هو عملية اكتشاف وتبني أساليب من السلوك تكون ملائمة للبيئة أو التغيرات فيها.

كما يرى كل من "فاي" و "ريشلي" أن نظام التوافق النفسي يتحدد بدرجة الفاعلية التي يقابل بها الفرد مستويات الاستقلال الشخصي والمسؤولية الاجتماعية في جماعته الثقافية.

كما يرى كل من" برنارد" و "اريك أريكسون" أن التوافق النفسي هو قدرة الفرد على تكييف ذاته مع الظروف المتغيرة كمؤثر على نضجه، فالتوافق هو القدرة على انتقاء أساليب فعالة وملائمة لمقابلة متطلبات البيئة مع الاحتفاظ باتجاه صحي نحو الظروف **(حشمت والبهي، 2006: 43.45).**

ويرى روش" و "مينيج" أن التوافق النفسي أعمق من مجرد مسايرة معايير وأنماط المجتمع، بل هو عملية ايجابية مستمرة يواجه بها الفرد مطالب الظروف المتغيرة.

كما يرى "دافييز" و "الوفكست" أنه عملية مستمرة يحاول الفرد بواسطتها التحصيل والمحافظة على انسجامه مع البيئة المحيطة **(الشاذلي ج،2001: 88-89).**

يعاكس الاتجاه الاجتماعي الاتجاه النفسي تماما حيث ركز أصحاب هذا الاتجاه على مسايرة الأنماط والمعايير الاجتماعية من أجل تحقيق التوافق النفسي، وهذا يكون بخضوع الفرد للظروف والمعايير الاجتماعية في بيئته. ومن هذا يتضح أن رواد هذا الاتجاه تجاهلوا الفروق الفردية حيث لا ينبغي التركيز على الفرد بمعزل عن الجماعة، ونسوا أن للفرد حاجات ومتطلبات ذاتية يجب تحقيقها قبل أن يستطيع الرضوخ لمعاير المجتمع التي ينتمي إليها الفرد.

1-3- الاتجاه التكاملي (النفسي الاجتماعي): يعتبر الاتجاه التكاملي اتجاها توفيقيا بعد التطرف الذي أبداه أنصار الاتجاه النفسي والاتجاه الاجتماعي، ويرى رواد هذا الاتجاه أن التوافق النفسي هو عملية مركبة من قطبين هما الفرد بدوافعه وحاجاته وطموحاته، والبيئة المحيطة بالفرد بأبعادها المختلفة الاجتماعية والثقافية، ولا يتحقق التوافق النفسي حسب هذا الاتجاه إلا بتكامل وتفاعل الفرد مع محيطه ويؤكد هذا الاتجاه على تآزر المطالب البنائية الاجتماعية مع المطالب البنائية الشخصية.

ويعرف "ولمان" التوافق النفسي على أنه "قدرة الفرد على إشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها".

ويشير "حامد طهران" إلى التوافق النفسي على أنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة **(حشمت والبهي، 2006 :47)**.

وهكذا انطلق هذا الاتجاه من نقده لكل من الاتجاهين السابقين، واعتمد على الفرد باعتباره أحد شفي العملية التوافقية وهو ما قلل من قيمته الاتجاه الاجتماعي، كما اعتمد على المجتمع باعتباره الشق الثاني لعملية التوافق النفسي، حيث التوافق النفسي في نظر أصحاب هذا الاتجاه يعتمد على الفرد وما ينطوي عليه من بناء نفسي وحاجات ودوافع، كما يعتمد أيضا على المحيط الطبيعي والاجتماعي والثقافي الذي ينتمي إليه الفرد **(الشاذلي ج، 2001 :89)**

2- أهمية التوافق النفسي:

تتجلى هذه الأهمية في مجموعة من المياد من بينها.

2-1- ميدان علم النفس: يعتبر التوافق النفسي من بين أهم محاور ومواضيع علم النفس حيث يلاحظ أن الكثير من الدراسات تتنصت على هذا الموضوع ، ويظهر ذلك جليا وبوضوح في الكثير من تعريفات علم النفس في حد ذاته : علم النفس "هو دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه بمتطلبات مواقف الحياة التي تمليها عليه طبيعته الإنسانية الشخصية استجابة للمواقف فعلم النفس يدرس مدى توافق الفرد مع متطلباته الذاتية والاجتماعية، والتغيير المستمر للمواقف، كما يدرس طرق الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يقوم بها من أجل التوافق **(مجدي، 1996 :25)**.

كما يقول في هذا الصدد كمال الدسوقي أن التوافق النفسي ليس فقط موضوع دراسة فرع من علم النفس بل أنه الحياة كلها، وكل لحظة منها بالسبة للفرد كهدف ووسيلة للتكيف. **(الدسوقي،1974 :28)**.

2-2 ميدان الصحة النفسية: حيث التوافق هو أساس الصحة النفسية، فهي تقف على طريقة الفرد في تحقيق التوافق مع ذاته وبيئته، وعلى طريقة تفكيره وعلاقته بالآخرين. كما يعتبر التوافق النفسي آلية لخفض التوتر الذي قد يعاني منه الفرد جراء فقدان التوازن أو عدم مواءمته بين احتياجاته الداخلية وضغوط المجتمع والبيئة الخارجية، أي أن التوافق النفسي يحقق خلو الفرد من الصراعات النفسية وبالتالي المحافظة على الصحة النفسية. إذا التوافق النفسي يعتبر بمثابة قلب الصحة النفسية **(زهران، 1997: 09)**.

2-3- ميدان علوم التربية: فالتربية كما عرفها العلماء هي " كل ما يعمله الفرد لنفسه، أو يعمله غيره له بقصد تقربه من درجة الكمال التي تمكنه بيئته واستعداداته من بلوغها.

ولذلك فنجاح الفرد في دراسته يستدعي تحقيق توافقه النفسي، إذ يعد مؤشرا ايجابيا للتحصيل، ودافعا قويا يدفع التلميذ إلى زيادة رغبته وإقباله على التعلم وعلى إقامة علاقة طيبة مع الزملاء والأساتذة.

أما بالنسبة للتلاميذ الذين لم يحققوا التوافق النفسي الجيد أو ذوي التوافق السيئ يعانون من التوتر والضيق النفسي الذي يدفعهم إلى التعبير باستجابات متعددة كالخوف، التردد، القلق التلعثم، عدم الثقة بالنفس، الميول إلى الانسحاب، السلوكات العدوانية، التقوقع حول الذات مما ينعكس عليهم سلبا في حياتهم وفي تحصيلهم الدراسي **(الشاذلي، 2001: 58)**.

2-4- ميدان التوجيه التربوي: يعد التوجيه التربوي أحد الوسائل الهامة لمساعدة الأفراد في حياتهم المدرسية حيث يعرفه زيدان محمد مصطفى وبركات لطفي أحمد على أنه مجمع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله، وأن يستغل إمكانياته الذاتية وقدراته ومهاراته واستعداده وميوله وان يستغل إمكانيات بيئته ويختار الطرق المحققة لذلك بحكمة وتعقل فيتمكن من تحقيق توافقه مع نفسه ومجتمعه، فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته **(الشاذلي، 2001 :58)**.

3- خطوات عملية التوافق النفسي:

من أجل الوصول إلى تحقيق التوافق النفسي لابد من بعض الخطوات من أجل تحقيق هذا الهدف، وينفق الكثير من علماء النفس أن الحاجات هي نقطة البدء في العملية التوافقية واشباع هذه الحاجات نقطة النهاية، فلا يمكن تخيل سلوك دون دوافع ولون هدف ومن هنا ارتبط التوافق النفسي بالدافعية وارتبط بتحقيق هدف هو إشباع الحاجات **(قرشي، 2004 :189).**

ويرى كل من "شافر" و"شوبين" أنه يمكن وصف عملية التوافق النفسي على أنها سلسلة من المراحل، ابتداء من الإحساس بالحاجة وانتهاء بإشباعها، ويلخص شافر هذه الخطوات فيما يلي:

1-الدافع.

2-الإحباط.

3-الاستجابة.

4- الحل.

فوجود دوافع أو رغبات معينة يريد الفرد إشباعها ، لابد من عوائق تحول دون الوصول إلى تحقيق الدافع الذي هو الحل المطلوب، وحسب ما يرى على أحمد علي فإن عملية التوافق تبدأ من دوافع لم يتمكن الفرد من إشباعها نتيجة ظروف أو أحوال منعت الفرد من تحقيق هذا الإشباع، وهذا ما يجعله يعاني الإحباط وخيبة الأمل ، ويصاحب الفرد قدرا من التوتر والقلق، ويقوم الفرد بعدة محاولات استكشافية لحل المشكل بغية إشباع الدافع ، وبعد الوصول إلى حل المشكل وإشباع دوافعه يكون توافق توافقا حسنا، كما قد يقوم الفرد بعملية توافق سيئة إذا كان الحل يفيده في المدة القصيرة ويعرضه إلى المخاطر في المستقبل.

ومنه فإن نجاح عملية التوافق النفسي متوقفة بالدرجة الأولى على الدافع الذي يعتبر نقطة البدء، حيث إذا كان الدافع صعب الإشباع أو كانت هناك استحالة في إشباعه فإن

ذلك يعيق عملية التوافق والعكس، فعملية التوافق عملية معقدة يزداد تعقدها تبعا لخصائص عناصرها (الفرد والبيئة المحيطة) **(قرشي،2004 :190)**.

وهذا ما ذهب إليه مجدي أحمد عبد الله، بأنه لا يمكن تصور الموقف التوافقي إلا بوجود ثلاثة عناصر:

1- الفرد.

2- حاجاته من البيئة.

3- إمكانيات الظروف المسيرة له وللأخرين الذين يشاركونه الموقف **(مجدي، 1996 :249)**.

4- وظائف عملية التوافق النفسي:

عند أي تغير في البيئة المحيطة بالفرد ينبغي على الفرد أن يقوم بتعديل سلوكه ليتوافق مع ما هو موجود في البيئة المحيطة، كما عليه أن يجد طرق جديدة لتلبية رغباته تبعا لأي تغير في الظروف المحيطة، فالتوافق النفسي يضمن المرونة في مواجهة الظروف البيئة، وهناك عدة عوامل تؤثر في عملية التوافق النفسي منها:

4-1- إشباع الحاجات الأولية: تعتبر ذات وظيفة حيوية تعمل على بقاء الفرد حيث ترتبط بالتكوين الفسيولوجي له، مثل الحاجة إلى الطعام والماء والمسكن والجنس...وهذه الحاجات إشباعها ضروري للحياة، حيث إن مستوى إشباع هذه الحاجات مؤشر لعملية التوافق النفسي فإذا لم تشبع فإن الفرد يعاني من التوتر، وكلما زاد التوتر يق التوازن الانفعالي وبالتالي تضعف قدرة الفرد على الوصول إلى التوافق النفسي الحسن **(حمدي،2011 :33)**.

2- إشباع الحاجات الثانوية: وهي التي يكتسبها الفرد ويتعلمها من البيئة وتتأثر بنوعية التنشئة الاجتماعية كما أنها تنظم إشباع الحاجات البيولوجية وتضبطها، مثل الحاجة إلى الأمن والاستقرار، والنجاح والمحبة... وهذه الحاجات النفسية ضرورية للفرد ليكتمل توازنه ونضجه النفسي حيث يضل مدفوعا بها إلى أن يشبعها، فهي تولد لديه حالة من التوتر

النفسي تدفعه إلى محاولة إشباعها حيث هي حاجات ملكة ذات استمرارية وتواصل **(حمدي، 2011: 34)**.

3- التقبل والرضا عن الذات: تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، فالرضا عن الذات يكون دافعا للفرد اتجاه العمل والتوافق مع الآخرين، والانجاز في مجلات تتفق مع قدراته وإمكانياته، والفرد الذي لا يتقبل نفسه والذي لا يشعر بالرضا يكون معرضا للمواقف المحبطة ويشعر خلالها بالفشل وعدم التوافق النفسي والاجتماعي ويدفعه ذلك إلى الانطواء أو العدوان **(عطية، 2001 :30)**.

4-4- التكيف مع المجتمع ومسايرة قيمه ومعاييره: المسايرة هي الانصياع أو المجاراة وميل غير مقصود غالبا لتقبل أفكار اجتماعية معينة ومعاييرها، والمسايرة قد تكون مطلوبة في مواقف معينة، ولكن قد تتضمن البيئة الاجتماعية بعض المعايير الفاسدة والمبادئ الخاطئة حيث لا تكون مسايرتها علامة على التوافق، ويكون التوافق عن طريق محاولة تغيير البيئة أو عدم مسايرتها، ويسمى ذلك بالمغايرة وهي تشير إلى السلوك الذي يتناقض مع معايير الجماعة ويخالفها.

4-5- تحقيق الصحة النفسية: إن الإنسان يتعرض لضغوط وصراعات داخلية وخارجية وعليه مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة مع البيئة المحيطة به من أجل استمرار التوازن النفسي لديه أي تحقيق التوافق الايجابي، ويرى علماء النفس أن الفرد المتوافق هو الذي يتمتع بالصحة النفسية، حيث الصحة النفسية هي محصلة انجاز عملية التوافق **(حمدي، 2011 :34)**.

5- مجالات التوافق النفسي:

هناك مجالات مختلفة للتوافق النفسي حيث تظهر في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو حياته الشخصية أو حتى مع ذاته، ولهذا لا يمكن أن يتحقق بشكل مطلق في مختلف جوانب حياة الإنسان، بل إنه يتجسد في مجالات عدة منها ما يلي:

5-1- التوافق الأسري: يتضمن السعادة الأسرية والاستقرار الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقة بين الوالدين والتمتع بقضاء وقت الفراغ وسيادة الحب بينهم **(الشاذلي، 2001: 63)**.

وتقوم العلاقات الأسرية بين الأفراد المتوافقين داخل الأسرة على الحب والاحترام والتعاون، وهذه العلاقات تكون على ثلاثة محاور علاقة الزوجين فيما بينهما، وعلاقة كل منهما مع الأبناء، والأبناء فيما بينهم **(عبد الخالق، 2001 :61)**.

ويتضمن التوافق الأسري السعادة الأسرية والتي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقة بين كل أفراد الأسرة، حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل ويمتد التوافق الأسري ليشمل العلاقة مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية **(شريت وصبره، 2004 :130)**.

ومن هنا فالتوافق الأسري هو الشعور بالأمان والراحة النفسية داخل الأسرة وتبادل المشاعر الطيبة والايجابيات في العلاقات والمعاملة بين أفراد الأسرة، وهو يشمل مفهوم التعاون والمساعدة والتضامن فيما بين أفراد الأسرة، كما أنه يتعدى ذلك إلى سلامة العلاقة الأسرية مع الأقارب.

5-2- التوافق المدرسي: يقصد بالتوافق الدراسي حسب "اركوف" (1968) قدرة التلميذ على تكوين علاقات طيبة مع مدرسه وزملائه في الدراسة **(سمية، 1968: 98)**.

ويظهر ذلك من خلال العملية الدينامية التي يقوم بها التلميذ لاستيعاب المواد الدراسية والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية بما فيها من أساتذة وزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي والمواد الدراسية وكذلك الوقت (وقت الدراسة والفراغ..) **(الشاذلي، 2001: 63)**.

ويذكر مصطفى الصفطي (1983) في تعريفه للتوافق الدراسي أنه السلوك السوي للتلميذ في مواجهة المشكلات الناشئة عن إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، وتحقيقها من

خلال إقامة علاقات اجتماعية بناءة مع زملائه ومدرسه، ومساهمته الفعالة في ألوان النشاط المدرسي والاجتماعي والثقافي والرياضي.

ويمكن التعرف على التوافق المدرسي للتلميذ حسب تيونج مان (1979) من خلال سلوكه المنتبه الهادئ والنشاط في التفاعل داخل حجرة الدراسة، والمواظبة والمحافظة على النظام والتحدث مع الآخرين أثناء شرح الدرس والعلاقة الطيبة مع التلاميذ والمدرسين **(غندور، 1992: 200)**.

كما يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها، والتواؤم بين المعلم والتلميذ، بما يهيئ للأخير ظروفا أفضل للنمو السوي معرفيا وانفعاليا واجتماعيا، مع علاج ما ينجم في مجال الدراسة من مشكلات كالتخلف الدراسي والغياب والشرب، هذا فضلا عن علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن بعض التلاميذ **(عبد الخالق، 2001: 61)**.

وبناء على ما سبق ذكره، يمكننا القول أن التوافق المدرسي هو التكيف والتوافق داخل البيئة المدرسية بما تشمل من مدرسين وزملاء ومدربين والشعور بالحب اتجاه الملاء والمدرسين، والاستمتاع بمصاحبتهم ومساعدتهم، وقدرته على العمل والتحصيل الجيد.

5-3- التوافق العقلي: يتكون من جملة من العناصر حيث يؤدي كل عنصر دوره كاملا ومتعاونا مع العناصر الأخرى وهي الإدراك الحسي، والتعليم والتفكير والذكاء والاستعدادات **(الشاذلي أ ،2001: 61)**.

واستغلال الإمكانيات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح ونمو الثقة وسلامة التعبير عن النفس وتنمية الابتكار **(زهران، 1990 :56)**.

إذن التوافق العقلي يتحدد بتحقيق التوازن والانسجام بين العمليات العقلية وإمكانيات الفرد في التحصيل الفكري والثقافي، مما يوفر القدرة على التعبير وتنمية الابتكار خلال مراحل النمو العقلي المعرفي.

5-4- التوافق الجسمي (الصحي): ويظهر ذلك في تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه والخلو من المشاكل العضوية المختلفة، والشعور بالارتياح النفسي اتجاه قدراته وإمكاناته وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والاتزان وسلامة التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لهمته **(حمدي،2011 :20)**.

5-5 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 والسيكولوجية وكثيرا من الحاجات الشخصية والاجتماعية، وإحباطه مصدر للصراع والتوتر الشديدين.

وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع اختلافا واسعا باختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد، ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام لدى الفرد **(الشاذلي أ، 2001 :62)**.

كما توجد مجالات أخرى للتوافق النفسي وجب ذكرها، حيث لا يشكل التلميذ جزءا كبيرا منها، لكن وجب ذكرها لما لها من علاقة بالوالدين والأسرة والتي تعتبر المنطلق الأساسي الذي يجب أن يتحقق فيها للفرد التوافق النفسي، وكذلك لارتباط هذه المجالات مع بعضها البعض، كل ذلك من أجل تحقيق التوافق العام.

5-6- التوافق الترويحي: يقوم التوافق الترويحي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل، والتصرف في الوقت بحرية وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد نيته ويمارس فيه هواياته، رياضية كانت أو ترويحية ويتحقق بذلك الاستجمام. وهناك من تطاردهم أعمالهم أثناء الليل وطوال النهار بل وفي الأماكن التي يذهبون إليها للترويح أو قضاء إجازة نهاية الأسبوع أو الإجازة السنوية كالأطباء وأساتذة الجامعات وهؤلاء يتعرضون لسوء التوافق الترويحي فيعودون إلى أعمالهم

دون رغبة فيها ولا يستمتعون بالحيوية بالدرجة المطلوبة فيعوق ذلك توافقهم المهني وغيره من أنواع التوافق الأخرى **(الشاذلي أ، 2001 :64)**.

5-7- التوافق المهني: يتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي والاستعداد لها والتخول فيها، والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات ولا ينبغي أن نتصور أن التوافق المهني هو توافق لواجبات عمله المحدودة، وذلك أن التوافق المهني يعني أيضا توافق الفرد لبيئة العمل **(الشاذلي أ، 2001: 64)**.

5-8- التوافق الديني: الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجده عند الكثير من الشباب أصحاب الاتجاهات الإلحادية والعصبية، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك أن الذين من حيث هو عقيدة وتنظيم المعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا الند ساء توافقه واضطربت نفسه وأصبح نهبا للقلق.

5-9- التوافق الزواجي: يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزواجي ويتمثل في الاختيار المناسب للزوج والاستعداد الجيد للزواج والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزواجي **(الشاذلي أ، 2001: 62.63)**.

6- معايير التوافق النفسي:

ليس هناك أسلوب واحد يصلح للجميع، ولا يوجد معيار واحد يصلح للتوافق النفسي يتفق عليه العلماء في تحديد التوافق الحسن والتوافق السيئ، ذلك لأن التوافق النفسي عملية فردية اجتماعية تتأثر بالرمان والمكان والثقافة التي ينشأ فيها الفرد بجانب استعدادات الأفراد والظروف التي يتطلبها الموقف ولأن الاتجاهات تختلف في تفسير السلوك الإنساني فقد

ظهرت العديد من المعايير التي عن طريقها نستطيع أن نحدد نوع السلوك الذي نشاهده وهي:

6-1- المعيار الإحصائي: يعتمد هذا المعيار في تحديد التوافق على مدى الانحراف عن المتوسط الحسابي أو المنوال الإحصائي، وهذا المعيار يرى أن المتوسط يكون سويا، وأن أي انحراف عنه يكون شاذة. وفي هذا المعيار يتحتم علينا معرفة الخط الفاصل الذي يفرق بين ما هو متوسط وما هو منحرف عن المتوسط، خاصة في الحالات الطفيفة، أي أنه اختلاف الفرد عن الغالبية العظمى من الناس، فهو بسلوكه هذا يقع ضمن الدرة الإحصائية **(الجماعي، 2009 :91)**.

6-2- المعيار الذاتي: هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته بصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير الأخرى، فالمحك الهام هنا ما شعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة، أي إن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية، فإذا كان وفقا لهذا المعيار شعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق **(الشاذلي ج، 2001: 28)**.

إن هذا المعيار محدود بالمحيط الداخلي للفرد وهو مبني على تقييم الشخص لنفسه ومدى تقبله لذاته، وحول إدراكه لحالته النفسية التي إذا ما اتسمت بالسعادة والاتزان الداخلي أعتبر الشخص متوافقا وعدا ذلك فهو غير متوافق.

6-3- المعيار القيمي: يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف نسبة افاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع، أو الثقافة التي يعيش فيها الفرد ومن هذا ينظر للتوافق على أنه مسايرة أو اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد الصرف أو المسلك السليم في المجتمع، ولذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في مجتمعه، وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع **(الشاذلي ج، 2001 :29)**.

هذا المعيار محدود بالمحيط الخارجي الاجتماعي للفرد فهو مبني على مسايرة الفرد للجماعة وامتثاله للقوانين وثقافة وقيم المجتمع مع مراعاة معايير الثقافة النسبية فما هو سوي في جماعة قد يكون شاذا عند جماعة أخرى.

6-4- المعيار الاجتماعي: يركز هذا المعيار على أهمية القيم الاجتماعية والأخلاقية في المجتمع ويرى أصحاب هذا المعيار أنه من الصعب تحديد مفهوم السواء بمعزل عن نظام القيم، ومن هنا يستخدمون مفهوم "السوية" لوصف مدى اتفاق سلوكنا مع المعايير الأخلاقية في المجتمع، وقواعد السلوك السائدة فيه، وكيف يكون سلوكنا مقبولا بالنسبة لأنفسنا وللآخرين. وعلى هذا ينظر إلى السوية" على أنها "مسايرة" للممارسات العامة لمعظم الناس في مجتمع من المجتمعات، لأن هذه الممارسات هي الأساس السليم لتحديد معايير السلوك لدى الفرد بصفة عامة، ومن هنا يتخذ هذا المعيار من مسايرة المعايير الاجتماعية أساسا للحكم على السلوك بالسوي أو اللأسوي، فالسوي هو المتوافق اجتماعيا والسوي هو غير المتوافق اجتماعية بمعنى أن السوي هو الذي لا يشذ عن معايير الجماعة ويلتزم بقيم الجماعة التزاما مطلقا **(شريت وصبره ،2004 :142)**.

6-5-المعيار الإكلينيكي: يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعيار الإكلينيكي التشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض وعليه فان المعيار الإكلينيكي لا يحقد التوافق على نحو ايجابي وذي معنى **(حمدي، 2011: 51)**.

6-6 معيار النمو الأمثل: حيث يستند إلى تعريف منظمة الصحة العالمية لمفهوم الصحة النفسية: بأنها حالة من التمكن الكامل في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد الخلو من الأمراض.

رغم أهمية مفهوم الأمو الأمثل في تحديد مفهوم الشخصية المتوافقة إلا أنه من الصعب تحديد نماذج السمات أو أنماط السلوك التي تشكل النمو الأمثل، فما يعتبر مرغوبا

إنما يعكس ثقافة المجتمع كما يعكس المعتقدات والقيم الشخصية، لذا يمكننا اعتبار هذا المفهوم مبدأ عاما وليس محا يمكن استخدامه **(الشاذلي ج، 2001 :30)**.

6 -7 المعيار النظري: ويعتمد في تحديده للتوافق على إطار مرجعي يستند إلى تصور خاص فنظرية التحليل النفسي ترى الخلو من الكبت دليل على التوافق ولكن قد يكون نقص التعلم وليس الكيت هو المسؤول عن السلوك المضاد أو الشعور بعالم السعادة والضيق واليأس **(الشاذلي ج، 2001 :31)**.

6-8- المعيار الباثولوجي (المرضي): يعتمد هذا المعيار على الأعراض الإكلينيكية التي تظهر لدى الأشخاص كالمخاوف عند العصابيين والهذيان والهلاوس والسلوك المضاد للمجتمع كما هو عند السيكوباتيين، وهذا المعيار يفترض بأن الشخص المتوافق السوي هو الذي يكون خاليا من الأعراض المرضية والعكس **(مرحاب، 1989 :46)**.

تعد وجهة النظر هذه صالحة في تحديد السواء والشذوذ بالنسبة للاضطرابات الانفعالية، حيث يخدم هذا المعيار المختصين في الطب العقلي والأخصائيين النفسانيين.

6-9- المعيار المثالي: هو عبارة عن أحكام قيمية تطلق على الأشخاص، وهو معيار يستمد من الأديان المختلفة، والسواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب من كل ما هو مثالي والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا **(قرشي،2004 :192)**.

ومنه فإن هذا المعيار يعطي الشخص السوي معنى أكثر وضوحا ودقة وهو اقترابه من الكمال الإنساني بالسبة لخاصية معينة، ونحن نعمل بهذا المعيار في حياتنا اليومية كاختيار العامل الكفء الأصلح.

6-10- المعيار الطبيعي: السواء بالنسبة لهذا المعيار هو كل ما هو طبيعي فيزيقي وبالتالي يعتبر السواء أن يكون الذكور مسيطرين، والنساء خاضعات وان تكون الجنسية الغيرية سوية والجنسية المثلية شاذة **(الشاذلي ج، 2001 :63)**.

7- أساليب التوافق النفسي:

يواجه الإنسان عوائق تحول دونه ودون تحقيق أهدافه وتمنعه من إشباع حاجاته، بعض هذه العوائق داخلي يرجع للإنسان نفسه، وبعضها خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها، فيقوم الإنسان بالكثير من المحاولات من أجل التغلب على العائق، ومنه إشباع الدافع وتخفيف التوتر.

وقد يلجأ الإنسان في بادئ الأمر إلى أساليب مباشرة كالعمل الجدي ومضاعفة الجهد إذا ما تعرض للفشل أو تغيير الطريقة في حل المشاكل أو إعادة تفسير الموقف وتفهمه أو اللجوء إلى التعاون والمشاركة.

أما إذا فشلت هذه الأساليب فإنه يلجأ إلى أساليب غير مباشرة وهي أساليب الحيل الدفاعية وهي غير مقصودة وتظهر بشكل تلقائي دون أن يسبقها تفكير.

ويرى الباحث "عبد الحميد محمد الشاذلي أنه يمكن تصنيف أساليب التوافق النفسي كما يلي: (التوافق النفسي باستخدام أساليب مباشرة) و (التوافق باستخدام أساليب غير مباشرة) وهي مفصلة كالاتي:

7-1- أساليب التوافق المباشرة: وتتمثل فيما يلي:

7-1-1- العمل الجدي ومضاعفة الجهد: قد تكون المواقف المحبطة سببا في زيادة الجهد عند الشخص المواجهة العائق الذي سيب الحرمان من إشباع الهدف، فإن الاستجابة السليمة هي زيادة المجهود الذي يتطلب إرادة قوية وأسلوبا تربويا لتدريب الأفراد على هذا النوع من الاستجابة. لذا يجب أن تفرض هذا الاستعداد عند الفرد منذ الطفولة وذلك بتكليفه ببعض الأعمال التي يمكن القيام بها حتى تتعزز ثقته بنفسه والقيام بأعمال بمجهود خاص.

7-1-2- تغيير الطريقة: في بعض الأحيان زيادة المجهود لا يجدي نفعا وعليه لابد من تغيير طريقة العمل للوصول إلى الهدف، ونجد هذا مثلا عند الطالب الذي يغير من طريقة

المراجعة من حين لآخر عندما يفشل في الامتحان وكذلك نجد المعلم يغير طريقة إلقاء الدرس إذا لم تكن واضحة للتلاميذ.

7-1-3- تحويل السلوك: كثيرا ما يجد الفرد نفسه أمام عائق يعيق هدفه، لا يمكن التغلب عليه، ففي هذه الحالة لا يجب أن يستسلم بل لابد من إيجاد سبل أخرى للوصول إلى مبتغاه.

7-1-4- تنمية مهارات جديدة: إذا لقي الفرد إحباطا فإنه يحاول أن يضاعف جهده لمقاومة هذا الإحباط ولذلك فهو في حاجة إلى تنمية اتجاهات ومهارات جديدة تساعده على التوافق ومثال ذلك الأم إذا ألمت ببعض المعلومات السيكولوجية والتربوية عن العلاقة بين الأم والطفل فإنها تستطيع القيام بواجبها على نحو أفضل **(الشاذلي أ، 2001: 91.92)**

7-1-5- إعادة تفسير الموقف: قد يكون الإحباط ناتج عن تفسير خاطئ للموقف وكل ما يتطلبه الفرد في هذه الحالة هو عادة تفسير للموقف وتفهمه ومثال ذلك أن الوالد الذي ضاق ذرعا بأبنائه المراهقين وسلوكاتهم المتمردة، عليه أن يتفهم جيدا طبيعة مرحلة المراهقة ومتطلباتها فيبدي تسامحا نوعا ما إزاء أبنائه في سلوكاتهم الطائشة ويعتبرها مرحلة عابرة وليس سلوكا متجردا فيهم.

7-1-6- التعاون والمشاركة: أفضل العلاقات الاجتماعية هي التعاون والمشاركة التي نجدها في كثير من نواحي النشاط الإنساني وكلما تعاون الفرد مع الآخرين وشاركهم في مختلف النشاطات كلما زادت حياته خصوبة وابتعد عن الأساليب اللاسوية مثل الانسحاب والعزلة والعدوان.

7-1-7- تغيير الهدف: أحيانا يكون تغيير الهدف هو الحل الوحيد لمواجهة الموقف المحبط وهذا إذا فشل الفرد في تغيير الطريقة وزيادة الجهد وبالتالي الطرق الأخرى، وهنا يلجأ الفرد إلى التخلي عن هدفه واتخاذ هدف آخر يكون أكثر سهولة، ومثال ذلك الطالب الذي فشل في تخصص ما في الجامعة وكرر السنة عدة مرات فإنه يلجأ إلى تغيير التخصص والالتحاق بأخر أكثر سهولة ويناسب إمكانياته وقدراته.

7-1-8- تأجيل إشباع الدافع إلى حين: ولكن مثل هذه الحلول المباشرة قد لا تتيسر للفرد في كل الحالات فيضطر الفرد الذي لا يتمكن من استخدام هذه الأساليب في حل صراعاته والتغلب على ما يواجهه من إحباط إلى اللجوء إلى أسلوب آخر من الحلول الغير مباشرة هو أسلوب الحيل اللاشعورية الدفاعية) **(الشاذلي ب، 2001 :92 .94)**.

7-2- الأساليب التوافقية الغير مباشرة:

عادة ما يضطر الفرد إلى السعي من أجل استعادة اتزانه إلى إتباع مجموعة من الأساليب التوافقية عن طريق التعامل مع الأحداث إما بشكل مباشر وبطريقة عملية وواقعية مثل الانصراف إلى الهوايات وممارسة بعض النشاطات الأخرى وإما بشكل غير مباشر عن طريق الميكانيزمات الدفاعية أو الحيل النفسية.

والحيل اللاشعورية هي عبارة عن أنواع من السلوك والتصرفات التي تستهدف حل الأزمة النفسية وتخفيف الحدة النفسية، وهي حيل غير مقصودة تصدر عن الفرد بشكل تلقائي دون تفكير أو إدراك للدوافع الحقيقة لها، وهي شكل من أشكال التوافق غير المباشرة **(الشاذلي أ ،2001: 94)**.

7-2-1- التوافق باستخدام أساليب عدائية: وتشمل الاعتداء وتوجيه الأذى إلى الغير أو إلى الذات نفسها ونجد فيها العدوان والإسقاط.

أ- العدوان: يحدث نتيجة لخفض التوتر الناجم عن تأزم شديد أو إعاقة بالغة، قد يكون العدوان على الأشياء أو الأشخاص ويتخذ أشكال مختلفة في ذلك وقد يكون موجها نحو الذات وقد يصل إلى الانتحار **(الشاذلي أ، 2001: 95)**.

ب- الإسقاط: وهو عملية هجوم لا شعورية يحمي بها الفرد نفسه بإلصاق عيوبه ونقائصه ورغباته المحرمة والمستهجنة بالآخرين، فهو عملية تريح الفرد نفسيا، إذ يحمي بها نفسه من الدوافع والنزاعات الغير مرغوبة فيشعر حينئذ بتقدير الذات. كثيرا ما يؤدي الإسقاط إلى عدم تكامل الشخصية إذ يعوق الفرد عن رؤية نفسه على حقيقتها **(صالح وآخرون، ب ت :43)**.

7-2-2- التوافق باستخدام أساليب دفاعية: يقوم الفرد هنا بالدفاع عن نفسه في محاولة تغطية كل نقص أو قصور يشعر به ونجد هذا التبرير، التقمص، والتعويض الزائد.

أ-التبرير: يلجأ إليه الفرد ليعلل سلوكا خاطا أو أفكار معينة أو دوافع لا أخلاقية أو مخجلة لأسباب منطقية أو أعذار عنها، غير أن هذه الأعذار ليست حقيقية ولكنها وسيلة لإخفاء ما يشعر به من عار أو خجل أو محاولة خداع الذات أو الضمير، ويرمي إلى الحصول على احترام الذات وإبعاد الشعور بالذنب، والتبرير اللاشعوري يعتبر خداع الذات والآخرين، أما التبرير الشعوري عن طريق الذات فيرمي إلى خداع الآخرين فقط **(الجبل، 2000 :107)**.

ب- التقمص: هو أن يدمج الفرد نفسه في شخصية فرد آخر يرى فيه المثل الأعلى أو حقق هذا الأخير أهدافا محببة إليه ولم يتمكن هو من بلوغها، وهو على عكس الإسقاط حيث يتقمص الفرد فيه الصفات المحببة لنفسه أو المكملة لشخصيته كتقمص الطفل لشخصية الأب، والقمص مهم في شكله العادي ومهم في النمو النفسي **(صالح وآخرون، ب ت :46)**.

ج- التعويض: يلجأ إليه الفرد عندما يشعر بنقص في جانب ما، فيرغب في تعويض هذا النقص والتغلب عليه بتقوية جانب آخر، ويلاحظ عند الأسوياء وغير الأسوياء، فيبدأ في محاولة جذب الانتباه وأنواع السلوك الاستعراضي وقد يصل إلى الطرف، والمظهر المرضي الذي يصل إلى حد هذيان العظمة، وان كان يشبع القرد إلا أنه كثيرا ما يسعى إلى توافقه الاجتماعي والصحة النفسية **(سهير، 1999 :65)**.

7-2-3- التوافق باستخدام أساليب هروبية: حيث يلجأ الفرد إلى الهروب من المواقف التي تسبب الإحباط ومن هذه الحيل الهروبية: الانسحاب، النكوص، أحلام اليقظة، والنسيان.

أ- النكوص: هو استجابة الفرد للموقف الذي يعترضه باللجوء إلى استجابات تكررت أثناء طفولته الباكرة، فغيرة الطفل من أخيه الصغير الذي تحول إليه حب الوالدين يولد الغيرة والإحباط للطفل الأكبر فيتصرف تصرفات طفليه كالتبول اللاإرادي، مص الأصابع، وغير ذلك من التصرفات الارتدادية.

ومن أشكال النكوص الحنين المرضي إلى الأسرة والوطن، فكل شخص يشعر بالغربة والحنين إلى أسرته وبلده عندما يسافر إلى بلد آخ، وتزداد مخاوفه ويشتد حنينه إلى الحد الذي يعوقه عن التوافق مع حياته الجديدة ويدفعه للعودة إلى بلده، فهذا سلوك نكوصي غير ناضج **(الداهري وآخر، 1999: 65.64)**.

ب- أحلام اليقظة: حيلة لا شعورية نلجأ إليها جميعا، تتخيل فيها إشباع دوافعنا ورغباتنا التي عجزنا عن تحقيقها في عالم الواقع، وتتم عن طريق الشرود الذهني والخيل الوهمي لتحقيق رغبات دفينة، وترجع هذه الحيلة إلى الشعور بالدونية نتيجة عجز أو ضعف فعلي واقعي أو نتيجة تصور خاطئ للفرد عن نفسه أو فكرة غير صحيحة عن قدراته أوحى إليه بها الغير **(الشاذلي أ، 2001 :100)**.

ج- الانسحاب: يهدف إلى تخفيف القلق والتوتر بالابتعاد عن مواقف الألم، ويتمثل في الهروب من الموقف خاصة عندما يجد الفرد نفسه غير مقبولا اجتماعيا ومنبوذا من الآخرين فيميل إلى العزلة والانطواء، كما يتمثل في الخضوع والاستسلام وبخاصة عندما يشعر الفرد بعدم الكفاءة في مواجهة المواقف اليومية ، فيصبح إتكاليا ضعيف الشخصية، خجولا، منطويا على نفسه، وبعد الانسحاب الناتج عن رغبة في العزلة والتجنب من العلاقات الخطيرة لسوء التوافق لأن ذلك يمثل عجز في مواجهة مشكلات الحياة ومواقفها المختلفة **(الداهري وأخر، 1999 : 67.66)**.

د- النسيان: يحدث نتيجة الكبت، يلجأ إليه القرد للتخلص أو إخفاء خبرات ومواقف غير مقبولة أو مهددة عن الوعي والإدراك، فقد ينسى اسم شخص يكرهه وقد يتسع نطاق النسيان ليمتد ويشمل حياة الفرد الماضية كلها، لأنها كانت مليئة بالمواقف المؤلمة، وهنا تسمى بفقدان الذاكرة، ويختلف الصيان عن الكبت في أن الأول يمكن تذكره بقليل من الجهد، بينما الكبت فليس من السهل تذكر ما كبت **(الشاذلي أ، 2001: 100.101)**.

7-2-4- التوافق عن طريق الكبت: ويعتبر من أهم وسائل الدفاع النفسية، وتتمثل عملية الكبت في قيام الأنا بدفع الأفكار والرغبات والميول التي تمثل خطرا أو تهديدا لها بعيدا عن

مركز الشعور باتجاه اللاشعور كالمسائل التي تتعلق بالدين فيخشى الإنسان من فعل شيء يعاقب عليه في آخرته أو يخطئ بعواقب اجتماعية، وتستنفذ الأنا كثيرا من طاقاتها النفسية في هذه العملية من أجل المحافظة على بقاء الأفكار غير مرغوبة حبيسة اللاشعور، وفي حالة نفاذ الطاقة النفسية لمواصلة عملية الكبت فقد تظهر بعض الأفكار المكبوتة على شكل أحلام للتعبير عن نفسها. فالكبت يعتبر من أهم محتويات اللاشعور، فلا يعمل فقط على حماية الشخص من تمديد الأفكار ألا أخلاقية أو غير الاجتماعية وإخفاءها في طيات اللاشعور، وائما يعمل بشكل غير مباشر على توجيه السلوك وتلوين بعض النشاطات بطابع الأفكار اللاشعورية في حالة ضعف الأنا أو غفلة منها أو في حالة قوة الهو على حساب كلا من الأنا، والأنا الأعلى **(القذافي، 1998: 116.115)**.

8- التوافق النفسي السوي واللاسوي:

إذا كان التوافق هو المحور الرئيسي الذي يحكم درجة سلامة الشخصية وسوائها وبعدها عن الإصابة بالاضطراب النفسي أو الانحراف، فإن الدافع الأكبر لعلماء النفس والصحة النفسية هو محاولة التعرف على التوافق السوي والتوافق اللاسوي حتى يستطيع الفرد أن يحقق أقصى قدر ممكن من السواء والصحة النفسية.

8-1- التوافق السوي:

قد أوضح "أدلر" أن التوافق الناجح يتطلب إدراكات واقعية تمكن الفرد من العامل بإيجابية مع مشكلات الحياة، في حين يأتي سوء التوافق نتيجة تحاشي المواجهة والتعامل مع المشكلات **(خليفة، 2003: 180)**.

إن شخصية الفرد تنطوي على عدة جوانب منها جسمية وانفعالية ومعرفية، ويعد التوافق النفسي من الجوانب المهمة التي تدفع الفرد للنجاح، وتساهم في تحقيق رغباته وطموحاته، وإذا ما حقق كل هذا أصبح شخصا سويا متوافقا. وقد اتفق بعض العلماء على السمات التي تميز التوافق السوي وهي كالتالي:

8-1-1- نظرة الفرد لنفسه: وتتمثل هذه النظرة في أبعاد ثلاثة وهي: تقبل الذات، تطوير الذات. وفهم الذات، يعني أن يعرف المرء نقاط القوة والضعف لديه أي تقيل ذاته بإيجابياتها

وسلبياتها، لأن رفض الذات سيترتب عليه عجز الفرد في تقبل ذاته كما هي بل أن يحاول تحسينها وتطويرها.

8-1-2- المرونة: يعني أن الفرد يحاول دائما أن يجد بدائل للسلوك الذي يفشل فيه للوصول إلى الهدف، وهي دلائل سمة المرونة **(شريت وصبحي، 2006 :138)**.

8-1-3- اتخاذ أهداف واقعية: إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا ومستويات للطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال.

8-1-4- تقبل الذات وتقبل الآخرين: يرتبط تقبل الذات أشد الارتباط بتقبل الآخرين، فالشخص السوي الذي لديه ثقة بنفسه ويثق بالآخرين، يعتبر أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره ويكون قادرة على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين والأخذ والعطاء حتى يحدث التوازن **(السيد فرحات ،1983: 68.67)**.

ويرى "نشوبن" أن سمات الشخصية المتوافقة توافقا كاملا تتمثل في تقبل الذات، والمسئولية الذاتية والشعور بالانتماء الأسرى والبيئي والالتزام بالقيم والمعايير الدينية السائدة في المجتمع والمسئولية الاجتماعية والإدراك الاجتماعي **(نادر، 1985: 31)**.

ويشير "أديب الخالدي" (2002) إلى أن التوافق النفسي السليم يتحدد بمظاهر وخصائص معدة وهي كالتالي:

أ- أن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع حاجاته حسب أولويتها من حاجات عضوية واجتماعية.

ب- أن التوافق السليم يبدأ عندما يشعر الفرد بحاجة ما، وتنتهي عند إشباع هذه الحاجة أو مجموعة من الحاجات.

ج- مظاهر التوافق السليم تعد بمثابة الإدراك العالي للحقيقة والأكثر فعالية للواقع وتقبل اللقس والآخرين والتلقائية والبساطة والتركيز على المشكلات، والدرجة المناسبة من الاستقلالية والاعتماد على النفس والثقة بالقس **(الخالدي، 2009: 99)**.

ويحدد الصفطي وآخرون" (2000) عدة عوامل تتعلق بالتوافق ولها مؤثراتها النفسية في حدوث التوافق السوي وهي:

أ- لكي يحدث التوافق النفسي لابد من وجود حاجة تدعو إليه، فإذا أشبعت رغبة الفرد فهو ليس في حاجة إلى التوافق.

ب- إن في التوافق النفسي إشباع للحاجة القائمة في نفس صاحبها، أي إشباع الفرد لحاجاته أي يشبع الحاجة التي يرغب فيها.

ج- الصعاب التي تعترض سبيل إشباع الحاجة أو تحقيق الرغبة القائمة فتعوق الإشباع أو تعطله تعطيلا هذه الصعاب نفسها هي التي تؤدي إلى مشكلات التوافق **(الصفطي، 1988: 54.53)**.

ويحدد "ماسلو" و "ميتلمان" أهم محكات الشخصية السوية والتوافق بما يلي: شعور كافي بالأمن درجة مقبولة من تقويم الذات، أهداف واقعية مع الحياة، اتصال فعال بالواقع، القدرة على التعلم من الخبرة، تكامل وثبات في الشخصية، انفعالية معقولة **(الحميدي، 2004: 75.74)**.

8-2- التوافق النفسي السوي (سوء التوافق):

قد يفشل الإنسان في تحقيق التوافق النفسي ويظهر سوء التوافق النفسي بشكل دائم أو مؤقت في شكل مشاكل سلوكية في صورة بسيطة كقضم الأظافر أو صورة عنيفة في الأمراض النفسية والانحرافات الجنسية، ويعود هذا الفشل إلى أسباب متعددة منها:

8-2-1- عوامل وراثية وجسمية: للوراثة أثر في سلوك الفرد ، فإذا لم يكن هناك شذوذ وراثي، أو أمراض وراثية منتقلة عبر الأجيال، ونشأ الفرد في بيئة وتربية سليمتان، فيتوقع أن

يكون الفرد ذو توافق حسن، حيث إن بعض الاضطرابات الوراثية يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية وتكون سببا لسوء التوافق وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته، ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثيا أو بيئيا، فإن النقص الجسمي (العاهات) يؤدي إلى سوء التوافق وتتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناء على نظرة المجتمع ، فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار والعطف الزائد حتى يشعر الفرد أنه عاجز وعالة على المجتمع فإن ذلك يزيد من سوء توافقه **(أشرف وأميمية، 2003 :140)**.

8-2-2- عدم إشباع الحاجات النفسية والجسمية: إن عدم إشباع الحاجات النفسية والجسمية يؤدي إلى اختلال التوازن لدى الفرد مما يدفعه إلى محاولة استعادة هذا التوازن، فإن فشل يظل التفكك والتوتر باقيين. إن هذا الإشباع الحاجات يجب أن يكون بصورة اجتماعية، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل سوء التوافق **(الدسوقي، 1974 :279)**.

8-2-3-تعلم سلوك مغاير للجماعة: تهدف عملية التنشئة الاجتماعية إلى تعليم الأفراد معايير السلوك الخاصة بالجماعة، غير أن عملية التعلم قد تختلف فيؤدي ذلك إلى انحراف الفرد ويكون ذلك إلى فئتين (المنحرفين الذين تربوا في أسر تشجع الانحراف) و (وفئة تربت على التوافق السوي غير أنهم انحرفوا لظروف ألمت بهم) **(الشاذلي ب، 2001 :76)**.

8-2-4- الصراع بين أدوار الذات: يلعب الفرد أدوارا متعددة تبعا لما يتوقعه منه المجتمع، وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق، إذا لم يستطع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينها **(الدسوقي ،1974 :306)**.

وفي هذا الإطار يمكننا أيضا أن نشير إلى عدم فهم المرء لذاته أو تقديره السالب للذات وضعف المشاعر، يمكن أن تكون سببا لسوء التوافق كما يمكن أن تعيق الفرد على

تحديد أهداف مناسبة، مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا من الممكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات.

8-2-5- عدم القدرة على الإدراك والتمييز بين عناصر المواقف: ويساعد على ذلك ضيق مجال حياة الفرد، بحيث يصعب عليه إدراك العناصر المختلفة في الموقف وبالتالي القيام بالاستجابة المناسبة له ويبدو هذا واضحا في حالات الخطر الذي يهدد الفرد وتعقد الموقف فلا يستطيع الفرد أن يدرك عناصره إدراكا واضحا، فيكون تصرفه عشوائيا غير منظم وغير هادف **(الشاذلي ب، 2001: 74)**.

8-2-6- القلق: وهو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد وخطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصحبه خوف غامض وأعراض نفسية حسية، والقلق من جهة النظر المرضية ينشأ من عجز الفرد عن حل صراعه بالطرق المباشرة أو بواسطة إحدى وسائل التعويض، وبذلك يكون القلق هو نقطة البداية لكل ألوان سوء التوافق النفسي واضطراب الشخصية.

8-2-7- الإحباط: وهو حالة نفسية غير سارة، تعبر عن ضيق الفرد وعلم الارتياح نتيجة فشله وعلم القدرة على مواجهة مجموعة العوائق التي تحول بينه وبين تحقيقه لهدفه، ويولد حالة من عدم الارتياح والضيق والتوتر لما تسببه من صراع وإحباط يؤثران في السلوك بسبب التوتر الناشئ عنهما، الذي قد يصل إلى درجة عدم تحمل الفرد، فتضطرب الشخصية وتقع في سوء التوافق النفسي الذي قد يظهر في شكل اضطرابات سيكوسوماتية أو قلق نفسي **(صالح وآخرون، ب ت :34)**.

كانت هذه بعض أسباب سوء التوافق النفسي بالإضافة إلى باقي أشكال الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للموقف حيث يكون لها أثر سيء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية وتعتبر الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها مظهرا من مظاهر سوء التوافق النفسي عند الأطفال في بعض الأعراض التي تأخذ مظاهر خارجية متنوعة والتي يمكن تقسيمها من حيث المظاهر الخارجية إلى المجموعات التالية:

أ- مشكلات تتعلق بعملية الإخراج (التبول اللاإرادي).

ب- مشكلات تتعلق بالتغذية (فقدان الشهية للطعام).

ج- مشكلات انفعالية (غيرة، غضب، ومخاوف شاذة).

د- (السرقة، الكذب، المرد، الرغبة في الحطيم).

هـ - اضطرابات الأمر.

و- مشكلات جسمية (قضم الأظافر، عيوب النطق).

ز- مشكلات دراسية (كالتخلف الدراسي بالرغم من ذكاء الطفل)**(الشاذلي ب ،2001 :70)**.

9- قياس التوافق النفسي:

إن التربية والميادين المتعلقة بها في السنوات الأخيرة أكدت ضرورة الاهتمام بنمو الأفراد نفسيا وتوافقهم توافقا سليما، حيث دعت الضرورة إلى إيجاد أساليب تساعد في توضيح ما إذا كان الشخص متوافقا بالفعل أم العكس ويمكن قياس التوافق النفسي باستخدام الأساليب التالية:

9-1- الملاحظة: حيث تأتي من مصدرين.

9-1-1- الدراسات الميدانية: وتشمل دراسة وملاحظة الأفراد أثناء توافقهم للمواقف الطبيعية والطارئة ومثال ذلك ما قام به "تبرينو باتلهيم" (1960) حيث قدم حسابات وتحليلات سيكولوجية للظروف السيكولوجية والفيزيقية غير العادية التي تعرض لها المساجين وأشكال التوافق التي قاموا بها، وقد كان هو نفسه سجينا عاش الخبرة بنفسه. **(الشاذلي أ، 2001 ،74)**.

9-1-2- الدراسات التجريبية: حيث تختلف عن الدراسات الميدانية في أن المجرب يصطنع المواقف فتأتي أبسط من مثيلتها في الحياة الطبيعية وتكون معتدلة الشدة، وتتميز عن المنحنى الميداني في: إمكانية إجراء قياسات دقيقة ومضبوطة وإمكانية عزل العوامل السلبية الهامة **(شريت وصبره ،2004 :142)**.

9-2 الاختبارات والمقاييس:

وهي تلك المقاييس التي تقيس التوافق النفسي والصحة النفسية ومن بين أهم هذه المقاييس المتفق عليها من طرف الكثير من العلماء التالي:

9-2-1- مقياس تندال (1959): يتمثل هذا المقياس فيما يلي:

أ- المحافظة على تكامل الشخصية.

ب- مسايرة مطالب المجتمع.

ج- التكيف للظروف الواقعية.

د- الاتساق مع النفس.

هـ - الطور مع الزمن.

و- المحافظة على الاتزان العاطفي.

ز- الإسهام في خدمة المجتمع بروح متفائلة وفاعلية متزايدة. **(مرحاب، 1989 :61).**

9-2-2- مقياس "هيوم بل (1960): هي عبارة عن مقاييس للتوافق العام وهي:

أ- التوافق الأسري.

ب- التوافق الصحي.

ج- التوافق الاجتماعي.

د- التوافق الانفعالي. وقياس هذه الأنواع الأربعة من مقياس "هيوم بل يسمح بتحديد المجال الذي يعاني منه الفرد **(مجدي،1996 :283).**

9-2-3- مقياس "لويس" (1965): وضع لويس" محكات التوافق في النقاط التالية.

أ- النظرة الموحدة للحياة.

ب- نضج العاطفة.

ج- الإدراك الواقعي للذات.

د- الحساسية الاجتماعية.

هـ- الاتزان الديناميكي **(مرحاب، 1989 :61)**.

9-2-4- مقياس مصطفى فهمي (1971): وضع مصطفى فهمي محكات التوافق السليم في عشرة أبعاد:

أ- الراحة النفسية.

ب- الكفاية في العمل.

ج- الأعراض الجسمية.

د- مفهوم الذات.

هـ- تقبل الذات وتقبل الآخرين.

و- اتخاذ أهداف واقعية.

ز- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسئولية.

م - القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة.

ك- القدرة على التضحية وخدمة الآخرين.

ل- الشعور بالسعادة **(مرحاب، 1989 :62)**.

ويعتبر مقياس "هيوم بل" ذي الأربعة أجزاء، اثنان لقياس التوافق الشخصي واثنان لقياس التوافق الاجتماعي، من أحسن الاختبارات ملائمة لقياس التوافق النفسي، وقد قام عثمان نجاتي بتعديله مع ما يتناسب والبيئة المصرية حيث يضم (35) بندا.

10- عوائق التوافق النفسي:

بقدر ما هناك من عوامل تساعد في تحقيق التوافق النفسي بقدر ما هناك من عوائق تمنع تحقيق هذا الهدف، ويرتبط التوافق النفسي ارتباطا وثيقا بتحقيق حاجات الفرد الفسيولوجية والبيولوجية والنفسية على حد سواء، فإذا طرأ ما يمنع تحقيق الفرد لحاجاته هذه قد ينشأ اضطراب وتوتر وسوء التوافق.

حيث ركز "روبرت روك" على العوائق البيولوجية والفسيولوجية والعقلية، فقد تؤدي العوامل الجسمانية والصحية مثل عدم توازن إفراز العدد الصماء والأمراض المستعصية والإعاقات البدنية والعقلية إلى سلوك غير مرغوب فيه، حيث هذه العوائق تسيطر على نوع التوافق الذي يحاول الفرد الصول إليه **(القرشي، 2004 :191)**.

وعلى هذا الأساس فإن علماء النفس يرجعون سوء التوافق النفسي إلى مجموعة من العوائق والعوامل هي:

10-1- عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية: ذلك لأن عدم إشباع الحاجات النفسية والجسمية يؤدي إلى اختلال توازن الكائن الحي، مما يدفع الكائن إلى محاولة استعادة ازائه فإذا تحقق له ذلك حقق توازن أفضل أما إذا لم ينجح فيضل التفكك والتوتر باقيين.

ويقسم عباس عوض الحاجات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها إلى:

أ- الحاجة إلى الطعام والماء والأكسيجين والحاجة إلى المحافظة على درجة حرارة الجسم... أما الدفع الجنسي ودوافع الأمومة فهي حاجات تكفل بقاء النوع.

ب- الدوافع المكتسبة: وهي دوافع ثانوية يكتسبها الفرد خلال عملية التطبيع الاجتماعي، وهذه الدوافع تساعد على استمرار العلاقات الإنسانية والاجتماعية، حيث يؤدي عدم إشباعها إلى الشعور بالقلق والاغتراب والتعاسة وفقدان الأمل **(عوض، 1996 :56)**.

10-2- الضغوط البيئية والأزمات الاجتماعية: يتفق علماء النفس على أن الخبرات المؤلمة التي يتعرض إليها الإنسان في الطفولة مسئولة على تنمية العوامل المهيئة للانحرافات النفسي.

"ففرويد" يرجع الاضطرابات النفسية في الرشد إلى الصراعات النفسية التي لم تحل في الطفولة أما التحليليون الجدد يعتبرون اضطراب علاقة الطفل بوالديه في مرحلة الطفولة من أهم عوامل الانحرافات النفسية، أما السلوكيون فيذهبون إلى أن الاضطرابات التنفسية والعقلية والانحرافات السلوكية هي سلوكات متعلمة وأخطاء في التنشئة الاجتماعية خاصة في مرحلة الطفولة **(حمدي، 2011: 49)**.

10-3- الإعاقات النفسية والجسمية والعقلية: تؤثر المظاهر الجسدية على التوافق النفسي، فالقصر المفرط أو البدانة الزائدة تؤثر تأثيرا كبيرا على الناس، وقد يكون ذلك مصدر للفشل في المنافسات الاجتماعية، ويكون في ذلك إمكان الشعور بالنقص واثارة اضطرابات في عملية التوافق النفسي مثل وجود الإعاقات الجسدية بأنواعها، ويشير "المايجي" إلى أن من عقبات التوافق القدرة غير الكافية لأداء النشاطات بكفاية، سواء كانت جسمية أو عقلية أو اجتماعية ويضرب أمثلة عن ذلك منها ضعف الصحة وشذوذ الشكل وقصور في أجهزة الحس وفي مجموعة القدرات العقلية كانخفاض مستوى الذكاء وعدم القدرة على أداء العمل المدرسي **(مايجي ومايجي، 1973 :395)**.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا له في هذا الفصل نستنتج أن التوافق النفسي مثله مثل أي موضوع فلقد لقي حظا وافرا من قبل الباحثين وقد احتل مكانة كبيرة وأصبح ضرورة يجب أن تراعي له المؤسسات التعليمية من أجل نجاح تلاميذها فهو بأي شكل من الأشكال يؤثر على مردودية التلاميذ وعلى حالتهم النفسية بحيث يمكن القول إن التوافق النفسي هو الاتجاه الإيجابي للتلميذ نحو أساتذته وزملائه ونحو المادة التعليمية.

الفصل الثالث

"قلق الامتحان"

تمهيد

1- تعريف قلق الامتحان

2- تصنيفات قلق الامتحان

3- مكونات قلق الامتحان

4- أعراض ومظاهر قلق الامتحان

5- أسباب قلق الامتحان

6- عوامل قلق الامتحان

7- طرق قياس قلق الامتحان

8- الاجراءات الوقائية والعلاجية لخفض قلق الامتحان

خلاصة

تمهيد:

قلق الامتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلبا أو إيجابا، فالقلق الذي يعتري غالبية التلاميذ قبل وأثناء الامتحانات هو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة، ويعد واقفا إيجابيا، وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر، أما إذا أخذ أعراضنا غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز وكثرة التفكير في الامتحان وعدم القدرة على استدعاء المعلومات من الذاكرة، والانشغال في النتائج المترقبة فإن هذه الأعراض وغيرها ترك التلميذ وتعرقل أداوم المطلوب في الامتحان مما ينتج عنه في ما يسمى (يقلق الامتحان).

حيث تلعب الامتحانات دورا هاما في حياة الطلاب ويتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نظرا لارتباطه بتحديد مصير الطالب، ومستقبله الدراسي والعملي، ومكانته في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر دراسة حقيقية لكثير من الطلاب وأسرهم أيضا بل وبالنسبة للمجتمع، مما جعل الكثير من الأخصائيين في هذا المجال يهتمون بدراسة قلق الامتحان.

1- تعريف قلق الامتحان:

تعددت التعاريف التي تناولت موضوع قلق الامتحان، ولقد عرفة الكثير من الباحثين والمهتمين والأخصائيين في هذا المجال، وسوف أستعرض هنا بعض تعريفات وآراء هؤلاء حول هذا الموضوع، وهو كالتالي:

هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تشير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية، وفي حالة انفعالية وجدانية مكدرة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الامتحان ذاته، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان **(زهران، 2000، ص96)**.

ويعرف جون (Gohn، 1985) قلق الاختبار بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار، وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والفسيولوجية.

ويعرف "سبيلبرجر" قلق الامتحان بانه "سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود فعل الجهاز العصبي الأوتونومي ويمثل هذين المكونين (الانزعاج) و(الانفعالية) أبرز عناصر قلق الامتحان **(الداهري، 2005، ص207)**.

ويرى أحمد عبد الخالق أن قلق الامتحان يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تشير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها **(عبد الخالق، 1987، ص32)**.

ويعرفه البعض على أنه يشير إلى الاستجابات النفسية والفسيولوجية التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان، فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الإنجاز المنخفض للامتحان، وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة **(الضامن، 2003، ص221)**.

من خلال التعاريف السابقة يتبين بأن قلق الامتحان نوعي، يعيشه التلميذ في وضعية الامتحان والتقويم، وهو حالة نفسية تتميز بسيطرة أفكار التخوف من الفشل وارتفاع النشاط اللاإرادي، حيث تصاحب هذه الحالة أعراض فسيولوجية، وقد يؤثر قلق الامتحان على النتائج الدراسية.

2- تصنيفات قلق الامتحان:

يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لوجباته ومهامه في الامتحان إلى:

2-1- قلق الامتحان الميسر (Facilitatrice):

وهو قلق الامتحان المعتدل، له تأثير ايجابي مساعد، والذي يعتبر قلقا دافعيا يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات، ويسير أداء الامتحان.

2-2- قلق الامتحان المعسَر (Débilitâtes):

وهو قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير الايجابي السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب، ويزداد الخوف والانزعاج والرهبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم، ويربكه حيت يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان، وهكذا فإن قلق الامتحان المعسر (الزائد أو المرتفع)، قلق غير ضروري، ويجب خفضه وترشيده **(قدوري، 2015، ص223)**.

3- مكونات قلق الامتحان:

يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالتالي:

3-1- المكون المعرفي: أو الانزعاج Worry حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانية والتقدير، وهذا يمثل سمة الفلق.

3-2- المكون الانفعالي أو الانفعالية Emotionality: حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات، وبالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق. **(قدوري، 2015، ص224)**

وبالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى لقلق الامتحان، مثل المكون الفيسيولوجي

3-3- المكون الفيسيولوجي: يتمثل فيما يترتب على حالة القلق من استثارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل (اللاإرادي)، مما يؤدي إلى تغيرات فيسيولوجية عديدة منها: ارتفاع ضغط الدم، وانقباض الشرايين الدموية، وزيادة معدل ضربات القلب وسرعة التنفس، والعرق، ويصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية، مثل: ارتعاش الأيدي، الغثيان، آلام في الأكتاف والظهر والرقبة، الإغماء، جفاف الفم، ارتباك المعدة ... الخ **(سايحي، 2004/2003، ص80)**.

ولتوضيح عمل هذه المكونات الثلاثة أثناء التعامل مع الامتحان باعتباره من الوضعيات الضغط التي يعيشها التلميذ. نستعرض نموذج شفارزار وآخرون المشتق نت التقييم المعرفي للانفعال والضغط الذي حدده لازوس، مع ادماج مفهوم العجز المكتسب الذي حدده سليغمان، يشرحون من خلاله المراحل التي يمر بها التلميذ المقبل على اجتياز الامتحان والموصلة للقلق، وهي موضحة في الشكل التالي:

شكل (01): يوضح المراحل التي يمر بها التلميذ المقبل على اجتياز الامتحان

مرحلة التحدي	• **يتغلب فيها الفشل على التلميذ، غير أن هذا الأخير يحتفظ بالثقة في قدرته على مواجهة الوضعية**
المرحلة الأولى للتهديد	• **تظهر هذه المرحلة عندما يدرك التلميذ أن المهمة المطلوبة منه صعبة جدا، فيشعر بالتوتر والقلق، لكنه يبقي الثقة في نفسه ويواصل نشاطه**
المرحلة الثانية للتهديد	• **تحدث إزاء القلق الذي يشعر به التلميذ، حيث لا يتأكد من قدرته على مواصلة النشاط فيبدأ بالشك في امكانياته وأدائه، فينحصر تفكيره في الفشل، والتخوف منه، فيصل إلى مرحلة العجز، وتظهر بعض الاضطرابات الانفعالية والفسيولةجية**
مرحلة فقدان التحكم	• **يشعر فيها التلميذ بعدم القدرة على التحكم في الوضع، وبالتالي يوقف جهده، ولا يواصل نشاطه المطلوب، الأمر الذي يجعل الفشل يظهر عليه**

(سايحي، 2004/2003، ص80-81).

4- أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تمييزا له عن قلق السمة، ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي:

- التوتر والأرق، وفقدان الشهية وتسلط بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء ليالي الامتحان.
- كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين، وسرعة التنفس، وتصبب العرق، وألم البطن والغثيان.
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان **(الضامن، 2003، ص221)**.
- الخوف والرهبة من الامتحان، والتوتر قبل الامتحان.
- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان
- الرعب الانفعالي الذي يشعر به الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسي ما ذاكر بمجرد الاطلاع على ورقلة الامتحان.
- وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات، ونقص امكانية المعالجة المعرفية للمعلومات **(زهران، 2000، ص100)**.

وهذه الأعراض والسلوكيات الفيسيولوجية والانفعالية والعقلية تربك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان، لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم، وقد تكون معززة من قبل الأسرة والمدرسة، باعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب **(نائل، 2008، ص61)**.

وتنتهي حالة القلق بانتهاء الموقف المثير، هذا تمييزا عن قلق السمة، ويجمل حامد زهران، ومنذر عبد الحميد الضامن مجموعة من الأعراض التي تنتاب التلميذ قبيل وأثناء الامتحان ما يلي:

مظاهر وأعراض جسدية	مظاهر وأعراض نفسية	مظاهر وأعراض عقلية معرفية
– برودة الأطراف – الحاجة إلى التبول – تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين. – سرعة التنفس وتصبب العرق. – ألم البطن والغثيان.	– الأرق وفقدان الشهية. – تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء الامتحان. – الشعور بالضيق النفسي. – الخوف والرهبة قبل أداء الامتحان. – الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والثقة بالنفس. – اليأس وفقدان الأمل. – العصبية والإندفاع.	– تشتت الانتباه وضعف القدرة على استدعاء المعلومات أثناء الامتحان. – نسيان المراجعة بمجرد الاطلاع على ورقة الامتحان. – وجود أفكار سلبية عن الامتحان. – نقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات.

(بن عربية، حابس، 2017/2016، ص23)

جدول (01): يوضح أعراض ومظاهر قلق الامتحان

5- أسباب قلق الامتحان:

يري المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزى إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
- قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات اخذ الامتحان.
- التمركز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
- الاتجاهات السالبة لدي الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
- صعوبة الامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوي طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
- العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة **(زهران، 2000، ص99)**.

وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات إلى ما يلي:

- الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول على المعدل.
- الضعف في المواد الدراسية.
- الخوف من الفشل والخوف من الأهل وكلام الآخرين.
- الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان ونوعيتها.

- الخوف من قاعة الامتحان والمراقبين، وعدم وجود وقت كاف للاستعداد للامتحان.

- الخوف من نسيان المعلومات أثناء تأدية الامتحان **(نائل، 2008، ص63-64)**

6- عوامل قلق الامتحان:

إن من العوامل التي تسبب في ظهور قلق الامتحان لدى التلاميذ ما يلي

6-1- المستوى الاقتصادي الاجتماعي:

يتأثر قلق الامتحان بالمستويات الاقتصادية الاجتماعية للأفراد. فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقاييس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية العليا.

6-2- المستوى الدراسي:

لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الامتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية ولا بالمستوى الدراسي، فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ، ولكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي وفي المرحلة التعليمية نظرا لزيادة تعقد المهام الخاصة بكل مرحلة أو مستوى وزيادة وعي وإدراك التلميذ لمسئولياته.

6-3- التخصص الدراسي:

تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان، حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الامتحان. **(سايحي، 2012، ص77-80)**

6-4- الذكاء:

يبدو أن مستوى قلق الامتحان يتحدد حسب درجة الذكاء، حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان والذكاء. وقد أظهرت النتائج أن أداء الطلاب مرتفعي القلق كان أعلى من أداء الطلاب منخفضي القلق في مجموعة الطلاب مرتفعي الذكاء، والعكس صحيح بالنسبة لمجموعة الطلاب منخفضي الذكاء.

6-5- الجنـس:

لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، لكن هناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين وخصائصهما، واتضح من خلال هاته الدراسات أن الإناث هن الأعلى في مستوى قلق الامتحان عن مستوى الذكور، وتفسر هذه النتائج على أن الإناث حين يضطررن إلى مواجهة مواقف الامتحانات فإنهن يحاولن حماية أنفسهن من هذه المواقف التي يشعرن بأنها مهددة لذاتهن، ويكون ذلك عن طريق التكيف السلبي، وذلك بالشعور بالخوف الشديد، ويرافق هذا مظاهر انفعالية وفسيولوجية .

6-6- الفشل الدراسي:

لقد بينت بعض الأبحاث أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب الدراسي، واتضح من خلال هاته الأبحاث أن مستوى القلق يرتفع بعد الفشل أكثر منه بعد النجاح، وأن قلق الامتحان موجود لدى كافة التلاميذ ولكن بمستويات مختلفة. **(سايحي، 2012، ص80-82)**

6-7-عادات الاستذكار:

تعد عادات الاستذكار من العوامل المؤثرة في ارتفاع أو انخفاض مستوى قلق الامتحان وذلك أن الكثير من التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية، بحيث لا يأخذون الدراسة مأخذا جديا إلا قبل الامتحان بفترة قليلة، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية ممثلة ذلك عبئا كبيرا عليهم، ومن ثم يشعرون بالقلق والتوتر والخوف من الامتحانات. أما التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية إيجابية، بحيث يستذكرون دروسهم بانتظام طوال العام فإنهم لا يشعرون بالقلق.

من خلال بعض الدراسات اتضح أن قلق الامتحان يرتبط سلبيا بعادات ومهارات الاستذكار، ويعني هذا أن التلاميذ الذين يتبعون عادات سيئة في استذكارهم ويؤجلون الاستعداد للامتحان حتى قرب فترة الامتحانات، يرتفع مستوى قلق الامتحان لديهم، وهذا يستدعي التفكير في خفض مستوى هذا القلق وترشيده عن طريق برامج عن عادات الاستذكار ومهارات الامتحان.

6-8- الشخصية القلقة:

هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، حيث يشار إليه على أنه سمة ثابتة نسبيا في الشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق، ووفقا لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة. وبعبارة أخرى فهي استعداد طبيعي واتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقا، ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية.

أي أن القلق المثار في هذه الحالة أقرب إلى، أن يكون مرتبطا بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي حدث فيه القلق. ويترتب على ذلك أن التفاوت في درجة هذا القلق يرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة شخصية.

6-9- الضغوط الأسرية والمدرسية:

يعد تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية والتي تستخدم العقاب من العوامل التي تؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة للامتحان.

فكل من الوالد والمدرس يمنح المكافأة والعقاب ويقيم الطفل أو التلميذ ، لذا فعلاقة الطفل بالأسرة قبل المدرسة وبعدها ونظرة الأسرة للتعلم ومستوى التحصيل الذي تتوقعه من الطفل، وكذلك علاقة التلميذ بالمعلم وما يبثه من خوف في نفوس التلاميذ من الامتحانات، واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان ، ومقدار السلطة التي تمارس عليه في المدرسة بالإضافة إلى مواقف التقويم ذاتها، بحيث أنه إذا شعر الفرد بأنه موضع تقويم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه ... كل ذلك يؤثر على موقف التلميذ من الامتحان ومستوى تخوفه منه. **(سايحي، 2012، ص82-86)**

7- طرق قياس قلق الامتحان:

يعتبر قياس قلق الامتحان وغيره من المتغيرات النفسية من الموضوعات التي طالما شكلت موضوع بحث ودراسة لكثير من الباحثين والمختصين، وذلك بسبب صعوبة التوصل إلى معايير ثابتة ومحددة، يقاس بواسطتها متغير قلق الامتحان وغيره من التغيرات المشابهة له، لذا فإنه لا يوجد أسلوب موحد لقياس مثل هذه المتغيرات، وفيما يلي بعض الطرق والأساليب التي يستخدمها العاملون في القطاع التربوي والمدرسي لقياسه:

7-1- قياس الاستجابات الفسيولوجية:

نظرا لكون أعراض قلق الامتحان متنوعة ومختلفة؛ فمنها الأعراض النفسية، ومنها الأعراض المعرفية، ومنها كذلك الأعراض الجسمية (الفسيولوجية)، وهي أكثر الأعراض ظهورا، وأكثرها دقة، ويمكن أن يستدل على وجود قلق الامتحان لدى الفرد، وذلك من خلال ملاحظة بعض الأعضاء الجسمية المسؤولة على ذلك، كارتفاع ضغط الدم، زيادة مرات التنفس، احمرار الوجه، التعرق، تسارع نبضات القلب. **(فاروق السيد، 2001، ص30)**

ومن السلبيات البارزة في هذا الأسلوب أن القياس قد لا يكون دقيقا، لأن الأشخاص يختلفون في شكل وحجم الاستجابات، بحيث أن عدد نبضات بعض الأفراد وهم في حالة القلق الشديد تكون معادلة لعدد نبضات أفراد أخرين وهم في حالة هدوء مثلا، لذا فإن هذا الأسلوب يحتاج إلى أشخاص مدربين على عمليات القياس باستخدام الأجهزة المخصصة لذلك، كما يستوجب قياسات عديدة لكل شخص في حالاته المختلفة (قلق شديد، قلق معتدل، هدوء... الخ)، وهو ما يجعل تكلفة هذا الأسلوب المالية باهضة للغاية. **(عباس، رنا 1995، ص29)**

7-2- الملاحظة المباشرة:

هو أحد الأساليب واسعة الاستعمال في البحوث النفسية والتربوية، وخاصة في البحوث التجريبية، ويعبر عنه في مجال البحث العلمي باسم شبكة الملاحظة، وهو مفيد بصفة خاصة مع الأفراد الذين لا يمكنهم التعبير اللفظي، مثل الأطفال الصغار، والمعوقين، وفي حالة اختلاف لغة الفاحص عن المفحوصين، ويتم هذا الأسلوب عن طريق ملاحظة الباحث الفاحص) للمفحوص ملاحظة مباشرة في موقف محدد من المواقف، ولمدة زمنية محدودة، ويسجل الفاحص ملاحظاته في سجل معد مسبقا لتلك الغرض، ثم يقوم بتحليل النتائج التي سجلها انطلاقا من الاستجابات السلوكيات التي صدرت عن المفحوص في ذلك الموقف (الامتحان مثلا)، وبناء على ذلك يصدر حكمه بوجود قلق الامتحان لدى ذلك المفحوص أو عدم وجوده. **(شكري، 1988، ص144)**

ولهذا الأسلوب سلبيات كذلك، من أهمها عدم صلاحيته للعينات الكبيرة، نظرا لما يتطلبه من تركيز ودقة، بحيث يفضل أن يعين لكل مفحوص واحد ملاحظ خاص به، كما أن أسلوب الملاحظة يتطلب فترة زمنية تسبق عملية القياس، يتعارف فيها الفاحص على

المفحوص، ويألف المفحوص وجود الفاحص، وتتوقف دقة أسلوب الملاحظة على قدرات الفاحص المختلفة (النظر، التركيز، السمع... الخ)، وهو ما يجعل هذا الأسلوب غير مناسب الكثير من الفاحصين.

7-3- التقرير الذاتي:

يستخدم أسلوب التقرير الذاتي لوصف حالة قلق الامتحان لدى التلميذ، ويتم ذلك بأن يطلب الفاحص من التلميذ أن يقدم وصفا أو تقريرا عن الحالة التي يحس بها تجاه الموقف الامتحان، ويكون التقرير المقدم إما وصفيا، أو في شكل إجابة على مجموعة من الأسئلة، **(عباس، رنا 1995، ص29)** باقتراح بدائل للإجابة، وهو من أكثر أساليب القياس استعمالا في البحوث النفسية والتربوية، نظرا للدقة التي يتميز بها (خاصة إذا كان المقياس مقنا)، وكذلك نظرا لسهولة تطبيقه والحصول على النتائج.

غير أن هذا الأسلوب له بعض السلبيات التي لا يجب أن يستهان بها، والتي من بينها؛ أنه يصعب قياس التغيرات الطارئة في إحساسات الفرد وشعوره، والتي يكون القلق خلالها بمثابة حالة عابرة وليست سمة مستديمة، صعوبة قياس القلق إذا أنكره الفرد بتبريرات دفاعية، كما أن هذا الأسلوب لا يمكن الباحث من اكتشاف مسببات القلق وعوامله لدى المفحوص. **(عباس، رنا 1995، ص29)**

ولقد نشطت البحوث التجريبية حول القلق بأنواعه، منذ منتصف القرن العشرين، وذلك بعد أن نشرت "جانيت تايلور" سنة 1951 مقياس القلق الصريح، ثم توالت بعد ذلك الدراسات حول هذا الموضوع، الشيء الذي نشط معه بقاء الاختبارات والمقاييس النفسية الخاصة بقياس الأنواع المختلفة للقلق، ومن أشهر هذه المقاييس ما يلي:

- مقياس قلق الامتحان "علي شعيب، 1987".
- مقياس قلق الامتحان "رشاد دمنهوري ومدحت عبد اللطيف، 1990"
- مقياس عبد الرحمن الطريري **(الطريري، 1992، ص442)**.
- مقياس سوين" لسلوك قلق الامتحان **(يعقوب، 1994، ص264)**.
- مقياس الاتجاه نحو الامتحان ليلى عبد الحافظ" **(قمحاوي، 1995، ص37)**.
- مقياس "ماندلر وساراسون، 1952 **(قمحاوي، 1995، ص20)**.

- مقياس "مثيرات قلق الامتحان من المواد الدراسية، صالح مرسي، 1997"
- مقياس قلق الامتحان محمد حامد زهران، 1999 **(سايحي، 2004، ص95)**.
- قائمة قلق الاختبار سبيلبرجر **(عثمان، 2001، ص82)**.
- مقياس سارسون" والصورة الحديثة تتألف من 30 فقرة **(عليمات، 2006)**.
- مقياس "أضواء عبد الكريم" **(عبد الكريم، 2007)**.
- مقياس قلق الامتحان يعقوب وعابد، 1990 **(صولحة، 2008)**.
- مقياس مصطفى السنباطي **(السنباطي وآخرون، 2010، ص35)**.
- مقياس محمود شعيب **(جديد، 2010)**.
- مقياس فهد عبد الله الخزي **(الخزي، 2013)**.

يلاحظ من خلال المعلومات المقدمة سلفا أن موضوع القلق عموما، وقلق الامتحان بشكل خاص، قد شغل حيزا مهما في بحوث ودراسات علم النفس والعلوم التربوية، ويستدل على ذلك من خلال الكم الهائل من المقاييس المنجزة القياس هذا الاضطراب،

8- الإجراءات الوقائية والعلاجية لخفض قلق الامتحان:

يؤثر قلق الامتحان المرتفع في تلفي تحصيل الفرد، ويسبب أعراضا جسمية ونفسية عديدة، يمتد تأثيرها إلى جوانب أخرى من شخصيته، كما تؤثر على أدواره الأسرية والاجتماعية المختلفة، وذلك لأن قلق الامتحان المرتفع يؤدي بالتلميذ عادة إلى الرسوب، ومن ثم التسيب المدرسي، وعدم إتمام التلميذ لمشواره الدراسي والعلمي، وهو ما يحرمه من جملة من الأدوار الراقية التي كان يمكن أن يشغلها في حالة مواصلته للدراسة، وتحقيقه للنجاح والتفوق، ومن هذا المنطلق يتضح أنه من الأهمية بمكان أن يعمل المرشدون التربويون والمختصون النفسانيون، وحتى الأساتذة والأولياء على ترشيد قلق الامتحان لدى التلاميذ، لتفادي عواقبه غير المرغوبة، ويتم ذلك بجملة من الإجراءات، منها:

8-1- الإجراءات الوقائية والعلاجية المرتبطة بفترة الاستعداد للامتحان:

يعتبر فهم الذات وإدراك أبعادها المختلفة بصورة واقعية، مهم جدا لتفادي الشعور بعدم الثقة بالنض، أو الشعور بالثقة المبالغ فيها (الغرور)، لذا فإن من المهام الأساسية التي

ينبغي أن تناط بالمرشدين التربويين، هي إرشاد التلاميذ ذوي قلق الامتحان، وذلك من خلال توعيتهم بحقيقة قدراتهم، وحدود إمكانياتهم، ولحض كل المعتقدات اللامنطقية التي يعتقدها هؤلاء التلاميذ حول قدراتهم من جهة، وحول الأفراد المحيطين بهم من جهة أخرى، وتعريفهم بأساليب معرفية مساعدة على المراجعة الجيدة، مثل؛ أسلوب اتخاذ القرارات، وحل المشكلات. **(أبو عزب، 2008، ص65)**

ذلك أن فترة الاستعداد للامتحان تعتبر من المحددات الرئيسية لنجاح التلميذ أو فشله، وتكثر معتقدات التلاميذ اللاعقلانية في هذه الفترة بالذات، نظرا لعدم محدوديتها، حيث أن كثيرا من التلاميذ يعتقدون (اعتقادا خاطئا)، أن فترة التحضير الامتحان شهادة البكالوريا، تنحصر في الشهر الأخير الذي يسبق موعد الامتحان، ويعتقد أخرون أن فترة التحضير تبدأ من الفصل الدراسي الأخير، بينما يحرص ذوي الهمم العالية والأفكار العقلانية على بداية التحضير للبكالوريا من العطلة الصيفية التي تسبق دخولهم للسنة الثالثة ثانوي، أو على أقصى تقدير منذ بداية العام الدراسي.

وتعتبر وقاية التلاميذ من قلق الامتحان في هذه الفترة ضرورة ملحة، ويتم ذلك من خلال توجيه التلاميذ المقبلين على امتحانات شهادة البكالوريا خاصة منذ بداية السنة الدراسية، وحثهم على تنظيم طريقة مراجعتهم للدروس، وإنجاز جلول خاص لذلك، والالتزام الجاد به.

ومن الناحية العلاجية، يمكن للمختص النفسي، أو المرشد التربوي أن يقوم بمناقشة التلميذ الذي يشعر بقلق الامتحان المرتفع، ودحض أفكاره اللاعقلانية، التي تمنعه من المراجعة الجيدة، والاستعداد العلمي والمعرفي للامتحان، واستبدالها بأفكار أخرى تكون أكثر عقلانية ومنطقية.

كما أن التدرب على طريقة الاسترخاء وتقنياتها مهم جدا في هذه المرحلة، حيث يكون معظم التلاميذ في حالة من التوتر المرتفع وغير العادي، والاسترخاء لا يعني فقط الراحة، وإنما هو مجموعة من التمارين تهدف إلى تجديد طاقة الفرد الجسمية والنفسية وترجع أهمية الاسترخاء لأن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معا، وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتنافر، وهي تسمى بمسميات عديدة، من بينها؛ تمارين اليوغا وتمارين الاسترخاء العضلي... الخ. **(أبو السعد، 2009، ص284)**

إن الإجراءات التي ينبغي للتلميذ أن يتبعها، وللمرشد أن يوجهه لها، قصد ترشيد قلق الامتحان المرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، لا تقتصر على ما سبق ذكره فحسب، بل توجد مجموعة أخرى من الإجراءات الوقائية والعلاجية يتم ذكرها مختصرة في النقاط التالية:

– مراجعة المواد الدراسية قبل الامتحان بعدة أيام، وليس قبل الامتحان بيوم واحد – تطوير مهارات الدراسة الفعالة، ومهارات الاستعداد للامتحان – تركيز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية عند الحفظ. **(أبو عزب، 2008، ص66)**

– تدريب الطلبة على إدارة وقت المراجعة، وتنظيمه وعدم التأجيل. – تشجيع التلاميذ على القيام بالاختبار والتقويم الذاتي باستمرار. **(الحربي، 2011، ص33)**

– تسجيل النقاط المهمة أثناء المراجعة في شكل ملاحظات.

– مراجعة هذه الملاحظات دائما وتلخيصها قدر المستطاع.

– المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.

– تحديد المواد الصعبة والتي تحتاج إلى فهم أكثر ومراجعتها أولا.

– تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة.

– استخداما لألوان للتأشير على النقاط المهمة.

– عدم السهر طويلا لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه.

– الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة والأقراص المنبهة... الخ.

– المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة. **(أبو عزب، 2008، ص68– 69)**

8–2– الإجراءات الوقائية والعلاجية المرتبطة بموقف أداء الامتحان:

إن عدم الاستعداد الجيد للامتحان قد يكون في حد ذاته سببا للشعور بالقلق في موقف الامتحان، ويكون قلق الامتحان المرتفع في أوضح صوره في موقف الامتحان، مقارنة بفترة الاستعداد له، أو فترة انتظار نتيجته، لأنه في هذه الفترة يمكن تمييز الأعراض المختلفة لقلق الامتحان، وذلك لأن القلق يبلغ أقصى حدوده خلال ذلك الموقف.

ولذا فمن الضروري التأكيد على أهمية وقاية التلاميذ من قلق الامتحان المرتفع، في موقف أداء الامتحان، ويتأتى ذلك من خلال مساعدتهم على فهم الذات والآخرين والأشياء

فهما منطقيا، إضافة إلى ضرورة تزويدهم بطرق عملية للتعامل مع بعض المشكلات، كالتعامل مع التوتر، الخوف، الإحساس بالرغبة في القيء، الخوف من الإغماء وفقدان السيطرة على الجسم ... الخ، وغيرها من المشكلات التي يواجهها التلميذ أثناء تعرضه لقلق الامتحان. **(أبو عزب، 2008، ص65)**

ومن النصائح المهمة التي ينصح بها المرشدون التربويون والمختصون النفسانيون التلاميذ المقبلين على الامتحانات المصيرية، كامتحان شهادة البكالوريا، والمتعلقة بما يجب أن يفعله التلميذ يوم الامتحان، ما يلي:

- الجلوس في المكان المخصص بهدوء.
- كتابة البيانات الشخصية بعناية.
- إتباع التعليمات التي تلقى من لجنة سير الامتحان.
- التعامل الجيد مع الأسئلة (حسن قراتها، حسن اختيار الأسئلة، وحسن الإجابة).
- عدم محاولة الغش، والمحافظة على الهدوء أثناء الامتحان.
- الكتابة بخط واضح، وتنظيم الإجابة. **(قمحاوي،1995، ص75)**
- توجيه وإرشاد الطلاب إلى الطرق السليمة للإجابة أثناء فترة الامتحانات، وبضرورة ترك المذاكرة قبيل 15 على الأقل لإعطاء الذاكرة ورقتا كافيا للراحة. **(مشعان، 2007، ص64)**

8-3- الإجراءات الوقائية والعلاجية المرتبطة بفترة انتظار نتيجة الامتحان:

يغفل الكثير من الباحثين والمختصين في علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي عن خطورة القلق المرتبط بالامتحان، والذي يكون في فترة انتظار نتيجته، لأن معظمهم يعتقد أن المشكلة تنتهي بإنهاء التلميذ أداء امتحاناته، لكن الواقع المدرسي يثبت غير ذلك تماما، إذ تعد فترة انتظار التلاميذ لنتائج امتحاناتهم، من أطول الفترات وأصعبها في نظر التلاميذ أنفسهم، وفي نظر بعض الأولياء المهتمين بما ستسفر عنه نتائج أبنائهم، وهي مهمة أيضا وخطيرة لبعض الأساتذة ولمديري المدارس الثانوية، نظرا لكون نتائج التلاميذ المرتقبة، تكون معيارا دالا على جدية الأستاذ، ونجاح طريقته التدريسية، وهي معيار كذلك لحسن تسيير مدير الثانوية للمهمة الموكلة إليه.

إن فترة انتظار الإعلان عن نتائج التلاميذ في شهادة البكالوريا بصفة خاصة، فترة طويلة، حيث تقارب الشهر الكامل، يقضيها معظم التلاميذ (خاصة ذوي قلق الامتحان المرتفع)، في حالة من الترقب والتوتر، وتسيطر على أكثرهم أفكار لاعقلانية متسلطة، تحرمهم من ممارسة العديد من النشاطات الاعتيادية، التي كانوا سيمارسونها لو لم يكونوا في ذلك الوضع من الترقب والقلق. **(رياض العاسمي، 2012)**

حيث ينعزل معظم الشباب (الذكور)، ويقضون أوقاتا طويلة من النهار في النوم أو الوحدة، بحجة أنهم يعرضون الراحة التي حرموا منه خلال فترة تحضيرهم واستعدادهم الامتحان، وخلال فترة أدائهم له، كما أن كثير منهم يهملون الإهتمام بذواتهم، فيكبر الشعر في وجههم، ولا يحلقون شعر رؤوسهم، وكأنهم في حالة متقدمة من الحداد، لا يفعلون فيها شيئا مفيدا غير النوم أو الوحدة والتفكير.

ويحصل للإناث في هذه الفترة ما يحصل للذكور تقريبا، بل إن التلميذات (نوات قلق الامتحان المرتفع) يعانين أكثر من الذكور، وذلك لعدة اعتبارات شخصية واجتماعية، فالأنثى أكثر عرضة للقلق حسب كثير من الدراسات مثل دراسة (رياض العاسمي، 2012)، ودراسة (عمر إسماعيل علي، 2009)، وغيرهما، نظرا لتكوينها البيولوجي المختلف عن الذكور، وللأدوار الاجتماعية المعقدة المناطة بها، وكذلك بالنظر للإطار الديني الذي يحكمها.

يتطور الشعور بالقلق لدى بعض التلميذات بشكل خطير جدا في الفترة التي تلي أداءهن للامتحان، حيث يظهر من خلال الوقائع المعاشة، أن يوم إعلان نتائج امتحان شهادة البكالوريا يوم غير عادي بالنسبة لكثير من التلاميذ، وبالنسبة لبعض الأولياء، والمدرسين، ويرجع سبب ذلك للأفكار التي كانت تسيطر على أفكار كل هؤلاء خلال فترة الانتظار.

إن إقدام بعض التلميذات على محاولات انتحارية بعد إعلان نتائج رسوبهن أمر واقع ومتكرر في كل سنة دراسية تقريبا، والمشكلة أن قرار الإقدام على تلك المحاولة يتكون في ذهن التلميذة خلال فترة الانتظار هذه، بسبب ربطها للنجاح في الشهادة بالحياة أو الموت، وهي فكرة لاعقلانية مدمرة للذات للإنسانية، وتعتبر هذه الحالة من أخطر الحالات التي تسببها الأفكار المسيطرة على التلميذات في هذه الفترة، ومن الأفكار المسيطرة الأخرى والأقل خطورة عزم الكثير من التلاميذ والتلميذات على ترك مقاعد الدراسة، والانقطاع عن

التعلم، بعد إعلان رسوبهم مباشرة، وعزم الكثير منهم على مواصلة الانعزال والانطواء (الحداد) إذا لم ينجحوا... وغير ذلك. **(الحربي، 2011، ص31)**

ومن الناحية العلاجية؛ فإن علاج بعض الحالات الخطيرة التي يسببها قلق الامتحان في فترة انتظار إعلان النتائج يتطلب تدخلا طبيا مستعجلا، كما هو الحال في حالات المحاولات الانتحارية، أو في حالات الاكتئاب الشديد جراء عدم النجاح في الامتحان، كما يتم علاج الحالات الأقل خطورة باستخدام التمرينات الإسترخائية، ومناقشة أفكار المفحوص ودحضها، لاستبدالها بأفكار أخرى منطقية وايجابية، وغير ذلك من الفتيات الأخرى المستندة النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية. **(غربي، 2015، ص132)**

خلاصــة:

من خلال ما ورد في هذا الفصل يتضح لنا أن قلق الامتحان هو ظاهرة مميزة من القلق لأنه يحدد مصير التلميذ في حياته الدراسية وتنعكس على أدائه وصحته الجسمية والنفسية والنتائج المخيمة التي يتحصل عليها. وكذا على الدافعية للتعلم له، ولذلك فلا بد من إعطاء الموضوع أهمية وذلك لمساعدة التلميذ في تحقيق التوازن والراحة النفسية وتهيئة جميع الظروف له خصوصا وهو تحفيز نفسه لامتحان مصري، وذلك بالتسيير العقلاني والتحضير النفسي للتلميذ خلال فترة الامتحان وذلك عن طريق التخفيف من حدة هذا القلق بإتباع وسائل الوقاية من الشعور بقلق الامتحان.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية وإجراءات الدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- الدراسة الاستطلاعية

4- الدراسة الأساسية

5- الأساليب الاحصائية

خلاصة

1- منهج الدراسة:

يعد المنهج الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة جملة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة.

(العفسان، دس: 162)

وبما إن موضوع الدراسة الحالية هو علاقة الرضا عن التخصص الدراسي ومستوى الطموح فان المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لهذه الدراسة لأنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع، ووصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيرا كميا أو كيفيا.

(جابر كاظم، 1984: 135)

2- مجتمع الدراسة:

وهو المجتمع الأصلي الذي يستقي منه الباحث عينة دراسته حيث يجب أن تحمل العينة نفس خصائص التي يمتلكها المجتمع الأصلي.

ويمثل مجتمع الدراسة الحالية تلاميذ السنة الثالثة ثانوي موزعين على شعبتي العلوم الطبيعية، والآداب بثانوية شوية الجباري بورماس، وثانوية حفيان ومحمد العيد بكوينين، حيث يتكون المجتمع الأصلي من (198) تلميذ وتلميذة على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (02): يوضح نسب توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

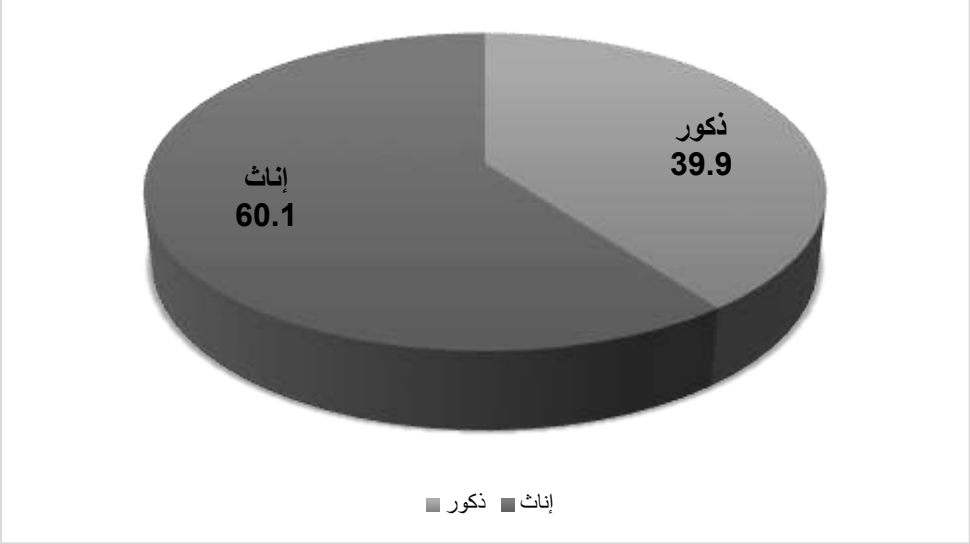
الثانوية	الجنس والنسبة				مجموع	%
	ذكر	%	انثى	%		
شوية الجباري ورماس	34	**39.53%**	52	**60.47%**	86	**43.43%**
حفيان م. العيد كوينين	45	**40.18%**	67	**59.82%**	112	**56.57%**
مجموع	79	**39.90%**	119	**60.10**	198	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (02) إن عدد تلاميذ ثانوية حفيان محمد العيد يفوق عدد تلاميذ ثانوية شوية الجباري، حيث بلغ عددهم (112) تلميذ وتلميذة، والذي يمثل نسبة

56.57% بينما بلغ عدد تلاميذ شوية الجباري (86) تلميذ وتلميذة الذي يمثل نسبة 43.43%.

كما أن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور، في كلا الثانويتين، حيث بلغ عدد الإناث بثانوية شوية الجباري 52 تلميذة بنسبة 60.47%، بينما عدد الذكور 34 تلميذ بنسبة 39.53%. وبلغ عدد الإناث بثانوية حفيان محمد العيد 119 تلميذة بنسبة 60.10%، وعدد الذكور 79 تلميذ بنسبة 39.90%.

شكل رقم (02): يوضح نسب توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس



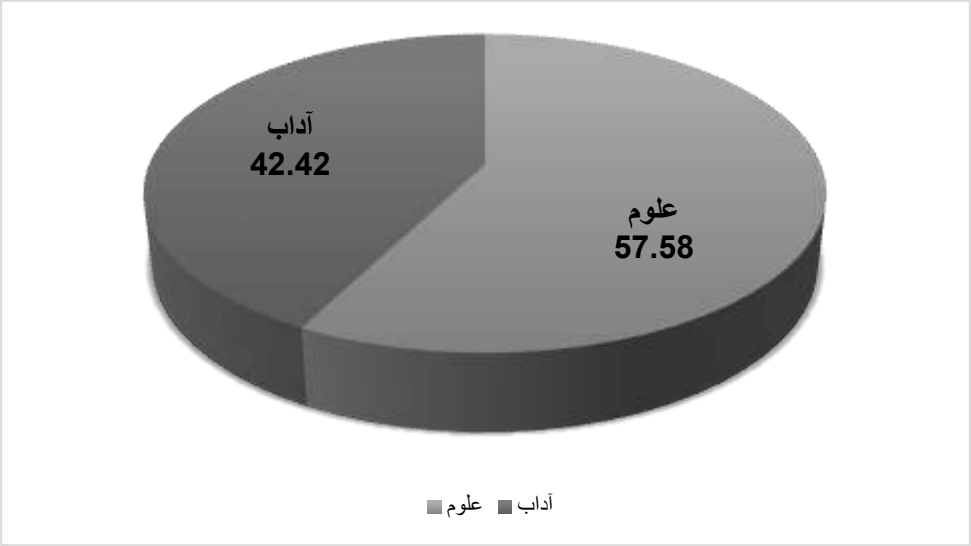
جدول رقم (03): يوضح نسب توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس التخصص

الثانوية	الشعبة والنسبة				مجموع	%
	علوم	%	آداب	%		
شوية الجباري ورماس	54	**62.79%**	32	**37.21%**	86	**43.43%**
حفيان م. العيد كوينين	60	**53.57%**	52	**46.43%**	112	**56.57%**
مجموع	114	**57.58%**	84	**42.42**	198	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (03) إن عدد تلاميذ شعبة العلوم يفوق عدد شعبة الآداب في كلا الثانويتين، حيث بلغ عدد تلاميذ شعبة العلوم بثانوية شوية الجباري 54 تلميذ بنسبة 62.79% وعدد تلاميذ شعبة الآداب 32 تلميذ بنسبة 37.21%، وبلغ عدد تلاميذ شعبة العلوم بثانوية حفيان محمد العيد 60 تلميذ بنسبة 53.57%، وعدد تلاميذ شعبة

الآداب 52 تلميذ بنسبة 46.43%، وبلغ المجموع الكلي لتلاميذ شعبة العلوم 114 تلميذ بنسبة 57.58% وتلاميذ شعبة الآداب 84 تلميذ بنسبة 42.42%.

شكل رقم (03): يوضح نسب توزيع مجتمع الدراسة حسب التخصص



3- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية بالغة في البحث العلمي لأنها تعد الباحث للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه. **(محمود عبد الحليم، 2003: 59)**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة مسحية استكشافية، وهي من أهم المراحل في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان مما يضفي الموضوعية على الدراسة، وهي اللبنة الاولى للدراسة الميدانية، وبناء على التجربة الاستطلاعية التي تستهدف التعرف على المشكلة فقط، وتكون الحاجة الى هذا النوع من الدراسة عندما تكون المشكلة جديدة أو تكون المعلومات عنها ضئيلة، وعادة ما تكون هذه الدراسة تمهيدا لدراسات أخرى تسعى لإيجاد حل للمشكل. **(جلبي، 1999: 150)**

3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تهدف الى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها الباحث في الدراسة الأساسية، وقمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- التعرف على الميدان التطبيقي وصعوباته.

- التعرف على مدى ملائمة استبيان التوافق النفسي وقلق الامتحان.
- التأكد من صحة أداة القياس لمعرفة صدقها وثباتها.
- معرفة مدى تجاوب أفراد العينة مع أداة القياس.
- التأكد من البيانات المرفقة بالاستبيان.
- تعتبر الدراسة الاستطلاعية مدخل للدراسة الأساسية

3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية يوم 2020/01/15 حيث تم توزيع المقياس من طرف الباحث على المجالين السابق ذكرهما، وشملت الدراسة الاستطلاعية 40 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من كلا الثانويتين.

وقد أفادتني هذه الدراسة في الحصر ببعض جوانب الموضوع، مع أن هذه الدراسة لا تعطي قيمة ثابتة إلا إنها تبقى خطوة مهمة للدراسة الأساسية وتعطيني واجهة عن كيفية تطبيقها وتمكنت من التأكد من صلاحية أداة القياس المستخدمة في الدراسة.

3-3- حدود الدراسة الاستطلاعية:

3-3-1- الحدود المكانية للدراسة:

لقد تمت الدراسة الميدانية في ثانوية المجاهد شوية الجباري بورماس وثانوية حفيان محمد العيد بكوينين ولاية الوادي

3-3-2- الحدود الزمانية للدراسة:

تم إجراء وتطبيق الدراسة الميدانية خلال الموسم الجامعي الجديد 2020/2019 وقمت بتطبيق الاستبيانات في يوم 2020/01/15.

3-3-3- الحدود البشرية:

تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على 40 تلميذ وتلميذة بثانوية المجاهد شوية الجباري بورماس وثانوية حفيان محمد العيد بكوينين – ولاية الوادي

3-4- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية، حيث تم تطبيق الاستبيانين على عينة مكونة من 40 تلميذ وتلميذة، وذلك لمعرفة مدى صلاحية الاستبيان في صورته الأولية.

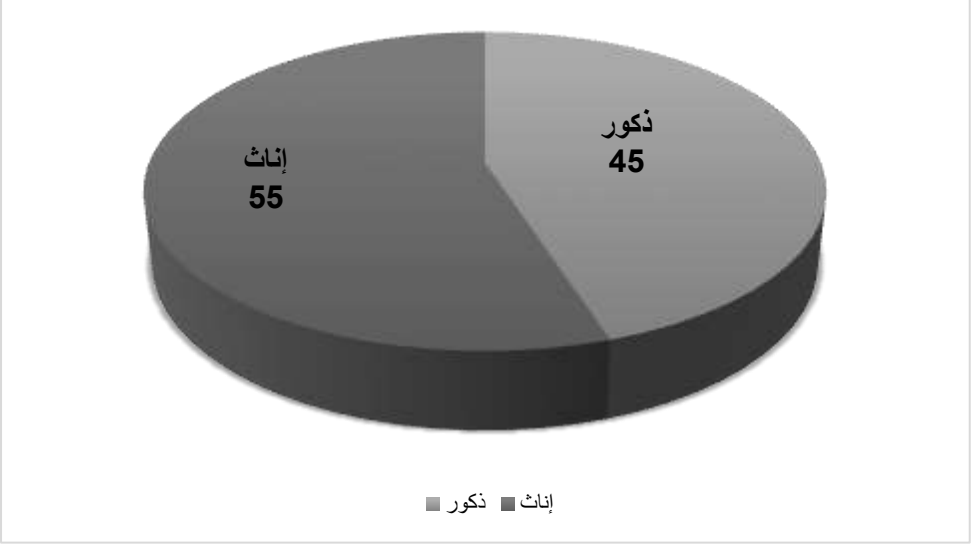
والجدولين الآتيين يوضحان توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس والتخصص:

جدول رقم (04): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

الثانوية	الجنس والنسبة				مجموع	%
	ذكر	%	انثى	%		
شوية الجباري ورماس	09	**%45**	11	**55%**	20	**50%**
حفيان م. العيد كوينين	09	**%45**	11	**55%**	20	**50%**
مجموع	18	**%45**	22	**55%**	40	**%100**

يتضح من خلال الجدول رقم (04) إن عدد الإناث شعبة يفوق عدد الذكورفي كلا الثانويتين، حيث بلغ الإناث في كلا الثانويتين 11 تلميذة 55% بمجموع 22 تلميذة، وعدد الذكور في كلا الثانوينين09 بنسبة 45% بمجموع 18 تلميذ.

شكل رقم (04): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

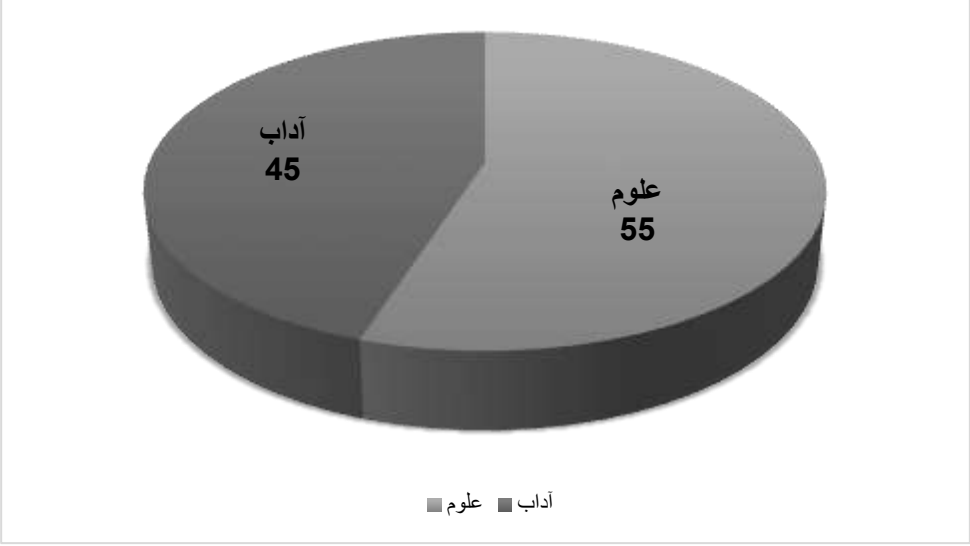


جدول رقم (05): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

الثانوية	الجنس والنسبة				مجموع	%
	علوم	%	آداب	%		
شوية الجباري ورماس	12	**%60**	08	**40%**	20	**50%**
حفيان م. العيد كوينين	10	**%50**	10	**50%**	20	**50%**
مجموع	22	**%55**	18	**45%**	40	**%100**

يتضح من خلال الجدول رقم (05) إن عدد تلاميذ شعبة العلوم يفوق عدد شعبة الآداب في ثانوية شوية الجباري، حيث بلغ العلميين 12 تلميذ بنسبة 60% وعدد الأدبيين 08 بنسبة 40%، بينما تساوى عدد العلميين بعدد الأدبيين في ثانوية حفيان محمد العيد بـ 10 تلاميذ لكل شعبة بنسبة 50% لكل منهما، وفي المجموع العام تفوق عدد العلميين على عدد الأدبين بـ 22 تلميذ بالنسبة للعمليين بنسبة 55%، و18 تلميذ أدبيين بنسبة 45%.

شكل رقم (05): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص



3-5- صلاحية أدوات الدراسة:

3-5-1- مقياس التوافق النفسي:

المقياس يتكون من 32 بندا منها بنود ايجابية وبنود سلبية تتضمن مختلف العبارات التي تمس جانب التوافق النفسي، والجدول التالي يتضمن أرقام البنود السلبية وكذلك الايجابية.

جدول رقم (06): يوضح أرقام البنود السلبية والايجابية لمقياس التوافق النفسي

البنود السلبية	**1-5-7-9-12-13-15-17-18-19-21-24-28-29**
البنود الايجابية	**2-3-4-6-8-10-11-14-16-20-22-23-25-26-27**

*** مفتاح تصحيح المقياس:**

تم اعطاء درجات من 1 الى5 بدائل مرتبة كما يلي:

جدول رقم (07): يوضح درجات تقييم مقياس التوافق النفسي

البـــدائـــل	نعم	لا
درجة البنود الايجابية	**2**	**1**
درجة البنود السلبية	**1**	**2**

3-5-1-1- صدق مقياس التوافق النفسي:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلا، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها. **(العزاوي، 2008: 129)**

ولقد تم الاعتماد في حساب صدق هذا المقياس على طريقة الاتساق الداخلي وهي ارتباط درجة البند بدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (08) يوضح ذلك:

جدول رقم (08): يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة الكلية للمقياس

التوافق النفسي					
رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	0.23	غ. دال	**16**	0.42	0.01
02	0.40	0.01	**17**	0.37	0.05
03	0.39	0.05	**18**	0.57	0.01
04	0.69	0.01	**19**	0.69	0.01
05	0.72	0.01	**20**	0.50	0.01
06	0.74	0.01	**21**	0.51	0.01
07	0.82	0.01	**22**	0.58	0.01
08	0.83	0.01	**23**	0.34	0.05
09	0.69	0.01	**24**	0.66	0.01
10	0.42	0.01	**25**	0.68	0.01
11	0.59	0.01	**26**	0.68	0.01
12	0.61	0.01	**27**	0.69	0.01
13	0.56	0.01	**28**	0.22	غ. دال
14	0.49	0.01	**29**	0.68	0.01
15	0.74	0.01			

يتبين من خلال الجدول رقم (08) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.37 – 0.83) وهي دالة عند المستوى (0.01–0.05) أما البند رقم 1، 28 فهما غير دالان.

3-5-1-2- ثبات مقياس التوافق النفسي:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بحساب معاملي (سبيرمان براون وجيتمان) على عينة قوامها 40 فردا تم اختيارها بطريقة عشوائية، وفيما يلي الجدول رقم (09) يوضح ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم(09): يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي

معامل الثبات / المتغير	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		جيتمان	سبيرمان براون
التوافق النفسي	0.82	0.71	0.71

يتضح من خلال الجدول رقم (09) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس التوافق النفسي في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين 0.71 و0.82 بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-5-2- مقياس قلق الامتحان لسارسون:

المقياس يتكون من 38 بندا تتضمن مختلف العبارات التي تمس جانب قلق الامتحان وقد قسم هذا المقياس إلى 4 أبعاد وكل بعد يحتوي على عدة بنود والجدول التالي يوضح بنود كل بعد من هاته الأبعاد.

*** مفتاح تصحيح المقياس:**

تم اعطاء درجات من 1 الى4 بدائل مرتبة كما يلي:

جدول رقم (10): يوضح درجات تقييم مقياس قلق الامتحان

البدائل	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الدرجة	4	3	2	1

3-5-2-1- صدق مقياس قلق الامتحان:

ولقد تم الاعتماد في حساب صدق هذا المقياس أيضا على طريقة الاتساق الداخلي والجدول رقم (11) يوضح ذلك:

جدول رقم (11): يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة الكلية للمقياس

قـلق الامتحـان					
رقم البند	**معامل الارتباط**	**مستوى الدلالة**	**رقم البند**	**معامل الارتباط**	**مستوى الدلالة**
01	0.46	0.01	**20**	0.65	0.01
02	0.40	0.05	**21**	0.63	0.01
03	0.44	0.05	**22**	0.49	0.01
04	0.66	0.01	**23**	0.44	0.05
05	0.50	0.01	**24**	0.77	0.01
06	0.59	0.01	**25**	0.10	غير دال
07	0.52	0.01	**26**	0.68	0.01
08	0.36	0.05	**27**	0.46	0.01
09	0.62	0.01	**28**	0.81	0.81
10	0.86	0.01	**29**	0.71	0.01
11	0.53	0.01	**30**	0.55	0.01
12	0.44	0.05	**31**	0.42	0.05
13	0.41	0.05	**32**	0.48	0.01
14	0.39	0.05	**33**	0.57	0.01
15	0.51	0.01	**34**	0.39	0.05
16	0.36	0.05	**35**	0.56	0.01
17	0.29	غير دال	**36**	0.71	0.01
18	0.50	0.01	**37**	0.56	0.01
19	0.65	0.01	**38**	0.45	0.05

يتبين من خلال الجدول رقم (11) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.86 – 0.36) وهي دالة عند المستوى (0.01–0.05) أما البند رقم 17، 25 فهما غير دالان.

3-5-2-2- ثبات مقياس قلق الامتحان:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بحساب معاملي (سبيرمان براون وجيتمان) على نفس العينة السابقة.

وفيما يلي الجدول رقم (12) يوضح ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (12): يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس قلق الامتحان

معامل الثبات / المتغير	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		جيتمان	سبيرمان براون
قلق الامتحان	0.82	0.80	0.70

يتضح من خلال الجدول رقم (12) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس قلق الامتحان في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين 0.70 و0.82 بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-6- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

وبعد تطبيق المقاييس المعدة لأغراض البحث على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية توصلت إلى العديد من النتائج:

- تم التدريب على تطبيق أدوات جمع البيانات من خلال المقاييس المطبقة.
- التحقق من صدق وثبات المقاييس.
- التحقق من مدى وضوح تعليمات الاستجابة والبنود للطلبة.
- تحديد خطة تطبيق الدراسة الأساسية.

4- الدراسة الأساسية:

4-1- حدود الدراسة:

تتحدد هذه الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمنية ومكانية تبين مجال امكانية تعميم نتائجها، ونظرا للظروف الاستثنائية التي وقعت هذه السنة والمتمثلة في جائحة "كورونا" والتي عرقت سير كل المصالح، ومن بينهما إمكانية اجراء الدراسة الأساسية على عينة أكبر

من الثانويتين السالفة الذكر، فإني اضطررت إلى تحويل الاستبيان إلى إلكتروني، وعرضه عبر وسائل التواصل الاجتماعي على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

- **الحدود المكانية:** عينة من طلاب تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية الوادي
- **الحدود البشرية:** تشمل عينة الدراسة على 90 تلميذ وتلميذة.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات القياس في الفترة الممتدة ما بين 18-21 أفريل 2020.

4-2- عينة الدراسة الاساسية:

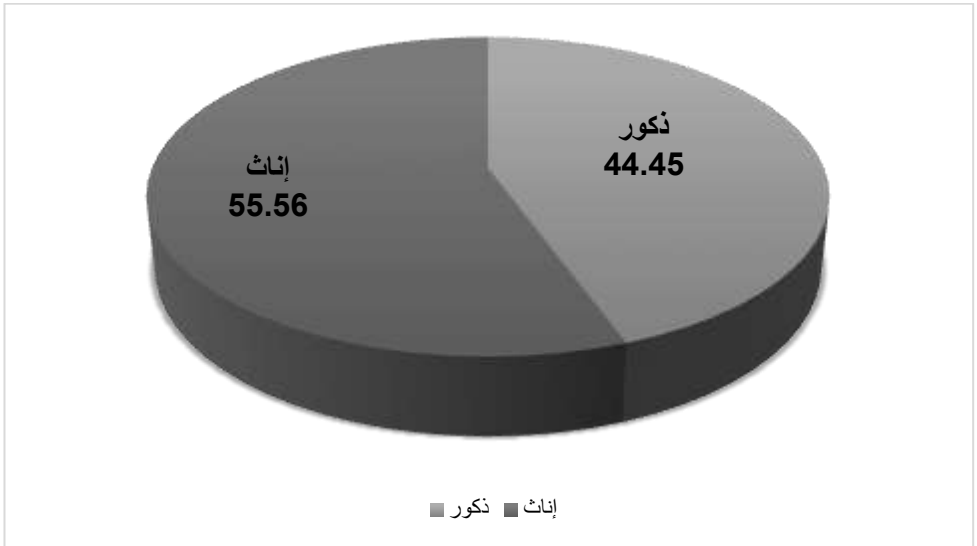
بعد زيارتي للثانويتين المذكورتين سابقا طبقت الطريقة العشوائية البسيطة في اختياري للعينة التي تعتبر مجتمع الدراسة وهي 90 تلميذ وتلميذة عبر ثانويات ولاية الوادي، الجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة الأساسية:

جدول رقم (13): يوضح تمثيل العينة الأساسية حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة
ذكر	40	%44.45
انثى	50	%55.56
المجموع	90	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (13) إن العدد الإناث يفوق عدد الذكور، حيث بلغ عدد الإناث 50 تلميذة بنسبة 55.56%، بينما بلغ عدد الذكور 40 تلميذ بنسبة 44.45%

شكل رقم (06): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

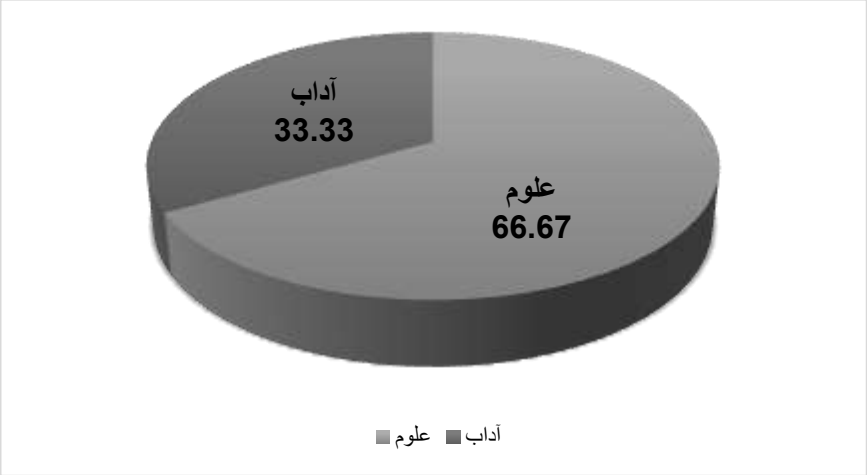


جدول رقم (14): يوضح تمثيل العينة الأساسية حسب التخصص

الجنس	العدد	النسبة
علوم	60	%66.67
آداب	30	%33.33
المجموع	90	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (13) إن العدد تلاميذ شعبة العلوم يفوق عدد تلاميذ شعبة الآداب، حيث بلغ عدد العلميين 60 تلميذ وتلميذة بنسبة 66.67%، بينما بلغ عدد الأدبيين 30 تلميذ وتلميذة بنسبة 33.33%

شكل رقم (07): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص



5- الأساليب الاحصائية:

بعد إدخال البيانات للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات والتحقق من فرضيات الدراسة استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الإرتباط سبيرمان.
- معامل ألفا كرونباخ Le coefficient de Alpha Cronbach
- سبيرمان براون للتجزئة النصفية
- معامل جيتمان للتجزئة النصفية Le coefficient de Jitma

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الاولى

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة

خلاصة عامة واقتراحات

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي وقلق الامتحان لدى عينة الدراسة، حيث طبقنا معامل الإرتباط سبيرمان فتحصلنا على النتائج الموضح في الجدول رقم (15)

جدول رقم (15): يوضح معامل الارتباط بين التوافق النفسي وقلق الامتحان:

المؤشرات / المتغيرات	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	0.54	0.01
قلق الامتحان		

من خلال هذا الجدول يتضح أن معامل الارتباط يساوي 0.54 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ومنه نستطيع أن نقول أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير التوافق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وهذا يعني أنه كلما زادت درجة التوافق النفسي انخفضت درجة قلق الامتحان، أي أن هناك تأثير سلبي للشعور بقلق الامتحان على مستوى التوافق النفسي لدى عينة أفراد الدراسة، ويرجع ذلك أن زيادة قلق الامتحان يخفض من نسبة التوافق النفسي مما يؤدي إلى سوء التوافق مع البيئة المحيطة بهم، فكلما وفرت الأسرة والمدرسة والمجتمع ظروف أحسن للتلاميذ كلما ارتفع مستوى التوافق النفسي لديهم، وبالتالي تقل نسبة قلق الامتحان لديهم.

وحسب اطلاعي وبحثي في هذا الموضوع لم أجد دراسات تتعلق بهذا الموضوع لكن هناك دراسات أخرى مماثلة تتعلق بدراسة التوافق النفسي أو قلق الامتحان مع متغير آخر، فمثلا توصلت دراسة (منيرة أحمد حلمي، 1967) ودراسة (رميسة بولعسل، 2014/2013) على أنه هناك ارتباط بين التحصيل الدراسي وبين التوافق، فهو ارتباط سلبي، أي أنه كلما زادت درجة التحصيل الدراسي قلت مشكلات التوافق.

2-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

جدول رقم (16): يوضح قيمة ودلالة الفروق في التوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس على أفراد العينة

	ذكور			إناث			Tقيمة	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
التوافق النفسي	17	128	10.11	23	133.78	15.60	-1.33	غير دالة

من النتائج الموضحة في الجدول نجد أن قيمة T تقدر بـ: 1.33- وهي قيمة غير دالة احصائيا يعني أننا نقبل الفرضية الصفرية التي تسمح لنا بالقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس، وهذا ما أكدته الفرضية.

ويمكن إرجاع عدم وجود فروق بين الجنسين إلى أنهما يعيشان نفس الظروف الخارجية فكليهما أصبحا يتعرض لنفس الضغوط وينتابهم نفس القلق نحو مستقبلهم الدراسي والمهني فالأنثى أصبحت تفكر في مستقبلها مثلها مثل الذكر عكس الماضي حيث أصبحت الأنثى تصارع على المنصب وحظها كحظ الذكر في شغل منصب كبير أو التفوق في مجال الحياة الدراسية والمهنية، وهذا ما جعل كلاهما يفكران نفس التفكير ومن خلال ذلك نرى أن التوافق النفسي لدى الجنسين يكون متشابه نظرا لتشابه نفس الظروف الخارجية المحيطة بهم.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تبعا لمتغير التخصص، حيث طبقنا اختبار (T) للفروق بين المتوسطات فتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (17)

جدول رقم (17) يوضح قيمة ودلالة الفروق في التوافق النفسي تبعا لمتغير التخصص

	علوم			آداب			Tقيمة	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
التوافق النفسي	19	134.89	13.042	21	128.10	13.784	1.59	غير دالة

من النتائج الموضحة في الجدول نجد أن قيمة T تقدر بـ: 1.59 وهي قيمة غير دالة احصائيا يعني أننا نقبل الفرضية الصفرية التي تسمح لنا بالقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص، وهذا ما أكدته الفرضية.

ومن خلال نتيجة الفرضية التي دلت على عدم وجود فروق في التوافق النفسي تبعا لمتغير التخصص أي بين الأدبيين والعلميين يمكن إرجاع عدم وجود فروق بين العلميين والأدبيين إلى أن كلاهما يعشون نفس الظروف الدراسية ويتعرضون إلى نفس العوامل الخارجية تقريبا وهذا ما يجعل منهم متشابهين في الكثير من الأشياء من بينها التوافق النفسي فالإختلافات الموجود بينهم لا تؤثر على نفسيتهم أو تؤثر عليهم بنفس الشيء فكلهم يفكرون في مستقبل زاهر ويخططون إلى النجاح في المستقبل ويقطنون في نفس المنطقة أي أن حتى العوامل الخارجية (خارج المدرسة) تكون متشابهة حتى طبيعة التربية تكون متشابهة فعادة الأصدقاء تكون لديهم نفس التجربة مما تؤثر على شخصيتهم وتجعل منهم متشابهين في الكثير من الأشياء وهذا ما جعل توافقهم متشابه غم إختلاف التخصص.

4-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس، حيث طبقنا اختبار (T) للفروق بين المتوسطات فتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (18)

جدول رقم (18) يوضح قيمة ودلالة الفروق في قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس

	ذكور			إناث			Tقيمة	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
قلق الامتحان	17	117.59	14.103	23	130.13	14.561	-4.55	0.01

من النتائج الموضحة في الجدول نجد أن قيمة T تقدر بـ: 5.55- وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا يعني أننا نقبل الفرضية البديلة التي تسمح لنا بالقول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس

لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، لكن هناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين وخصائصهما. وما يؤكد ذلك قول لندا أيكل(1965) Eakel بأن: " الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها، ومن المتفق عليه عموما أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق. أما الذكور فيتوقع منهم أن يسلكوا مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة. وهذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في الاستجابة بـ (نعم) على مقاييس قلق الامتحان، أما الذكور أقل استجابة ويجدون صعوبة في الاعتراف بالقلق، لأنهم يرون أنه يضعف ويقلل من ذكورتهم.

ومن الدراسات التي أكدت ذلك: دراسة سبيلبرجر (1980)Spielberger الذي أشار إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان, وكذلك توصلت دراسة كوش (1983)Couch إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في درجة قلق الامتحان المساعد بعد تطبيق مقياس قلق التحصيل فلقد أوضحت النتائج أن الذكور تفوقوا على الإناث في قلق الامتحان المساعد، في حين أن الإناث أظهرن

تفوقا على الذكور في قلق الامتحان المعوق. واستنتجت الدراسة أن كلا من نوع القلق وجنس الطالب، يرتبطان مع بعضهما البعض.

5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص، حيث طبقنا اختبار (T) للفروق بين المتوسطات فتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (19)

جدول رقم (19) يوضح قيمة ودلالة الفروق في التفاؤل تبعا لمتغير التخصص

	علوم			آداب			Tقيمة	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
قلق الامتحان	19	129.16	12.790	21	119.24	15.192	3.43	0.05

من النتائج الموضحة في الجدول نجد أن قيمة T تقدر بـ: 3.43 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 يعني أننا نقبل الفرضية الصفرية التي تسمح لنا بالقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير التخصص.

شير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان، حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الامتحان. ومن أهمها: دراسة علي شعيب (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي والأدبي لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان. فتوصل خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي/أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي. وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى، فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية.

في حين تشير بعض البحوث إلى نتائج مخالفة وهي أن قلق الامتحان يكون أعلى لدى تلاميذ الأقسام الأدبية منه لدى تلاميذ الأقسام العلمية. ومن أهمها: دراسة كامل عويضة (1996) حول علاقة قلق الامتحان بمستوى الأفكار والجنس والتخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة أربد بالأردن، وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود فروق في درجات قلق الامتحان تعزي للتخصص لصالح التخصص الأدبي.

خلاصة عامة وآفاق الدراسة:

تناولت الدراسة الحالية موضوع التوافق النفسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

يتعرض بعض التلاميذ إلى التوتر النفسي خلال مسيرتهم الدراسية مثل، مما يجعلهم في حالة عدم توافق نفسي مما يؤثر سلبا على قلق الامتحان لديهم.

وانطلاقا من النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية، فقد تبين أنه توجد علاقة بين التوافق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أي أن التوافق النفسي الذي يعيشه التلاميذ يؤثر حالة قلق الامتحان لديهم، فكلما كان التوافق النفسي عالي لدى التلميذ، كما كان قلقه اتجاه الامتحان أقل، لأن التوافق النفسي يساعد على الدراسة وهضم المعلومات الدراسية بشكل جيد.

وفي ضوء النتائج التي اسفرت عنها هذه الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

– دراسة هذا الموضوع بتعمق أكثر من قبل باحثين آخرين خصوصا أنه وبحسب اطلاعي لم أجد دراسات أخرى مماثلة لهذا الموضوع.

– تخصيص مكتب الارشاد النفسي حتى يلجأ اليه التلاميذ ممن يعانون من عدم التوافق النفسي.

– تقديم برامج ارشاد خاصة للتلاميذ في المدارس يساعدهم على كسب الثقة بأنفسهم وتحسين مستوى التوافق النفسي لديهم.

– تشجيع التلاميذ على المشاركة بالأنشطة المدرسية المختلفة، وذلك للحصول على الدعم الاجتماعي والترفيه للتخفيف عليهم.

– أهمية دور المرشد النفسي بالمدارس في ارشاد وتوجيه التلاميذ في كيفية التعامل مع المشاكل وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأسري.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

*** الكتب:**

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2009): **الإرشاد المدرسي**، دط، دار المسيرة، عمان.
- أشرف عبد الغني وأميمية محمود الشربيني (2003): **الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق**، جامعة الإسكندرية، ب ط، مصر.
- الجماعي صلاح الدين (2009): **الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي**، مكتبة مدبولي، ط1، اليمن.
- الداهري صالح حسن (2008): **أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية**، دار صفاء للنشر، ط2، عمان.
- الشاذلي عبد الحميد محمد أ (2001): **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**، المكتبة الجامعية الأزاريطة بالأسكندرية، ط1، مصر.
- الشاذلي عبد الحميد محمد ب (2001): **الواجبات المدرسية والتوافق النفسي**، المكتبة الجامعية الأزاريطة بالأسكندرية، ب ط، مصر.
- الشاذلي عبد الحميد محمد ج (2001): **التوافق النفسي للمسنين**، المكتبة الجامعية الأزاريطة بالأسكندرية، ب ط، مصر.
- الصفطي مصطفى محمد (1988): **التوافق النفسي الاجتماعي والدراسي**، دار النهضة العربية، ط2، القاهرة.
- الضامن، منذر عبد الحميد (2003): **الإرشاد النفسي**، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.
- القذافي رمضان محمد (1998): **الصحة النفسية والتوافق، المكتب الجامعي الحديث**، ط3، الاسكندرية.
- المايجي عبد المنعم والمايجي حامي (1973): **النمو النفسي**، عالم الكتاب للنشر، ط5، بيروت.
- جابر عبد الحميد جابر وكاظم احمد خيري (1984) **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، القاهرة، مصر.

- حشمت حسين أحمد ومصطفى حسن باهي (2006): **التوافق النفسي والتوازن الوظيفي**، الدار العالمية للنشر والتوزيع، ط1، مصر

- خالدي محمد أديب (2009): **المرجع في الصحة النفسية**، دار وائل للنشر والتوزيع، ط3، عمان.

- خليفة عبد اللطيف محمد (2003): **دراسات في سيكولوجية الاغتراب**، دار غريب للطباعة والنشر، ط1، دب.

- دسوقي كمال (1974): **علم النفس ودراسة التوافق**، دار النهضة العربية، ط1، بيروت.

- رياض نايل العاسمي (2008): **برامج الإرشاد النفسي**، دط، كلية التربوي الجامعي، دمشق.

- زهران عبد السلام حامد (1990): **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، عالم الكتاب، ط5، القاهرة.

- سرى إجلال محمد، (1986): **دراسات تربوية**، المجلد (02)، الجزء (05)، عالم الكتب، القاهرة.

- سهير كامل أحمد (1999): **الصحة النفسية والتوافق**، مركز الاسكندرية للكتاب، دط، مصر.

- شريت أشرف محمد وصبره محمد علي (2004): **الصحة النفسية والتوافق النفسي**، دار المعرفة الجامعية، دط، مصر.

- صالح أحمد حسن وآخرون (دت): **الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية**، مركز47، الاسكندرية للكتاب، ط1، مصر.

- عبد الخالق أحمد محمد (2001): **أصول الصحة النفسية**، دار المعرفة الجامعية، ط1، مصر.

- عثمان فاروق السيد (2001): **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، دط، دار الفكر العربي مصر.

- عطية نوال محمد (2001): **علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي**، دار القاهرة للكتاب، ط1، القاهرة.

- على عبد الرازق جلبى، (1999) **تصميم البحث الاجتماعي**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- عوض محمود عباس (1996): **الموجز في الصحة النفسية**، دار المعرفة الجامعية، ب ط، الاسكندرية.

- فاروق السيد عثمان (2001): **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، الجزء16، ط1، دار الفكر

- مجدي أحمد محمد عبد الله (1996): علم **النفس العام دراسة في السلوك الانساني وجوانبه**، دار المعرفة الجامعية، ب ط، الاسكندرية.

- محمد فوزي جبل (2000): **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**، المكتبة الجامعية الإسكندرية، دط، مصر.

- محمود عبد الحليم منسي (2003): **التقويم التربوي ومبادئ الإحصاء**، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.

- مرحاب محمد صالح (1989): **سيكولوجية التوافق النفسي ومستوى الطموح**، دار الأمان، مصر.

- مشعان ربيع هادي ومحمد الغول إسماعيل (2007): **المرشد التربوي ونوره الفعال في حل مشاكل الطلبة**، ط1، دار الثقافة، عمان – الأردن.

العربي، القاهرة، مصر.

*** المجلات والمقالات:**

- أضواء عبد الكريم (2007): **أثر استخدام أسئلة التحضير في التحصيل وقلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الأساسية في مادة التاريخ المعاصر**، مجلة التربية والعلم، المجلد 14، العدد3، جامعة الموصل، العراق.

- الخزي، فهد عبد الله (2013): **أثر قلق الاختبار على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الكويت في الاختبارات الإلكترونية**، المجلة الدولية للأبحاث التربوية.

– السنباطي السيد مصطفى وعمر إسماعيل علي وأحلام العقباري (2010): **دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار، ومستوى الثقة بالنصر لدى طلاب المرحلة الثانوية،** دراسات نفسية وتربوية، العدد 68، مجلة كلية التربية بالزقازيق، مصر.

– الطريري، عبد الرحمن بن سليمان (1992): **قلق الاختبار لدى طالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الدراسية،** مجلة كلية الآداب، جامعة الإسكندرية مصر.

– سايحي، سليمة (2012): **قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة على ظهوره،** مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، عدد 07، جانفي، بسكرة.

– شكري، أحمد (1988): **قلق التحصيل في الرياضيات وعلاقته ببعض السمات النفسية والشخصية والمعرفية لدى عينة من الطلاب الخليجيين الجامعيين الجدد.** المجلة العربية للعلوم الإنسانية.

– صولحة، محمد أحمد ومريم محمد عسفا (2008): **فاعلية استخدام إجراءات التعزيز في خفض مستوى قلق الاختبار في مادة الرياضيات لدى عينة من طالبات الصف السادس،** مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، الأردن.

– عليمات، محمد منيزل وخالد خليف هواش (2006): **العلاقة بين دافعية وقلق الامتحان وأثرها على التحصيل في مادة اللغة الانجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق،** مجلة العلوم التربوية والنفسية.

– غندور محمد (1992): **الفروق الثقافية والجنسية في التوافق الدراسي،** المجلة المعاصرة، العدد 14، مصر

– غندور محمد (1992): **الفروق الثقافية والجنسية في التوافق الدراسي،** المجلة المعاصرة، العدد 14، مصر

– فهمي سمية أحمد (1968): **مجلات الصحة النفسية في المدرسة،** مجلة التربية الحديثة، العدد 42، جامعة القاهرة، مصر.

– قدوري، خليفة (2015): **ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية،** مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الشهيد حمه لخضر، عدد 18، مارس، الوادي.

- قرشي عبد الكريم (2004): **التوافق النفسي، مجلة العلوم النفسية والاجتماعية**، العدد 10، جامعة باتنة.

- لبنى جديد (2010): **العلاقة بين أساليب التعلم كنمط من أنماط معالجة المعلومات وقلق**

- لحميدي فاطمة (2004): **السلوك العدواني وعلاقة بأساليب المعاملة الوالدية**، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 25، قطر

- يعقوب، إبراهيم (1994): **البناء العاملي لمقياس سويس لقلق الاختبار لدى عينة من الطلاب بالصف العاشر بالتعليم الأساسي بالأردن**، مجلة دراسات تربوية.

الامتحان وأثرهما على التحصيل الدراسي، مجلة جامعة دمشق، مجلد 26، سوريا.

*** <u>الرسائل جامعية:</u>**

- أبو عزب نائل إبراهيم، (2008): **فاعلية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة**، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- الحربي، ليلي مقبل بخيت (2011): **فعالية برنامج ارشادي سلوكي لخفض لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة**، رسالة ماجستير، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.

- بن عربية، مروة وحابس، مريم (2017/2016): **قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**، رسالة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945، قالمة.

- حمدي أماني (2011): **التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- سايحي سليمة (2004): **فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض مستوى القلق لدى تلاميذ السنة الثانية متوسط**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة، الجزائر.

- سايحي، سليمة (2004/2003): **فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي**، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة ورقلة.

- سيد فرحات (1983): **دراسة العلاقة بين مستوى الطموح والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى مرحلة الثانوية العامة**، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر

- عباس، رنا محمد سعيد (1995): **أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي العام لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في المدارس الحكومية في مدن نابلس–طولكرم–قلقيلية**، رسالة

- غربي عبد الناصر (2015): **فاعلية برنامج ارشادي في ضوء نظرية "ألبرت أليس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة مرباح ورقلة.

- قمحاوي، ماهر زكي عبد السلام (1995): **علاقة مستوى الذكاء بدرجة الشعور بقلق إجراء امتحان الدبلوم**، رسالة ماجستير جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

- نادر فتحي محمود قاسم (1985): **العلاقة بين القدرة على التفكير الابتكاري وكل من التوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية**، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر.

- نائل، ابراهيم أبو عزب(2008): **فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة**، رسالة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، تخصص: ارشاد نفسي، قسم علم النفس، الجامعة الاسلامية، غزة.

- رميسة، بلعسل (2014/2013): **قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج**، رسالةلنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.

الملاحـــــــق

ملحق رقم (01): استبيان التوافق النفسي

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: 2 ماستر علم النفس المدرسي

استبيـــان

أخي الطالب/أختي الطالبة:

في إطار التحضير لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، نضع بين يديك هذه الاستمارة والتي تتمثل في اختبار التوافق النفسي وقلق الامتحان لديك.

يتضمن هذه الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بان مشاعر كل انسان تختلف عن مشاعر الأخر، لذا فانه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لان كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.

أرجو أن أؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لأغراض التشخيص الذاتي فقط لمعرفة درجة القلق والتوافق النفسي لديك أو لكل من هم حولك.

لذا نرجو منك قراءة هذه العبارات بدقة، والإجابة عليها بصدق وموضوعية، وذلك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة، مع عدم وضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم معنا

المعلومات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

التخصص: أدبي ☐ علمي ☐

التوافق النفسي

الرقم	البند	نعم	لا
01	أشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي		
02	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي		
03	من الصعب أن يتملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني		
04	حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة		
05	أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر		
06	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي		
07	من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي		
08	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة		
09	أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي		
10	عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية		
11	لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية		
12	تمر عليّ فترات أكره فيها نفسي وحياتي		
13	أشعر غالبا بالاكتئاب		
14	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد		
15	أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة		
16	أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي		
17	تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني		
18	يتسم سلوكي بالاندفاع		
19	أشكو من القلق معظم الوقت		
20	من الصعب أن ينجرح شعوري		
21	أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي		
22	أخطط لنفسي أهدافا وأسعى لتحقيقها		
23	أحب بعض أفراد أسرتي		
24	أسرتي مفككة		
25	أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها		
26	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية		
27	أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي		
28	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة		
29	أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري		

ملحق رقم (02): استبيان قلق الامتحان

قلق الامتحان

اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات و ضع / وضعي إشارة (x) في المكان الذي تشعر انه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية.

الرقم	العبارة	اوافق بشدة	أوافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس.				
2	اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.				
3	اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع.				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإنني أتمنى بيني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني.				
5	أثناء نومي احلم كثيرا بالامتحانات.				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات.				
7	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً.				
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب من المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي.				
9	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب.				
10	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة.				
11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين.				

12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا.				
13	اشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالا بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.				
14	اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم ألي سؤالا وأجبت عليه إجابة خاطئة.				
15	اشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان.				
16	اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان.				
17	بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.				
18	اشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وتحضرت له.				
19	اشعر إن يدي التي اكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.				
20	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت إن المعلم سيعطينا امتحانا.				
21	اشعر أنني أنسى في الامتحان كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.				
22	أتمنى لو أنني لا اشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.				
23	اشعر بالقلق إذا اخبرني المعلم انه يريد أن يعطينا امتحانا.				
24	اشعر بان أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان.				
25	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا.				
26	اشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان.				
27	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان.				
28	اشعر بالقلق الثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان.				

29	اشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان.				
30	اشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة.				
31	اشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان.				
32	اشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات.				
33	اشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم.				
34	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان.				
35	اشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي .				
36	غالبا ما اشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم.				
37	اشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.				
38	اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.				

ملحق رقم (03): نتائج فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

Correlations

		قلق الامتحان	التوافق النفسي
التوافق النفسي	Pearson Correlation	1	.547**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
قلق الامتحان	Pearson Correlation	.547**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الفرضية الجزئية الأولى

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التوافق	ذكر	17	128.00	10.118	2.454
	انثى	23	133.78	15.606	3.254

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
التوافق	Equal variances assumed	3.947	.054	-1.332-	38	.191	-5.783-	4.340	-14.568-	3.003
	Equal variances not assumed			-1.419-	37.474	.164	-5.783-	4.076	-14.037-	2.472

الفرضية الجزئية الثانية

Group Statistics

	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التوافق	علوم	19	134.89	13.042	2.992
	آداب	21	128.10	13.784	3.008

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
التوافق النفسي	Equal variances assumed	.005	.944	1.598	38	.118	6.799	4.255	-1.814-	15.413
	Equal variances not assumed			1.603	37.915	.117	6.799	4.243	-1.790-	15.389

الفرضية الجزئية الثالثة

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قلق الامتحان	ذكر	17	120.59	14.103	3.420
	انثى	23	123.13	14.561	3.036

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
قلق الامتحان	Equal variances assumed	.060	.807	-.553-	38	.583	-2.542-	4.596	-11.847-	6.762
	Equal variances not assumed			-.556-	35.238	.582	-2.542-	4.574	-11.825-	6.740

الفرضية الجزئية الرابعة

Group Statistics

	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قلق الامتحان	علوم	19	125.16	12.790	2.934
	آداب	21	119.24	15.192	3.315

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
قلق الامتحان	Equal variances assumed	1.371	.249	1.326	38	.193	5.920	4.466	-3.121-	14.961
	Equal variances not assumed			1.337	37.820	.189	5.920	4.427	-3.044-	14.884