الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: العلوم الاجتماعية

علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

(دراسة ميدانية بمدينة الوادي)

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم التربية تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة
✓ سعدين نادية

إشراف:
د. فالح يمينة

الأستاذ	الرتبة	الصفة	مؤسسة الانتساب
د.سامية عدائكة	أستاذ محاضر أ	رئيس اللجنة	جامعة الشهيد حمّه لخضر- الوادي
د.فالح يمينة	أستاذ محاضر ب	مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمّه لخضر- الوادي
د.شوقي قدادرة	أستاذ محاضر أ	عضوا مناقشا	جامعة الشهيد حمّه لخضر- الوادي

السنة الجامعية:2019/2018

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله رب العالمين أولا ولدكتورتي التي أشرفت على هذا العمل "**د.فالح يمينة**" ثانيا أسأل الله أن يوفقها في حياتها المهنية و العائلية على حد سواء فقد كانت نعمة الموجهة والمرشدة لإتمام هذا العمل المتواضع هي إنسانة طيبة و محبوبة على المستوى الشخصي أحببتها كثيرا وشرفني العمل معها وسيكون لنا لقاء في أعمال أخرى بإذن الله تعالى.

كما أتقدم بشكر لكل أستاذ ودكتور لم يبخل عليا بالمعلومات والتوجيهات أذكر من بينهم "**د.عبد اللطيف قينوعة**" متمنية له المزيد من التألق في مساره المهني.

كما أكن كل الشكر لصديقاتي وزميلاتي في الدراسة على الدعم النفسي و المعنوي الذي حضيت به، كل التوفيق لهن.

ملخص الدراسة

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة المتوسط بمدينة الوادي، بلغت عينة الدراسة 140 تلميذ وتلميذة في المدرسة ، حيث تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي محمد بوفاتح (2005)، والمكيف على فئة المراهقين، ومقياس التوافق المدرسي للزيادي، توصلت الدراسة الحالية إلى نتائج كان أهمها: وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي ، مع وجود علاقة إرتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي وأبعاد التوافق المدرسي(التوافق مع الأساتذة، الزمالاء، المدرسة والمادة الدراسية) وكلها كانت دالة عند مستوى (0.01) .

Abstract

Stress and its impact on school Compatibility for the student teenager Abstract: The currentre search aims to identify the impact of stress on the school compatibility with Studying Teen. The sample of the study 140 male and female school, where it was relying on the psychological pressure to mohamed and adapted from a researcher on adolescents, and the measure of school compatibility of the researcher.The current study foundThisresults:The presence of correlation between the stress of school and compatibility, and presence the correlation between each of the stress and the dimensions of the school compatibility (compatibility with teachers, colleagues school and material school) achivemant Keywords : stress psychological- school compatibility

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير	أ
ملخص الدراسة بالعربية	ب
ملخص الدراسة بالإنجليزية	ت
فهرس المحتويات	ث
فهرس الجداول	ذ
مقدمة	
مقدمة	2
الجانب النظري	
الفصل الأول :مشكلة الدراسة و الدراسات السابقة	
تمهيد	6
1. مشكلة الدراسة	6
2. تساؤلات الدراسة	7
3. فرضيات الدراسة	7
1.3 الفرضية العامة	7
2.3 الفرضيات الجزئية	8
4 . أهمية الدراسة	8
أسباب إختيار الموضوع	9
5 . أهداف الدراسة	9
6. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة	9
1.6 التوافق الدراسي	9
2.6 الضغوط النفسية	10
7. الدراسات السابقة	10
دراسة داود نسيمة 1995	10
دراسة جيمس وهيتفي jamesandhatife 1998	11

دراسة فاطمة الحازمي 1999	11
دراسة جاب الله 2004	12
دراسة كمال وبشير 2005	12
دراسة اوغواك و الياس و اولي وسوندس 2006	12
دراسة فاطمة 2006	13
دراسة ليندا وآخرون 2007	13
دراسة خالد بن عبد الله العبدلي 2012	13
8. تعقيب عن الدراسات السابقة	14
خلاصة الفصل	15
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
تمهيد	17
1 . مفهوم الضغوط النفسية	17
2 . أنواع الضغوط النفسية	18
3 . مصادر الضغوط النفسية	20
3 . 1 الضغوط الفيزيقية	21
3 . 2 الضغوط الاجتماعية والنفسية	21
3 . 3 الضغوط المادية أو الاقتصادية	21
3 . 4 الضغوط السياسية	21
3 . 5 الضغوط الثقافية	22
3 . 6 الضغوط المهنية	22
3. 7الضغوط الدراسية	22
4 . النظريات المفسرة للضغوط النفسية	22
4. 1 نظرية التحليل النفسي	22
4 . 2 النظرية السلوكية	23
4 . 3 النظرية المعرفية	24
4 . 4 نظرية هاتر سيلي	24

4 . 5 نظرية لزروس	26
5 . طرق قياس الضغوط النفسية	27
6 . استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية	28
6 . 1 استراتجيات المواجهة التي ترتكز على المشكلة	28
6 . 2 استراتجيات المواجهة التي على الانفعال	29
خلاصة الفصل	29
الفصل الثالث: التوافق الدراسي	
تمهيد	31
1. مفهوم التوافق النفسي	31
2. مظاهر التوافق النفسي	32
1.2 التوافق الشخصي	32
2.2 التوافق الإجتماعي	32
3. خصائص التوافق	33
1.3 التوافق عملية كلية	33
2.3 التوافق عملية دينامية	33
3.3 التوافق عملية وظيفية	33
4.3 التوافق يستند إلى طبوغرافية النفس	34
5.3 التوافق عملية إقتصادية	34
6.3 التوافق عملية إرتقائية	34
4. تعريف التوافق الدراسي	35
5. العوامل المساعدة على التوافق الدراسي	36
6. ابعاد التوافق الدراسي	37
1.6 الجد و الاجتهاد	37
2.6 الإذعان	37
3.6 العلاقة بالمدرس	38
7. النظريات المفسرة للتوافق الدراسي	38

نظرية التحليل النفسي	38
النظرية السلوكية	40
النظرية الإنسانية	41
8. دور المرشد النفسي في تحقيق التوافق الدراسي	42
ملخص الفصل	42
الجانب الميداني	
الفصل الرابع :إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	45
1. الدراسة الإستطلاعية	45
1.1 هدف الدراسة الإستطلاعية	45
2.1 عينة الدراسة الإستطلاعية	46
2. منهج الدراسة	46
3. أدوات جمع البيانات	47
1.3 مقياس الضغوط النفسية	47
1.1.3 طريقة تصحيح الإستبيان	47
2.1.3ا لخصائص السيكومترية	47
2.3 مقياس التوافق الدراسي	50
1.2.3 طريقة تصحيح الإستبيان	51
2.2.3 الخصائص السيكومترية	51
5. عينة الدراسة الأساسية	53
1.5 الحدود المكانية والزمانية للدراسة	54
6. تطبيق الدراسة الأساسية	54
7. الأساليب الإحصائية	55
خلاصة الفصل	56
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها	
تمهيد	58

1. عرض وتحليل نتائج الفرضيات	58
1.1 عرض وتحليل الفرضية الجزئية الأولى	58
2.1عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثانية	59
3.1. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثالثة	59
4.1 عرض وتحليل الفرضية الجزئية الرابعة	60
5.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة	60
2. تفسير ومناقشة النتائج	61
3.الاستنتاج العام للدراسة و التوصيات	65
قائمة المراجع	68
ملاحق	
ملحق رقم (1): مقياس الضغوط النفسية	73
ملحق رقم (2): مقياس التوافق الدراسي	77

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	قيم الثبات بإستخدام معامل كرونباخ ألفا لمقباس الضغوط النفسية	48
2	قيمة "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا	49
3	قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	50
4	قيمة معامل ألفا كرونباخ	50
5	يوضح معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس	51
6	قيم "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا	52
7	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس	52
8	طريقة معامل ألفا كرونباخ	53
9	عينة الدراسة حسب الجنس	54
10	يوضح معامل الإرتباط بين الضغط النفسي والتوافق مع الأساتذة	58

11	يوضح معامل الإرتباط بين الضغط النفسي والتوافق مع المدرسة	59
12	يوضح معامل الإرتباط بين الضغوط النفسية والتوافق مع الزملاء	59
13	يوضح معامل الإرتباط بين الضغوط النفسية والتوافق مع المادة الدراسية	60
14	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي	61

مقدمة

مقدمة:

إن تزايد متطلبات الحياة الحديثة وما يتسم به العصر الذي نعيشه جعل الفرد في تفاعل مستمر مع ظروف الحياة المعقدة بتداخل مجموعة كبيرة من المتغيرات الاجتماعية التي يهتم علم النفس الحديث بدراستها، مع الكشف عن مختلف العلاقات بينها عن طريق البحث العلمي، بغية اكتشاف القوانين التي تحكم هذه العلاقات بهدف توظيفها للوصول إلى التوافق النفسي و الصحة النفسية.

وانطلاقا من تخصصنا الذي يهتم بالفرد في مختلف مراحله الدراسية كان تلاميذ المرحلة المتوسطة محور دراستنا، التي حاولت أن تتناول كيفية استجابته لمتطلبات الحياة الحديثة، وما يقع عليه من ضغوط نفسية التي هي مجموعة من المواقف و الأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته و إمكانياته، و هذه المواقف التي يتعرض لها قد تكون في المحيط الدراسي أو خارجه.

تعتبر الضغوط التي يعترض لها الأفراد في حياتهم اليومية سمة من سمات الحياة المعاصرة، عصر انفرد بأوضاع وأحداث مثيرة للقلق والتوتر النفسي، فالتطور التكنولوجي كان له صدى واسع بإحداث تغيرات اجتماعية واقتصادية، التي أدت بدورها إلى تغيرات في القيم و المبادئ، في عصر انتشرت فيه الامراض والعاهات النفسية والاجتماعية، كلها تصب تحت وطأة الضغوط النفسية فقد أشار سمير الشيخاني على أن مايقارب حوالي 20% من الامراض الحديثة منشأها الضغوط، وقد تعددت أشكال ومصادر الضغط النفسي لدى الافراد عامة، ولدى المراهق على وجه الخصوص باعتبار أن مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة التي يمكن أن تعرض الفرد إلى ضغوطات داخلية وخارجية تنعكس على الفرد و الاسرة، ولعلى من أبرز التأثيرات التي تخلفها الضغوط النفسية على فئة المراهقين عدم القدرة على تحقيق التوازن والتوفيق بين المتطلبات الجديدة التي تفرضها هذه المرحلة إذ يؤثر الضغط النفسي على مستوى التوافق النفسي لدى المراهق مما يؤدي إلى اختلال الصحة

النفسية، الامر الذي ينعكس سلبا على مستوى طموحه و الدافعية للإنجاز وبالتالي على التحصيل الدراسي.

وفي تعامل الطالب مع هذه الضغوط النفسية تتفاعل مجموعة من العوامل تتعلق بخصائص الطالب والموقف التفاعلي ولعل من بين هذه العوامل التوافق الدراسي وهو بشكل عام الرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق وبناء على ما سبق ولمعرفة وجود العلاقة بين المتغيرين التوافق الدراسي و الضغوط النفسية كان مضمون التساؤل الرئيسي للدراسة الذي انبثقت عنه عدة تساؤلات فرعية تتناول هذه العلاقة، وللإجابة على هذه التساؤلات اعتمدنا الخطة التالية:

الفصل الأول: وهو مدخل للدراسة يتضمن طرح المشكلة وتحديد أبعادها، تساؤلات الدراسة، الفرضيات العامة و الجزئية، أهداف الدراسة و أهميتها، بالإضافة لتعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة، وحدودها وتناول الدراسات السابقة التي لها علاقة بالموضوع.

الفصل الثاني: حول الضغوط النفسية والذي سنتطرق فيه لمفهومها ،مصادرها وأنواعها وأثارها وكيفية إداراتها وعلاقتها بالشخصية، ونتناول أبرز النظريات المفسرة لها.

الفصل الثاني: حول التوافق الدراسي نتناول فيه مفهوم التوافق والتوافق الدراسي بصفة خاصة وتحديد مكوناته كما نتعرض إلى النظريات المفسرة له وكيفية قياسه

الفصل الرابع: مخصص لإجراءات الدراسة الميدانية وتتضمن خطوات إجرائية تتمثل في تحديد المنهج المتبع في الدراسة وتحديد مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياسي التوافق الدراسي والضغوط النفسية ونتأكد من صدقهما وثباتهما ونتطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية ونتعرض إلى الأساليب الإحصائية التي سنستعملها

الفصل الخامس: وهو عرض ومناقشة النتائج، حيث نعرض فيه النتائج في ضوء التحقق من فرضيات الدراسة وتحليلها ومناقشتها وصولا إلى الاستنتاج العام للدراسة .

الجانب النظري

الفصل الأول : مشكلة الدراسة واعتباراتها

1- مشكلة الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

7- دراسات سابقة

8- تعقيب عن الدراسات السابقة

خلاصة الفصل

1.مشكلة الدراسة:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الحساسة التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة، إذ أن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على هذه المرحلة تحدث تقلبات مزاجية في شخصية المراهق، ولعلى أهم ما يميز هذه المرحلة هي الضغوط النفسية التي تعتريهم نتيجة لتغير الادوار، فقد أشار اريكسون إلى البعد النفسي والاجتماعي الذي يظهر في مرحلة المراهقة، واعتبر أزمة الهوية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية عند المراهق.

ومن ناحية أخرى أكد(kummel and hampetmeier 2008) أنها فترة تزداد فيها مستويات الضغط بشكل ملحوظ ، كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد التي تتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية، النفسية والمعرفية، فقد أشار(Jeffrey 1999) أنها مرحلة تتسم بالنضج الفسيولوجي للدماغ والجسم، مما يؤدي إلى تغيرات نفسية وبدنية سريعة، وأكد على أن اشتداد الخبرات الانفعالية هي أساس الاصابة بالاضطرابات الانفعالية والسلوك الانتحاري، إذ تعتبر المرحلة الشائعة لبروز الامراض النفسية ، فبالإضافة إلى أنهم مثل باقي الافراد يتعرضون إلى ضغوط يومية الا أنهم يعانون من ضغوط خاصة تفرضها طبيعة المرحلة العمرية من النمو، فقد اعتبر(هول 1904) مرحلة المراهقة مرحلة للضغوط والعواصف إن مفهوم الضغط النفسي مفهوم شامل ويتخذ صور متعددة، إذ يعبر عن حالة من الخطر والمعوقات التي تهدد سلامة الفرد، فقد يكون ذو منشأ داخلي أو خارجي، أو يعبر عن علاقة تفاعلية بين ما هو داخلي وخارجي، فقد عرفه ريشارد الزاروس على أنه: "علاقة خاصة بين الشخص والبيئة يقدرها الشخص بأنها مرهقة له، أو أنها تفوق إمكانياته وتهدد سالامته (كتاب تعلم أن تسترخي 15-16)، كما أشار (أحمد راشد 1999) في دراسة حول التوافق الدراسي والنفسي والشخصي والاجتماعي حيث اسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دالة احصائية بين مجال التوافق الدراسي و التوافق النفسي.

وعليه يكمن الغرض البحثي للدراسة الحالية في التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمرس في مرحلة المتوسط، من خلال التعرف على

العلاقة التي تربط كل من الضغط النفسي والتوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس و عليه يتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

1. التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتوافق مع الأساتذة لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتوافق مع المدرسة لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتوافق مع الزملاء لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتوافق مع المادة الدراسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟

2. فرضيات الدراسة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم صياغة الفرضيات التالية :

1.3 الفرضية العامة :

توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

2.3 الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتوافق مع الأساتذة لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتوافق مع المدرسة لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتوافق مع الزملاء لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتوافق مع المادة الدراسية تلاميذ الرابعة متوسط.

3. أهمية الدراسة:

ادى تقدم الحركة العلمية في مجال علم النفس خلال القرن العشرين الى أحداث تغيرات كبيرة على العملية التربوية بوجه عام ونشأة اهتمام كبير بحاجات التلاميذ وميولهم وقدراتهم واستعداداتهم وضرورة فهم اتجاهاتهم وقيمهم وتخفيض التوتر النفسي الذي يتعرضون له نتيجة المشكلات التي يواجهونها في مختلف مراحل ونواحي الحياة من اجل تحقيق السوي الذي يسمح للفرد بالنمو السليم في مختلف النواحي الجسمية والعضلية والانفعالية والاجتماعية والتربوية (الداهري.1994:13) والتوافق الدراسي من الامور الأساسية التي تسعى العملية التربوية لتحقيقها لدى التلاميذ حيث تحتوي المدارس على المئات من التلاميذ من الجنسين ومن مختلف الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المتباينة التي يجب على التلميذ ان يتأقلم معها ويوازن بين نفسه وبيئته حيث يلعب التوافق دور كبير وهام في حياة الانسان ويكاد يعد الأهم في هذه الحياة(خوري 1996:96) وقد تناولت موضوع البحث التوافق العديد من الدراسات منها دراسة (د.منصوري 1996) التي أشارت الى ان الطلبة الأكثر تفوقا كانت إتجاهاتهم اكثر ايجابية نحو الامتحانات واقل قلقا منه قياسا بالطلبة الأقل توافقا (د.منهوري 92:1996)وكذالك دراسة (حبشي1997) التي أشارت ان الارتباط بين التوافق الدراسي و التكيف والتوافق السوي مع القيادة والالتزام بالطاعة والقدرة على ضبط العلاقات الاجتماعية والاسرية(حبشي،1997،ملخص رسالة) وتبرز اهمية البحث الحالي في تناول موضوع التوافق الدراسي كونه من الموضوعات المهمة والأساسية في التقدم ونجاح التلاميذ في دراستهم ولا بد ان نبحث عن العوامل التي تسهم في احداثه من خلال التعرف الى احتياجاتهم والمعوقات التي تحول دون ذالك ومحاولة تذليلها (الجبوري و الحمداني 2006 :63.77).

- **أسباب اختيار الموضوع:**

تتنوع الأسباب من ذاتية ترجع لاهتمام الباحث بموضوع هذا البحث والى أسباب موضوعية تتمثل فيما يلي:

1-قلة البحوث و الدراسات المحلية في مجال التوافق الدراسي لدى فئة المراهقين .

2-لفت الانتباه لدور التوافق الدراسي في التخفيف من الضغوط النفسية.

4. أهداف الدراسة

يهدف البحث الحالي إلى :

معرفة علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي ،ومعرفة العلاقة بين كل من الضغط النفسي وأبعاد التوافق المدرسي(التوافق مع الأساتذة، الزمالاء، المدرسة والمادة الدراسية) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مثلو عينة البحث وبلغ عددهم 140 تلميذ تراوحت اعمارهم مابين (14-16) بمدينة الوادي 2018/2019

5. التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة:

1.6 التعريف الإجرائي التوافق الدراسي :

التوافق الدراسي هو عملية حيوية متجددة ومستمرة بين التلميذ وما يحيط به من بيئته المدرسية.

التوافق لغوياً:

ورد في لسان العرب ان التوافق : مأخوذ من وفق الشئ أي لأمه وقد وافق موافقة واتفق معه توافقا (ابن منظور الأنصاري 68:1988)

كما ورد في معجم الوسيط ان التوافق في الفلسفة هو : ان يسلك الفرد مسلك الجامعة ويجنب الإنحراف في السلوك (في الرشيد،54:1426)

يتضح للباحث من التعريفين السابقين لتعريف التوافق في اللغة انه يعني الملائمة والانسجام وعدم النفور

2.6 التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:

- الضغوط النفسية هي مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته، وهي مايقيسه مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

6. الدراسات سابقة:

هذا وقد أشارت العديد من الدراسات أن الضغوط النفسية عند المراهق قد لا تكون ذو منشأ داخلي فقط وانما تتعداها إلى عوامل محيطية أو خارجية، والتي تشمل الاسرة، الصداقات، وفاة أحد الاقران أو أحد أفراد الاسرة بالاضافة إلى ضغوطات مدرسية واجتماعية

وفي دراسة لداود نسيمة (1995) التي أكدت على أن مصادر الضغوط النفسية عند المراهق تشمل ثماني مجالات أساسية هي: مجال المدرسة والجو الصفي، مجال العلاقة بالأبوين، مجال العلاقة بالمدرسين، مجال العلاقة بالزمالاء ، مجال الامور المالية، مجال العلاقة مع الجنس الاخر، مجال الانفعالات والمخاوف ، مجال التخطيط للمستقبل، وقد خلصت إلى أن أكثر مصادر الضغط النفسي انتشارا بين الطلبة المراهقين هي المتعلقة بالمدرسة و الجو الصفي والانفعالات والمشاعر.

هذا وتعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية التي يلتحق بها الطفل وقد وصفها(القوصي 1952) بأنها:" البيئة الصناعية التي خلفها التطور الاجتماعي لكي يمر فيها الطفل، بحيث يصبح بعد ذلك معدا إعداد صالحا للحياة الاجتماعية، من هنا يظهر الدور الاساسي الذي تلعبه المدرسة في التنشئة السليمة للطفل ومدى مساهمتها في إحداث التوافق لديه، مما يحقق له المشاركة الفاعلة في الحياة الاجتماعية، إلا أنها يمكن أن تكون مصدرا للتوتر والضغط النفسي، ويوردها (الباوي 2009) كصعوبة التعلم و الخوف من الامتحانات، العقبات المدرسية، الفصل المدرسي، صعوبات التكيف مع قوانين المدرسة، مشاكل التكيف مع الاقران.

وفي نفس السياق هدفت **دراسة جيمس وهيتفي Jamesandhatife 1998** إلى معرفة العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية في المجال الأكاديمي وتوصلت الدراسة إلى أن أهم هذه العوامل هي الضغوط الوالدية والأقران والمدرسة و الخوف من الفشل الدراسي، وأكدت أيضا نتائج الدراسة على أهمية مصادر الضغط النفسي ذات المنشأ الخارجي (خارج نطاق المدرسة) وتأثيرها على المجال الأكاديمي هذا ويمكن القول أن من أبرز الاسباب التي تؤثر على المسار الدراسي لدى المراهق تعزى إلى متغير الضغوط النفسية، فقد يؤدي هذا الاخير

إلى عدم قدرة الفرد على التركيز والانتباه، واتخاذ القرار، واضطرابات في التفكير، وتدهور الذاكرة، كما وضح سيلفان sulivan أن التعرض للضغط النفسي أعقبه بطئ في مستويات التعلم والتذكر فقد تأكدت من **دراسة (الأميري 1998)**ارتباط الضغوط النفسية بتدني مستوى التحصيل الدراسي.

وايدته في ذالك **دراسة (فاطمة الحازمي،1999)**حيث أشارت إلى أن انخفاض مستوى التحصيل ينتج عن المشكالات الدراسية، اجتماعية، صحية، نفسية، اقتصادية

فقد تؤدي الضغوط النفسية إلى عدم قدرة المراهق على التوافق مع البيئة المدرسية التي يعتبر سر نجاح المراهق في مسار الدراسي، إذ يعبر التوافق المدرسي عن علاقة تفاعلية البناءة بين التلميذ والبيئة المدرسية، فقد عرف عوض والزيادي على أنه:" حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لإستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التواؤم بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها الأساسية (الأساتذة، الزمالاء، الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي) من هنا يتضح أن العلاقة بين الضغط والمدرسة علاقة تأثير وتأثر.

دراسة كمال و بشير (2005): بعنوان "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم "و هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة و الصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، و بلغت عينة الدراسة 541 طالبا و طالبة من مجتمع الدراسة البالغ 15441 طالبا و طالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة و أستخدم الباحثان استبيانين ،الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، و الثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم.

وتوصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج و كان من أهمها:

أن مستوى الضغوط النفسية كان (62.05 %)، و أن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%) (دخان و الحجار، 2006)

دراسة جاب الله (2004) فاعلية برنامج ارشادي في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من المتفوقين عقليا من طلاب المرحلة الثانوية (هدفت الدارسة الى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث المتفوقين عقليا من طلاب المدارس الثانوية العامة في مستوى التوافق الشخصي والإجتماعي والدارسي تكونت العينة من 50 طالبا وطالبة يدرسون بالصف الاول الثانوي ثم اختبار فاعلية برنامج ارشادي في تحسين مستوى التوافق الشخصي والإجتماعي والدارسي لدى أفراد العينة توصل الباحث الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث المتفوقين عقليا في الابعاد الفرعية والدرجة الكلية للتوافق الشخصي ، وكذلك الإجتماعي والدراسي وذلك في اتجاه الذكور. (جاب الله،50,2004)

فقد اكدت دراسة اوغواك و الياس و اولى وسوندس

suandi.t.2006.uguak.u.a.elias.h.uli بعنوان التوافق الدراسي وعلاقته بالحالة النفسية لدى الطالب في مدرسة عالمية في كوالالمبور في ماليزيا" أن الحالة النفسية للطلاب تعتمد أكثر على التوافق المدرسي، كما أشارت إلى أن التوافق مؤشر مهم للحالة النفسية .

دراسة فاطمة (2006) التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المعاقين وقد تكونت عينة الدراسة من 65طالبا وطالبة وتم استخدام مقياس التوافق الدراسي وتوصلت الدارسة الى نتائج موادها عدم وجود فروق دالة احصائيا في التوافق الدارسي للطلبة في المرحلة الثانوية تبعا لمتغير الجنس (ذكر / انثى).

دارسة ليندا واخرون سنة (2007) دراسة فاعلية برنامج ارشادي لعلاقة المعلم بالطفل وتأثير ذلك على التوافق المدرسي لدى طلاب الصفوف العليا في المرحلة الإبتدائية .تقيس هذه الدراسة مدى فعالية برنامج ارشادي قائم على تحسين علاقة المعلم بالطالب وتأثير هذه العلاقة على التوافق الدراسي لدى طلبة الصفوف العليا في المرحلة الإبتدائية طبق البرنامج عل 22 طالب من طلاب المرحلة الإبتدائية مجموعة تجريبية واخرى ضابطة عدد الجلسات 7جلسات اشارت النتائج الى فعالية البرنامج في تحسين التوافق المدرسي. (ليندا،75,2007)

دراسة خالد بن عبد الله العبدلي (2012) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية،وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن، أما مقياس الصلابة النفسية من إعداد (مخيمر 2006) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد (الهلالي،2009)، كما تكونت العينة من (200) طالبا من طلاب التعليم الثانوي، كما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

-وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها(الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى.

-وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين.

8. تعقيب عن الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة تنوع اغراضها واختلافها فيما بينها ومن هنا تقدم الباحثة تعقيبا موجزا لتلك الدراسات من زوايا متعددة على النحو الآتي :

- من حيث الأهداف:

بشكل اجمالي هدفت بعض الدارسات الى التعرف على فعالية برنامج ارشادي في تحسين مستوى : التوافق الشخصي والإجتماعي والدراسي مثل دراسة ليندا 2007 ودراسة جاب الله 2004 او تحقيق الضغوط النفسية مثل دراسة كمال وبشير 2005 ودراسة خالد 2012 ودراسة جيمس وهيفتي 1998 او تحقيق التوافق الدراسي مثل دراسة فاطمة 2006 ودراسة اغواك والياس 2006.

- من حيث العينات :

لقد اختلفت الدراسات في تناول العينة التي تقوم عليها الدراسة حيث تناولت مجمل الدراسات والبحوث مراحل تعليمية مختلفة ، حيث طبقت بعض الدراسات على المرحلة

الإعدادية ومنها ما طبقت على المرحلة الثانوية ومنها ما طبق على المرحلة الجامعية بالإضافة الى تقارب هذه الدراسات في احجام العينة بسبب انها برامج ارشادية بينما تختلف في حجم العينة ونوعها من حيث المرحلة التعليمية ولابد من مجموعتين تجريبية واخرى ضابطة وذلك ما تتفق به الدارسة الحالية مع الد ارسات السابقة .

- اما من حيث النتائج:

نجد ان هناك من الدراسات السابقة التي تم عرضها وصلت الى نتيجة مفادها ان الضغوط النفسية تؤثر الصلابة النفسية للفرد وتوافقه الدراسي والنفسي و الإجتماعي بينما نجد دراسات اخرى مفادها نجاح البرنامج وفعاليته في تحقيق الغاية التي صمم لأجلها بينما توصلت دراسات أخرى إلى ان هناك فروق في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس.

خلاصة الفصل

قمنا في هذا الفصل بصياغة إشكالية الدراسة وتحديد التساؤل الرئيسي وما يتفرع عنه من تساؤلات ووضع الفرضيات وتناولنا أهداف وأهمية الدراسة مع التعريفات الإجرائية لمصط

الفصل الثاني : الضغوط النفسية مفاهيم وخصائص

تمهيد

1- مفهوم الضغوط النفسية

2- أنواع الضغوط النفسية

3- مصادر الضغوط النفسية

4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

5- طرق قياس الضغوط النفسية

6- استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية

ملخص الفصل

تمهيد

الضغوط النفسية شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية فهي ظاهرة موجودة في كل مجالات الحياة فلقد أصبح الفرد يواجه ألوان شتى من الضغوط في المدرسة والعمل وفي الأسرة وبين الأصدقاء وفي كل جوانب الحياة وعلى جميع المستويات المختلفة الاجتماعية والأسرية والدراسية والشخصية وهذا ما سنعرضه فيما سيأتي.

1. مفهوم الضغوط النفسية:

أن مصطلح الضغوط النفسية مشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destresse والتي تشير إلى معنى الاختناق، والشعور بالضيق والألم، والظلم والشعور الغير مرغوب والغير محبب، وقد تحولت إلى الانجليزية إلى معنى التناقض ويرى سميث أنها مشتقة من الكلمة اللاتينية Stictus وهي تعني الصرامة ويمكن اعتبار هذا المصطلح في الأصل يدل على المعاناة والضيق والاضطهاد.

(حسين ، 2006، 17)

ومصطلح الضغوط النفسية مأخوذ من العلوم الفيزيائية الذي هو نتاج وضع ثقل على شيء، كوضع وزن على جسر وقد تؤثر عوامل أخرى على الضغط الفيزيائي مثل الرياح والحرارة، أما في العلوم الإنسانية فيستخدم لوصف كمية الضغط البيئي الذي يستطيع الشخص تحمله قبل أن تبدأ لمواجهة مشكلاته.

(Pierre Loo وآخرون، 2003، 2)

ويرى موراي بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما. (الرشيدي، 1999، 19)

ويعرفه ولمان بأنه حالة من الشد الجسمي أو النفسي تؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي اللاإرادي (غريب، 1999، 295)

يعرف ماك جراف (1970) الضغوط بأنها الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات ويصاحبه عادة مواقف فشل ويصبح هذا الفشل في موازنة المطالب والإمكانيات مؤثرا في إحداث الضغط النفسي. (الزيناتي، 2003، 77)

ويعرفه روبكين بأنه عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة أو لضواغط وتتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجأة.

(الرشيدي، 1999، 1)

نستخلص من هذه التعريفات أنها الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وإن استمرارها قد يؤدى إلى آثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق.

ويشار هنا إلى أن الضغوط ليست مرادفة بالضرورة للقلق والتوتر النفسي أو العصبي كما أن الضغوط ليست بالضرورة سلبية أو سيئة فالضغوط المعتدلة لها دور مهم في تنشيط الكائن واستثارة دافعيته للإنجاز، ولذلك فإن انخفاض الضغوط أو ارتفاعها عن حدود معينة يكون له أضرار مؤكدة على الفرد، وأخيرا فإن القول بإمكانية تجنب الضغوط أو ضرورة تجنبها قول يجانبه الصواب.

2. **أنواع الضغوط النفسية**

نستطيع القول بوجه عام إن الضغوط ليست بالضرورة شيئا سلبيا، بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء، وعلى هذا الأساس ميز هانز سيلي نوعين من الضغوط: ضغوط حسنة وضغوط مزعجة أو ضغوط سلبية وضغوط إيجابية:

فالضغوط السلبية تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعوقه عن الإنجاز والإبداع، و تؤدي إلى سوء التوافق والاكتئاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين، والصعوبة في تحقيق الفعالية المدرسية.

أما الضغوط الإيجابية فهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعا وانجازا في أدائه وأكثر قدرة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات فهذه كالضغوط التي يشعر بها الطالب قبل الامتحانات مما تجعله يذاكر بجد ويهتم بدروسه ويكمل واجباته في الوقت المحدد.

فالفرد يحتاج إلى قدر من الضغط ليؤدي عمله بفاعلية، ولكن هذه الفاعلية تقل إذا تجاوز الضغط عتبة تحمل الفرد في مواجهة الموقف الضاغط وحاجة الفرد إلى قدر من

الضغط في حياته لا يعني أن يتجاوز الضغط قدرات الفرد وإمكاناته وإلا انهارت حياته، ومحك التمييز بين الضغط السلبي والضغط الإيجابي يتحدد بنوع الضغوط التي يواجهها وطريقة إدراكه وتفسيره للموقف الضاغط ونوع الأساليب أو الإستراتجيات التي يستخدمها في التعامل مع الموقف الضاغط.

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه ليست كل الأحداث والخبرات السلبية وحدها بالضرورة هي المسببة للضغوط فمن الممكن أن تكون هناك أحداث إيجابية وقد ينتج عنها الضغط السلبي، ومن أمثلة ذلك الترقية في الوظيفة أو شراء منزل جديد أو الانتقال إلى مرحلة دراسية أعلى والتفوق والنجاح، فعلى الرغم من أن هذه الأحداث إيجابية حيث ترفع من المكانة الاجتماعية للفرد فإن مثل هذه الأحداث الإيجابية قد تتسبب في ظهور الضغط لدى الفرد.

(حسين ،2006، 31)

والضغوط النفسية تختلف في المدة التي تستغرقها ولذلك يمكن أن تصنف الضغوط إلى ضغوط مؤقتة وضغوط مزمنة

(Dominique Servant، 2007، 154)

فالنوع الأول عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات أو الزواج الحديث وهذه الضغوط تكون عادية في أغلبها إلا إذا زادت وتجاوزت قدرة الفرد وإمكاناته على تحملها.

أما الضغوط المزمنة فإنها تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية اجتماعية واقتصادية غير ملائمة وتلك الضغوط المزمنة هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهتها، وعلى ذلك فإن حدوث الضغوط المستمرة يرتبط بظهور العديد من المشكلات الجسمية والنفسية للفرد الواقع تحت الضغط.

ومن جهة أخرى تختلف الضغوط من حيث الشدة إلى قوية ومتوسطة وعادية:

الضغوط القوية والعنيفة هي التي يصعب على الفرد تجاهلها أو التغاضي عنها نظرا لما تفرضه من تهديدات على الفرد، وهي ضغوط طويلة المدى مثل الضغط الناتج عن المبنى المدرسي الأيل إلى السقوط.

والضغوط المتوسطة مثل الضغوط الناتجة عن توزيع الجدول المدرسي وتوزيع الأنشطة المدرسية طوال العام الدراسي واستقبال الطلاب الجدد في بداية العام الدراسي.

أما الضغوط العادية فهي التي تتصل بالمواقف اليومية الراهنة التي تنشأ من التفاعلات اليومية وصراعات العاملين في البيئة المدرسية وعلاقاتهم بالرؤساء في العمل مثل الضغوط الناتجة عن كثرة غياب المدرسين وتوزيع الحصص على المدرسين، وهكذا تختلف الضغوط من حيث درجة الشدة.

وفي ضوء ما تقدم يمكن القول إن الضغوط التي يتعرض لها الفرد تتباين في شدتها كما تتباين استجابات الأفراد إزاء المواقف الضاغطة، فهناك أفراد تكون استجاباتهم ضعيفة وهناك آخرون تكون استجاباتهم قوية ويستطيعون التعامل بفاعلية مع المواقف الضاغطة لأن لديهم إمكانات ومصادر تمكنهم من التعامل مع المواقف الضاغطة بنجاح.

(Dominique Servant، 2007، 155)

3. مصادر الضغوط النفسية

إن الإنسان عادة يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط وأن مصادر الضغوط الواقعة على الإنسان تحيط به من كل جانب وقد لا تنتهي علما بأنها تختلف من فرد لآخر كما أنها تختلف لدى الفرد الواحد من مرحلة إلى أخرى عبر المراحل النمائية التي يمر بها في حياته، فالإنسان يواجه سلسلة من الضواغط في كل المستويات الأسري والمهني والتربوي والثقافي وغيرها.

وهناك العديد من مصادر الضغط بعضها بيولوجي وفيزيقي كالسموم والحرارة والبرودة وقد صنف طه عبد العظيم مصادر الضغط إلى سبع مجموعات وهي :

3-1 الضغوط الفيزيقية:

وتتمثل في ضغوط الغلاف الجوى والحرارة والبرودة ونقص الموارد الطبيعة والكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير.

3-2 الضغوط الاجتماعية والنفسية:

وتتمثل في الخلافات الأسرية والطلاق والمرض العضوي لأحد أفراد الأسرة والحرمان الثقافي وصراع القيم وصراع الأجيال وعدم العدالة في توزيع الدخل العام و ضغوط الأحداث المؤلمة مثل فقدان شخص عزيز، هذا إلى جانب الصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد ونقص تقدير الذات و الاستحقاق والشعور بالقيمة والقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية، إضافة إلى ذلك فإن الأحداث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط لدى الفرد مثل الترقية في الوظيفة وشراء سيارة جديدة أو منزل جديد، حيث تؤدى هذه الأحداث السارة إلى حدوث تغيير في أسلوب حياة الفرد وتتطلب إعادة التوافق مع البيئة.

3-3 الضغوط المادية أو الاقتصادية:

و تتمثل في الفقر و انخفاض الدخل و البطالة والتفاوت الطبقي و انخفاض معدل الإنتاج بالقياس إلى معدل الاستهلاك للأفراد.

3-4 الضغوط السياسية:

وتنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية والصراعات السياسية والنقابية وهيمنة بعض القوى في المجتمع والاضطرابات السياسية والسياسية الدولية.

3-5 الضغوط الثقافية:

وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة لأطر المجتمع، وانفتاح العالم على بعضه بمختلف قنوات الاتصال عن طريق الفضائيات والانترنت.

3-6 الضغوط المهنية:

ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات بين الرفاق في العمل وضغوط القواعد واللوائح وعدم الرضا عن العمل وقلة المرتبات.

3-7 الضغوط الدراسية:

ترتبط بالمجال الدراسي تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى أو من مدرسة إلى الجامعة وصعوبة المواد ونقص الدافعية وكثرة المواد التي يدرسها الطالب وطرق

التدريس ونظام الامتحانات والواجبات المدرسية وتوتر العلاقة مع الأساتذة. (حسين ، 2006، 39)

4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية ورغم تباين النظريات في هذا التفسير واختلافها في أسباب الضغوط إلا أنها التقت في أن الضغوط منبه أو عبء يبعث على التحدي أو التهديد ويتطلب التكيف معه (جاسم، 2004، 31) وفيما يلي سنعرض بعضها:

4-1- نظرية التحليل النفسي:

يميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة والقلق السلبي يعتبر كمثير داخلي ناتج عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوب بالخطر الحقيقي.

وقد اعتقد فرويد بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة الصراعات غير الشعورية داخل الأفراد، وعلى الخصوص بين الذين يعانون من مشاكل جنسية و عدوانية، وآلية التحكم بها وبما تصطدم بالأنا والأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين، لأنها على نقيض من شخصيتهم أو قيمتهم الاجتماعية.

وطبقاً للنظرية النفسية فإننا جميعا لدينا صراعات غير شعورية ولدى بعض الناس هذه الصراعات أكثر حدة وعدداً، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط، واعتبر فرويد الكبت من أهم عوامل ووسائل ميكانيزمات الدفاع اتجاه الضغوط، وفي الكبت أو الإخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جدا أو مؤلمة، ومستثناة من الوعي والإدراك المحسوس أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل، والذنب والاكتئاب تعتبر عوامل الضغط و يعتبرها فرويد غالباً تكبح ويعتقد أن كبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات، ومخاوف يتم في الطفولة، وأن الكبح نادراً ما يكون ناجحاً كلياً والذين يعانون منه تبرز لديهم أمراض.

كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوى ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته. (يحي، 1998، 21)

4-2- النظرية السلوكية

يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة. (الطر يري، 1994، 74)

ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى إنسان حي مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي هو ممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه.

ويرون أن النماذج ألوالديه تلعب دورا مهما في ظهور الضغوط لدى الأبناء وفي كيفية التعامل معها ومواجهتها أيضا. فالوالد الذي يبالغ في الاستجابة حيال المواقف الضاغطة التي يتعرض لها مثلا يؤثر في ظهور الضغوط عند الأبناء وبالعكس عندما يقوم الآباء باستجابات فعالة لمواجهة الضغوط فإنه ينعكس على سلوك الأبناء خاصة عندما يواجهون نفس الأحداث، وهكذا نرى أن الآباء الذين يعانون من نقص في مهارات التحكم في الضغوط يندمجون سلوك الضغط أمام أبنائهم والنتيجة هي أن أطفالهم غالبا ما يظهرون مستويات مرتفعة من الضغوط ولا يستطيعون التعامل بفاعلية عندما يواجهون الضغوط، والعكس كذلك قد يتعلم الأبناء من آبائهم مواجهة الضغوط بفاعلية. (حسين ،2006، 64)

4-3 النظرية المعرفية :

إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث ولهذا يرى علماء النفس المعرفيون أن العوامل المعرفية السلبية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط لدى الفرد، إن الضغوط تظهر عندما تكون للفرد رؤية سلبية عن الذات وعن الآخرين وعن المستقبل.

وعلى هذا الأساس فإن الضغوط تبدأ عندما تكون طريقة إدراك الفرد للحدث مبالغ فيها وتفكيره غير منطقي إذ أن أنماط التفكير الخاطئة تؤثر سلبا على مشاعره وسلوكياته، فعندما يقع الفرد تحت أحداث ضاغطة يفقد القدرة على التفكير السليم ويلجأ إلى التحريفات المعرفية ويميل إلى تفسير هذه الأحداث والمواقف بصورة سلبية. (يحي ، 1998، 22)

وفي هذا الصدد أيضا يرى أرون بيك الضغط النفسي بأنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباطا وتعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن الشعور بالعجز واليأس لديه.

(حسين وحسين، 2006، 51)

4-4- نظرية هانز سيلي:

كان هانز سيلي – بحكم تخصصه كطبيب – متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجيا، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

(السيد ،2001، 98)

وحدد "سيلي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

4-4-1- مرحلة الإنذار أو التنبيه:

وهي مرحلة سريعة تترجم استجابة الفرد عند تعرضه للمثير، وتنقسم إلى مرحلتين:

- **مرحلة الصدمة:** وتتميز بسرعة خفقان القلب، وبنقص في حيوية العضلات وانخفاض في حرارة الجسم، وبازدياد ضغط الدم، وبنقص الحموضة في المعدة، وبانخفاض

في عدد الكريات البيضاء، وبارتفاع عابر في نسبة السكر في الدم، يصاحب ذلك استجابات انفعالية حادة، مثل: الغضب، الخوف، التوتر، والاهتياج.

- **المرحلة المضادة للصدمة:**

وهي مرحلة دفاعية تتميز بنقص السكر في الدم بسبب إفراغ الأدرينالين من لب الكظر. (إسماعيل، 2004، 53)

4-4-2 مرحلة المقاومة :

وفي هذه المرحلة تختفي معظم مواصفات المرحلة الأولى، ويحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله، وذلك بتحريكه لمجموعة من أجهزة الدفاع ضد العامل الضاغط حيث يناط الدور الرئيسي للهيبوثلاموس والغدة النخامية، الشيء الذي يسمح بتنامي نشاط قشرة الكظر وازدياد حجمها، ونكوص سريع في الغدة الصعتيرية وسائر الأعضاء اللمفاوية، وتزداد مقاومة المثيرات بفضل الهرمونات القشرية التي تؤثر على تمثيل السكر والبروتين وتمنع التفاعلات الالتهابية والحساسية. وهكذا إذا كانت المقاومة ناجحة، فإن الجسم يعود لوضعه الطبيعي، لكن إذا استمر الضغط وفشلت المقاومة فإن الفرد يدخل في المرحلة الثالثة.

4-4-3 مرحلة الاستنزاف أو الإنهاك :

في هذه المرحلة تنهك الطاقة اللازمة للتكيف وتبدأ العمليات الجسمية في الانهيار، ويعاني الجسد من تلف أو دمار وتحدث ما يطلق عليها سيلي اسم أمراض التكيف، ويعتبر المرض في هذه الحالة ثمنا للدفاع ضد العوامل الضاغطة، وإذا أستمر الضغط دون مواجهة قد يظهر العلامات المميزة لاستجابة الإنذار من جديد بينما يموت الشخص أو الكائن (إسماعيل، 2004، ص54).

4-5- نظرية لازروس

أشار لازروس منذ السبعينات الميلادية إلى دور العمليات الذهنية التي يتم من خلالها فهم وتقييم أهمية المثير، ومدى القدرة على التكيف معه أو مواجهته في تحديد استجابة الفرد

للضغوط، ويؤكد لازروس أن إدراك الفرد لأهمية الأحداث الضارة التي يواجهها، ومدى التحدي الذي تمثله له هذه الأحداث وإدراكه لقدرته على التكيف معها يؤثران على مدى استجابته للضغوط. (مسعودي ، 2010، 16)

وحسب لازروس فإن معنى الحدث الضاغط يتحدد وفق نوعين أساسيين للتقدير المعرفي هما التقدير الأولي والتقدير الثانوي

(Dominique Servant، 2007، 158)

4-5-1 التقدير الأولي (الضغط المدرك):

وهو تقدير تلقائي (آلي) سريع، على شكل الكل أو اللاشيء، يقيم الشخص من خلاله دلالة معاملة أو علاقة معينة بالنسبة لاستقرار الحياة والصحة النفسية، وهو يشير إلى العمليات التي تتعلق بإدراك الشخص للموقف الضاغط.

ويشير التقييم غير المتصل بالموضوع إلى الحكم بالتقييم للموقف ليس له أهمية بالنسبة للفرد. وتعني الأحكام الإيجابية المعتدلة أن التقدير الأولي إيجابيا ملطفا يشير إلى أن العلاقة أو المعاملة غير مرهقة، ولا تطغى أو لا تتجاوز إمكانيات وموارد الفرد. وتشير إلى نتائج مفيدة ونافعة وإيجابية.

(داوود، 2000، 28)

4-5-2 التقدير الثانوي (التحكم المدرك)

ويقصد به تقييم إمكانات التعامل أو مواجهة الحادث الضاغط، أو هو معالجة للسؤال "ماذا يمكنني أن أفعل"، ويتأثر التقدير الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية والمادية، مع مراعاة متطلبات الوضعية، وتتمثل الإمكانيات والموارد البدنية في صحة الفرد وقدرته على التحمل، أما الموارد الاجتماعية فتشمل شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، وحجم المساندة المقدمة له، سواءً كانت مساعدة مادية أو عاطفية أو تواصلية أو أيديولوجية.

5. طرق قياس الضغوط النفسية

لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلة والاستبيان، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط بالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفسيولوجية ولكنها استخدمت بشكل قليل وتستهدف قياس معدل التنفس وسرعة ضربات القلب ومعدل ضغط الدم، أي قياس الضغوط من خلال أعراضها الفسيولوجية.

أما بخصوص اختبارات أو مقاييس الورقة والقلم التي تعتمد على أسلوب التقرير الذاتي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبيل قياس أحداث الحياة الضاغطة والمنغصات، وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط وهذه تكون أسهل في قياسها لأن تأثيراتها تظهر على جميع أجهزة الكائن العضوي فهي تقيس التغيرات التي تحدث على المستوى الفسيولوجي والمعرفي والسلوكي عقب التعرض للضواغط.

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس وهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الو الدية، كما أن المقاييس التي تستخدم في قياس الضغط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين وكذلك الراشدون.

(حسين ، 2006، 47)

6. استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية،غير أن التعرف على كيفية مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة والتكيف معها يساعد في التخفيف من آثارها والتكيف معها.

وانطلاقا من "لازاروس" نستنتج أن المواجهة هو سلوك الصادر عن الفرد عند مواجهته للمواقف الضغط ومنه جاء تصنيف "لازاروس" و"فول كمان" وحدد موعين من الاستراتجيات المستخدمة لإدارة الضغوط.

1.6 استراتجيات المواجهة التي ترتكز على المشكلة:

هي عبارة عن الجهود التي يبدلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة، وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف.

ومن أساليب هذا النوع أيضا: بذل جهد للتعرف وتحليل المشكلة وخلق حلول بديلة لها، تنمية واكتساب سلوكيات جديدة.

2.6 استراتجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:

تشير هذه الإستراتجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد وتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط، عوضا عن تغير العلاقة بين الشخص والبيئة،وتتضمن هذه الأساليب التي ترتكز على الانفعال: الابتعاد والتجنب والتفكير في الضغوط، الإنكار. (عبد العزيز،47،2005)

خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل التطرق لمفهوم الضغوط النفسية مبرزين أهم التعارف الواردة وصولا إلى التعريف الإجرائي وتحديد أبعاده، كما تعرضنا إلى مصادر الضغوط النفسية وأنواعها وآثارها وطرق قياسها وكيفية إدارتها، وتناولنا أبرز .

الفصل الثالث : التوافق الدراسي مفهومه وأبعاده

تمهيد

1- مفهوم التوافق النفسي

2-مظاهر التوافق النفسي

3- خصائص التوافق

4- مفهوم التوافق الدراسي

5-العوامل المساعدة على التوافق الدراسي

6-أبعاد التوافق الدراسي

7- نظريات المفسرة التوافق الدراسي

8- دور المرشد النفسي في تحقيق التوافق الدراسي

ملخص الفصل

تمهيـد :

قد احتل موضوع التوافق حيزا كبيرا من الدراسات والبحوث التربوية لأهميته في حياة الفرد، فالتوافق سواء كان على المستوى الشخصي أو الاجتماعي فله أهميته كي يحقق الشخص توازنه، فالتوافق يبدأ بوجود رغبة أو حاجة معينة يسعى الفرد لإشباعها.

1- مفهوم التوافق :

اتفق كثير من الباحثين على أن التوافق هو قدرة الفرد على تحمل موجات متكررة من العنف مع ازدياد مستوى القلق والصراع الداخلي لديه ومحاولاته إشباع حاجاته النفسية والجسمية وانسجامه مع مجتمعه، فهو عملية مركبة من عنصرين أساسيين أحدهما: الفرد بدوافعه، حاجاته وتطلعاته، وثانيهما البيئة المحيطة بهذا الفرد وأن تكون العلاقة بين هذين العنصرين علاقة منسجمة دينامية مستمرة .

(عبد الله،2006، 69)

ويعرفه الباحث عزت راجح: التوافق بمعناه العام هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته واتجاهه عندما يواجه مشكلة مادية، اجتماعية، أو خلقية أو صراعا نفسيا حتى يقيم بينه وبين بيئته علاقة أصلح وأنسب.

(مجدي،2006، 243)

كما يعرفه كمال الدسوقي: على أنه إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه مما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة.

(الدسوقي، 1974، 357)

وبناء على هذا تم الوصول إلى أن التوافق هو حالة من التوازن والاستقرار النفسي والاجتماعي يظهر من خلال سلوكيات الفرد وتصرفاته التي تبدو في شخصيته، وفي قدرته على مواجهة الصعوبات.

2- مظاهر التوافق :

إن الفرد بطبعه يسعى دوما لتحقيق التوافق في جميع جوانب حياته لكن في هذه الدراسة نخص بالذكر مايلي:

2-1- التوافق الشخصي :

حيث يتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس واشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسيولوجية والثانوية والمكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة .

(الكندري، 2006، 71)

كما أشار الباحث " غسان" إلى أن التوافق الشخصي يتمثل في قدر من التقدير الذاتي والرضا عن النفس على أساس واقعي والذي يؤدي إلى التقليل من الإحباط والقلق عن طريق السعادة مع النفس وقوة الشخصية والإتزان الانفعالي الجيد والفطرة الإيجابية للحياة والشعور بالكفاءة . (حسونة، 2002، 85)

2-2- التوافق الإجتماعي :

يتضمن التوافق السعادة مع الآخرين، والإتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية، والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغيير الإجتماعي والتفاعل الإجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الإجتماعية. (زيران، 29،1995)

3-خصائص-التوافق:

3-1-التوافق.عملية-كلية:

التوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان باعتباره كائنًا حيًا يتفاعل مع بيئته المحيطة بكيانه كله، ويعد التوافق بناءً على ذلك الخاصية المميزة لهذه العلاقة الكلية، فالاتساق بين جزئيه من مكونات الإنسان وبيئته لا يعد توافقًا، كما أن قصر التوافق على

السلوك الخارجي مع إغفال تجاربه الشعورية الواعية لا يعد توافقًا، إن الاتفاق هو التفاعل الكلي الشمولي بين الفرد بكليته والبيئة المحيطة به.

3-2- التوافق عملية دينامية:

التوافق لا يتم دفعة واحدة وبصفة نهائية، ولكنه يستمر ما استمرت الحياة، فالحياة ليست سوى سلسلة من الحاجات يحاول الفرد إشباعها، وجملة من الدوافع والحوافز يحاول الفرد إرضاءها، وعدد من الصراعات يحاول فضها، وعدد من التوترات يحاول خفضها. والدينامية تعني في أساسها أن التوافق يمثل المحصلة أو ذلك النتاج الذي يتمخض عنه صراع القوى المختلفة بعضها ذاتي والآخر بيئي، كذلك فإن بعض القوى الذاتية فطري والآخر مكتسب، والقوى البيئية كذلك بعضها مادي وبعضها قيمي وبعضها اجتماعي، والتوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى.

3-3- التوافق عملية وظيفية:

إن التوافق ينطوي على وظيفة أساسية هي تحقيق التوازن مع البيئة، وهنا يجب أن نفرق بين التكيف أو التلاؤم (Adaptation) الذي لا يعدو عن كونه مجرد تكيف مادي فيزيائي، وبين التوافق (Adjustment) بمعناه الشامل والكلي، وهذا ما دعا بعض العلماء إلى التمييز بين التوافق التكيفي الذي يشمل حلولا إنشائية وأنماطا سلوكية مبتكرة وتوافقًا بمثابة حلول تفكيكية للشخصية ذات طابع مرضي ونكوص للمراحل السابقة.

3-4- التوافق يستند إلى طبوغرافية النفس:

ترى مدرسة التحليل النفسي أن طبوغرافية الشخصية لها ثلاثة مكونات وهي النظام الأساسي للشخصية والذي تعتبره مستودع الطاقة النفسية الذي يغذي النظامين الآخرين وتطلق عليه الهو (ID)،وثاني هذه الأنظمة هو النظام الإداري وتطلق عليه الأنا (Ego)، وهو نظام يعمل أساسا وفق مبدأ الواقع، وثالث هذه الأنظمة النظام الأخلاقي (Super Ego)، وأهم ما يقوم به هو إصدار الأحكام على ما يفعله النظام الإداري أو ما ينوي فعله. ومما سبق يتضح أن التوافق من زاوية طبوغرافية هو المحصلة التي تنتج عن صراع جميع القوى سواء أكانت ذاتية أم بيئية وهو في النهاية صراع بين النظام الإداري والنظام السياسي،

وأحيانا بين النظام الإداري والنظام الأخلاقي للشخصية، وعندما ينجح النظام الإداري في حسم الأمر يصبح التوافق جليًا للعيان.

3-5- التوافق عملية اقتصادية:

يرى علماء التحليل النفسي أن مصدر الطاقة النفسية هو النظام الأساسي للشخصية ، وتستمد هذه الطاقة من عمليات الهدم الكيميائية الناتجة من عمليات الأيض لدى الإنسان، بينما يستمد النظامان الآخران كلاهما الطاقة اللازمة لنشاطهما من النظام الأساس. وحيث أن كمية الطاقة محدودة فإن نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستثمرة في كل من القوتين المتصارعتين، وعلى سبيل المثال فإذا كان الصراع بين النظامين الأساسي والإداري وكانت طاقة النظام الأساسي أقوى فإن دفاعات النظام الإداري ستنهار وتبدو الغلبة للحاجات العضوية والدوافع الأولية.

3-6- التوافق عملية ارتقائية:

ذلك أن التوافق لا يمكن التعرف عليه إلا بالرجوع إلى مرحلة النمو التي يعيشها الفرد، فالراشد يعيد توازنه مع البيئة بأسلوب الراشدين، ويتخطى بأسلوبه المراحل السابقة، ويتوقف عندها فإن ذلك يعني سوء توافق ونكوص إلى مراحل سابقة، وهذا يعني أن السلوك المتوافق في مرحلة نمو سابقة قد يعد سلوكًا لا توافقيًا أو مرضيًا إذا استخدم في مرحلة نمو تالية. وبما أن التوافق الدراسي على صلة بما تم التطرق إليه، وباعتباره محور هذه الدراسة سوف يحضى بنوع من التفصيل.

4-تعريف التوافق الدراسي :

تعددت تعاريف التوافق الدراسي ونذكر من بينها ما يلي:

يعرف بأنه: "حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لإستعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التواؤم بينه وبين بيئته المدرسية ومكوناته الأساسية (الأساتذة والزمالاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي)

(بيكر وسيرك، 2002،4)

كما يعرف عمى أنه: "المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة ومحيطه المدرسي من جهة أخرى بما يسهم في تقدمه ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي، والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق."

(الشربيني، 1998، 7)

كذلك يعرف بأنو: عملية دينامية مستمرة بين الفرد وذاته وما يحيط به من مؤشرات داخلية وخارجية فالطالب المتوافق هو المقدر لذاته الساعي لتحقيقها من خلال إقامة نسيج يتلاقى مع الآخرين ومع زمالئه ومعلميه وأن يكون متوازنا وفعالا ومنتجا في بيئة المدرسة بمختلف جوانبها وراضيا عن إنجازه الأكاديمي بما يحقق له السعادة.

كما أن التوافق النفسي المدرسي هو عملية دينامية يتم تنفيذها من خلال إجراءات يقوم بها الطالب وصولا إلى تحقيق الأهداف، ويتعرض الطالب لتنبيهات ومثيرات داخلية أو خارجية تولد عنده حاجة ودافعية يسعى إلى تحقيقها من خلال عملية التفاعل المتبادل بينه وبين عناصر المواقف التعليمية المختلفة.

(النوبى، 2010، 29)

نستخلص أن جميع هذه التعاريف تتفق على أن التوافق الدراسي هو عملية حيوية متجددة ومستمرة بين الطالب وما يحيط به من بيئته المدرسية.

5-العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي :

تعتبر المدرسة المسؤول الثاني بعد الأسرة على تربية النشئ وسعيها لتحقيق أفضل ما يمكن من انسجام وتوافق الناشئة مع نفسه ومع المحيطين، خاصة توافقه الدراسي والذي لا يتحقق إلا بتوفر جملة من العناصر وهي كالتالي:

1-تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة للإستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن، إذ أن مبدأ تكافؤ الفرص يراد به أن " يتاح لكل مواطن (تلميذ) فرص التعلم بحسب ذكائه وقدراته الخاصة وميوله (زيدان، 1985، 19)

2- الدافعية واثارة الدافع نحو الدارسة والتعميم الإقبال عليها والاتجاه الصحيح نحوها.

3- الموازنة بين المناهج الدراسية والقدرات العقلية للتلاميذ ومستواهم التحصلي وطموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية.

4-التنافس مقابل التعاون فالتنافس بين التلاميذ يجعلهم يسعون دائما إلى التفوق وتحسين المستوى إضافة إلى أن التعاون ينمي روح الجماعة والتضحية من أجل الآخرين، وبهذه العوامل تكون المدرسة قد وفرت ما يحقق التوافق الدراسي للتلاميذ.

6-أبعاد التوافق الدراسي:

وفيما يخص أبعاد هذا الأخير حسب هذه الدراسة لدينا ثلاثة أبعاد وهي كالتالي:

1.6 الجد والاجتهاد:

لعل من بين المؤشرات الهامة والدالة على التوافق الدراسي للتلميذ جده واجتهاده في حياته الدراسية، ويختلف التلاميذ على حد فروقهم الفردية في هذا المؤشر، إذ أن قوة الدافع تتميز بين التلاميذ ومدركاتهم وتصوراتهم للدراسة واتجاهاتهم نحوها، وكذا أهدافهم التي يريدون الوصول إليها، وما يحققونه من نجاح في الدراسة أو في غيرها.

ويعتبر التوافق الدراسي جملة من المواقف تحدد إزاء علاقات التلميذ بمحيطه الدراسي، وتتضح بارزة من خلال تفاعله مع هذا المحيط تتخذ من الجد والاجتهاد صورة واضحة لها، تكون بقدر دافع التلميذ واهتمامه ولا تقتصر على حياته الدراسية فحسب بل تتعدى ذلك إلى حياته العامة.

لذا فإن جد التلميذ واجتهاده يعبر عن رغبته في النجاح والطموح إلى المستقبل وهو ما يصبو إليه مفهوم التربية في أهدافه وغاياته من تكوين الفرد (المواطن والإنسان الصالح) المزود بالمعارف والخبرات والمهارات التي يستغلها في حل مشكالاته الخاصة والعامة بل و حتى مشاكل غيره .

(لبوز، 2002، 95)

2.6 الإذعـان :

إن المدرسة بأساليبها التربوية لا تختلف كثيرا عن أساليب التربية في البيت، إذ أن المدرس يتخذ صورة الأب بالنسبة للتلاميذ هذا من جهة، والتلميذ يأتي من البيت مزودا بالخبرات التي تلقاها من والده من جهة أخرى، حيث أن المدرس قبل أن يكون مدرسا هو كغيره أتى من أسرة وله علاقات بين أبويه، وكل منهما (المعلم والتلميذ) يسقط لا شعوريا خلفياته المنزلية ومشكلاته الأسرية، من هنا تتخذ عمليات السيطرة والإذعان أشكالا لا تختلف كثيرا عما عميو خارج القسم.

3.6 العلاقة بالمدرس :

إن التصورات والمدركات عند التلميذ والتي تنمو عن طبيعة العلاقات الموجودة بين التلاميذ والمدرسين له من أهم العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي ذلك أن التواصل بين الطرفين يتحدد بفعل هذه التصورات إذ أنه لمن أهم المكاسب للمدرس الناجح في القسم الدراسي أن تكون علاقاته جيدة مع تلاميذه، لأن ذلك الدور الشاق لا يكون إلا إذا تميز هذا المدرس بصفات تؤهله لإقامة تفاعل مؤثر في حياة التلميذ الوجدانية، هذا التميز الذي تتكامل فيه نواحي شخصيته في الإطار الذي يستطيع من خلاله أن ينسج علاقات جيدة مع تلاميذه، فقد خلص (سيموندز) إلى أن المعلم الرفيع هو من يستطيع حب الأطفال، وتختلف نسب التفاوت بين المعلمين ونجاحهم في العلاقات الاجتماعية الحسنة إذ أكد

(دودج، 1943) في دراسة مفصلة، أن المعلم الناجح أبدى في استبيان الشخصية ارتياحا في العلاقات الاجتماعية وإرادة في تحمل المسؤولية كما كان اقل تعرض للخوف والجزع وأكثر استجابة لآراء الآخرين وأبطأ في اتخاذ القرارات من المعلم الأقل نجاحا منه.

(عبدالله، مرجع سابق، 10)

7-النظريات المفسرة للتوافق الدراسي:

- **نظرية التحليل النفسي:**

يرى فرويد ان الشخصية فرضيا تتكون من ثالثة منظومات هي الهو والانا والانا الاعلى ويمثل الهو اللذة والذي يظهر مع ولادة الإنسان وعملية اشباع الغرائز ويمثل الأنا الأعلى

مبدأ المثل و القيم ويكتسبها الفرد من خلال التنشئة وعملها اشباع الجانب القيمي والأخالقي لدى الفرد بأعلى درجة ويمثل الأنا مبدأ الواقع وعمله حماية الفرد وهو يوازن بين الهو والأنا الأعلى ويحاول اشباعها بشكل متوازن وحسب هذه النظرية فأن الأضطراب النفسي ينشأ من عجز الأنا للوصول الى حالة التوازن بين مطالب الأنا الأعلى والواقع والهو فاذا فشلت الأنا في حل الصراع بين هذه المكونات يتولد القلق ومن ثم الصراع بين اشباع الغرائز بين قيم المجتمع وهنا تلجأ الأنا الى استخدام الحيل الدفاعية او ما يسمى بميكانزمات الدفاع وخاصة حيلة الكبت حيث يتم دفع الخبرات المقلقة من الشعور الى اللاشعور اما الشخصية السوية المتوافقة في نظر هذه المدرسة تتوقف على :

أ- قدرة الانا على تحقيق حالة الإتزان الى التوفيق بين مطالب الهو والأنا والأنا الأعلى

ب- قدرة الفرد على ادراك دوافعه وضبطها واشباعها بطريقة مقبولة بعيدا عن استخدام الحيل الدفاعية .

ت- القدرة على مواجهة الاحباطات والتوترات وحل الازمات واشباع الحاجات باساليب ناجحة. (عقيل،107,2000)

ويلاحظ ان نظرية فرويد كانت متشابهة ، لأن حالة التوازن التي تتحدث عنها تكاد تكون مستحيلة ،لان الأنا في الطفولة المبكرة ضعيفة وغير ناضجة لذلك البد ان تواجه مواقف تضطر فيها الى 15الهزيمة لانها غير قادرة على تحقيق محفزات (الهو) وبالتالي ستلجأ الى الكبت بتأثير العوامل الإجتماعية المحيطة ويشتد القلق عند الفرد وبنظر هو رقي الى القوة الإجتماعية وليست البيولوجية هي التي تؤثر في الشخصية ، اذ ان شعور الطفل بالامن النفسي وغياب الخوف هو الذي يحدد مدى سرية شخصيته مستقبلا وان مفهوم القلق يعد المحور الذي ترتكز عليه علاقات الفرد مع نفسه ومع الآخرين.

ويرى ان التوافق يتحقق عندما يكون لدى الفرد صورة مبنية على اساس تقويم واقعي لقدارته و امكانياته و اهدافه وعلاقاته مع الآخرين وهذه الصورة تزود الفرد الشعور بالتكامل ثم الاقتراب مع الذات والآخرين وصولا الى الهدف الأسمى هو تحقيق الذات.

ويفسر فروم ان الدافع للأمن النفسي وكذلك الدافع الى الحرية هي دوافع يتسم بها الإنسان وان الخيار بين هذين الدافعين شيء لا يمكن تجنبه بل يبقى كما منها ينمو الفرد سواء على الصعيد الإنفعالي ام العقلي فيؤدي هذا الإهتمام الى وجود حاجات مهمة تلك هي : الإرتباط ، التجاوز ، الهوية ، الإطار المرجعي ، ويرى فروم ان الفرد لكي يحقق التوافق فلابد ان يوافق بين هذه الحاجات وظروف الحياة التي يعيشها ونتيجة لهذا التوفيق يحقق الفرد السمات الخلقية والتي يطلق عليها بالسمات المنتجة اذ تمثل الفرد المتوافق. (الخالدي،2001)

- **النظرية السلوكية:**

من المبادئ الأساسية التي تعتمد عليها هذه المدرسة هو ان السلوك الإنساني الذي يصدر عن الفرد هو استجابة حدثت نتيجة وجود مثير حفز الفرد على الإستجابة ، لذلك فأن السلوك يكمن ضبطه والتحكم فيه، وذلك عن طريق المثيرات التي يخضع لها الفرد والمبدأ الثاني الذي تعتمد عليه المدرسة، هو ان السلوك الذي يصدر عن الفرد هو سلوك متعلم برمته سواء اكان هذا السلوك سويا ام مرضيا، أي ان البيئة لها الدور الأول في تكوين شخصية الفرد.

المبدأ الثالث هو ان المثير الشرطي لديه القدرة على بعث الإستجابة يرى السلوكيون ان الإضطرابات النفسية و الإنحرافات السلوكية ما هي إلا عادات متعلمة خاطئة او سلوك غير تكيفي تعلمها الفرد ليقلل من قلقه وتواترته وبالتالي كون ارتباطا شرطيا.

فالسرقة والكذب وانحراف الأحداث استجابات خاطئة متعلمه والخوف المرضي كالخوف من الأماكن المرتفعة او المغلقة او الخوف من الموت ما هي إلا استجابات خاطئة متعلمة لكن القلق والتوتر الناتج عن مثيرات محددة. (عقيل،101,2000)

فالسلوك غير السوي ينشأ عن فشل الفرد في تعلم الإستجابات الناجحة التي تساعد الفرد على تحقيق واشباع حاجاته واهدافه أي تحقيق التوافق مع الموقف ، فالاضطراب النفسي ما هو إلا نتيجة خلل او اضطراب في عملية التعلم. (الطحن،30,1996)

وهكذا تفترض النظرية السلوكية ان الإنسان يتعلم السلوك السوي وغير السوي من خلال تفاعله مع بيئته ويعمل التعزيز على تدعيم السلوكيات المرغوبة وغير المرغوبة ، حيث انه من اهم مبادئ هذه النظرية ان معظم سلوك الإنسان متعلم وان الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي انه يتعلم السلوك المتوافق والسلوك غير المتوافق. (زهران،102,2000)

- **النظرية الإنسانية:**

يؤكد انصار هذه النظرية ان النمو الطبيعي للشخصية يقوم على التقدير الإيجابي من الآخرين وغير مشروط من الأشخاص المهمين في حياته وعلى اعتبار الذات، فاذا تلقى الفرد تقديرا ايجابيا على سلوكه فسوف تنمو لديه شخصية سوية وينعكس ذلك على تقدير المجتمع له.

وفي ضوء ذلك فإن اضطراب السلوك ناتج من نقص في حاجة الفرد الى الإعتبار الإيجابي من الآخرين ثم الإعتبار الذاتي وان هذه الحاجة تشبع من خلال ادراك الفرد للتقدير الموجه اليه من الآخرين المهمين.

وان الشروط التي تجعل الآخرين (المهمين في حياتنا) يعتبروننا بشكل ايجابي في بيئة الذات مفهوم الذات وفيها يعد الأفراد وان يتصرفوا تبعا لهذه الشروط التي وضعها الآخرون لكي يعتبروا انفسهم بشكل ايجابي وهذا يؤدي بالفرد الى ادراك خبراته بطريقة انتقائية بمعنى ان الفرد اذا تعرض الى خبرات معينة فأنه يقيم هذه الخبرات او المواقف التي يعيشها والأحداث التي تمر به في ضوء مفهوم الذات عنده. (عقيل،113,2000)

اما ماسلو فقد اشار بأن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع اشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية حسب اولوياتها. (الداهري،16,2009)

وقد اشار زهران (2005)الى هذه الحاجات التي رتبها ماسلو هرميا الحاجات الفسيولوجية التي تتطلب ضرورة الإشباع مثل الحاجة الى الطعام والماء والأوكسجين والنوم والراحة والنشاط والإشباع الحسي.

وعندما تشبع هذه الحاجات ينتقل الفرد الى اشباع الحاجات النفسية في المستوى الأعلى وهي الحاجة الى الأمن بمختلف فروعها جسميا ونفسيا وهي حاجات الطفولة المبكرة يلي ذلك في المستوى الحاجة الى الحب والإنتماء والتفاعل وهي حاجات الطفولة المتأخرة يلي ذلك في المستوى الحاجة الى المكانة والتقدير واحترام الذات وهي حاجات مرحلة المراهقة ويلي ذلك في المستوى الحاجة الى تحقيق الذات وهي حاجات مرحلة الرشد.

8- دور الإرشاد النفسي المدرسي في تحقيق التوافق لدى التلاميذ :

لا شك أن بعض الطلبة يواجهون في حياتهم مشكلات خاصة تحد من إقبالهم على الدراسة، وبالتالي تعمل عمى تدني مستوى تحصيلهم المدرسي، واذا ما اريد تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي لابد من التعرف على هذه المشكلات والعمل على حلها حتى توفر للطالب كل دواعي الأمن والإستقرار النفسي الذي يحمله على الاستمتاع بالمدرسة، ويدفعه للإقبال عليها.

(جاسم، 2003 ،ص244)

وهنا يبرز دور الإرشاد النفسي المدرسي في تحقيق توافق التلاميذ في الدراسة وعلاوة على ذلك في جميع جوانب شخصيتهم من خلال جملة من المهام بحيث يعمل على مساعدة الطالب في الكشف عن إمكاناتهم وقدراتهم واستعداداتهم، كذلك مساعدتهم على النمو إلى أقصى درجة ممكنة عن طريق استخدام تلك الإمكانات والقدرات استخداما سليما.

ومساعدة الطالب على اختيار نوع الدراسة الملائمة له والتكيف معها والتغلب على الصعوبات التي تواجههم في حياتهم المدرسية بوجه عام إضافة لكل هذا تحمل مسؤولية توجيه و إحالتهم لذوي الإختصاص.

ملخص الفصل:

تناولنا في هذا الفصل موضوع التوافق الدراسي حيث تم البدء بمفهوم التوافق بصفة عامة ثم إلى مظاهره، ومنه إلى التوافق الدراسي مرورا بالعوامل المساعدة على تحقيقه وأبعاده وأخيرا دور الإرشاد النفسي المدرسي في تحقيقه.

الجانب الميداني

الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1 - الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- أدوات جمع البيانات

4- الخصائص السيكومترية

5 - عينة الدراسة الأساسية

6- تطبيق الدراسة الأساسية

7- الأساليب الإحصائية

ملخص الفصل

تمهيد

بعد تناولنا الجانب النظري نتعرض في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية حيث نتطرق إلى توضيح الخطوات المبدئية للبحث من اختيار المنهج المتبع و الأدوات التي سوف تطبق و الدراسة الاستطلاعية التي من خلالها نقوم بدراسة الخصائص السيكومترية للأدوات ثم نتناول الدراسة النهائية حيث يتم فيها توضيح العينة النهائية المعتمدة و كذا المعالجة الإحصائية للبيانات .

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية ضرورية و مرحلة في البحث لا يمكن الاستغناء عنها فمن خلالها وبناء عليها يتضح لنا الطريق و نكتشف الصعوبات التي قد تصادفنا فيه وما يظهر من نواحي تستوجب التفسير و بالتالي فإنه يتسنى لنا القيام بالمراجعة النهائية لخطوات و إجراءات البحث. (خليفة،2007،76)

1.1 هدف الدراسة الاستطلاعية:

ان الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الوصول إلى العينة المستهدفة وتوفر المتغيرات المطلوبة في الدراسة والتي تتمثل في الضغوط النفسية و التوافق الدراسي.

كما حققنا من خلالها الأهداف الآتية:

- تدربنا على استخدام أدوات جمع البيانات و الملاحظات و وقفنا على الصعوبات التي يمكن أن نصادفها عند تطبيقنا للدراسة كعدم استرجاع استمارات الاستبيان و لذلك زدنا من عدد العينة الأساسية بحيث نضمن أن لا تقل الاستمارات المسترجعة عن العدد المحدد.
- قمنا بالتحقق من مدى ملائمة أدوات الدراسة من خلال وضوح التعليمات و سهولة فهم أفراد العينة لأدوات الدراسة و كيفية الإجابة عليها بطريقة مناسبة.
- قمنا بتحديد عينة استطلاعية مناسبة تمثلت في اختيار متوسطة الأرقط الكيلاني بالوادي وقد تم الاختيار بطريقة عشوائية عنقودية وكان عددها 35 استمارة و استرجعنا 30 منها.

. قمنا بإعداد الصورة النهائية و تجريب أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية و التأكد من خصائصها السيكومترية على النحو الذي سيرد تفصيله في أدوات الدراسة.

. تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق الدراسة الأساسية وتم اختيار فترة بعد العطلة الربيعية من حيث عدم انشغال التلاميذ بالامتحانات.

2.1 عينة الدراسة الاستطلاعية:

قمنا باختيار عينة استطلاعية قوامها (30) تلميذا وتلميذة من الطور المتوسط، بطريقة عشوائية عنقودية وفي هذه الطريقة يتم إختيار مجموعات وليس أفراد ويتم الاختيار عشوائي لمناطق او تجمعات مثل مدارس او فصول او مناطق تعليمية ويشترط أن يكون لأفراد العنقود نفس الخصائص ومن هذا المنطلق تم الإختيار وفق الخطوات الآتية:

- أولا حصر عدد المتوسطات بمدينة الوادي التي تعتبر المجتمع الأصلي للدراسة
- بلغ العدد الكلي لمتوسطات مدينة الوادي 123متوسطة
- إخترنا 10% من مجتمع الدراسة الكلي 100% أي إختيار متوسطة واحدة لإجراء الدراسة من بين 123 متوسطة ووقع الإختيار على متوسطة الأرقط الكيلاني.

2. منهج الدراسة:

إن الدراسة التي بين أيدينا تهدف إلى الكشف عن وجود علاقة بين متغيرين، وإذا كانت توجد فهل هي طردية أو عكسية و لذلك اعتمدنا المنهج الوصفي ولارتباطي منه بالأخص المناسب لدراسة العلاقات (بوحوش،1989، 138)

يعتبر المنهج الارتباطي مفيدا بصفة خاصة في مجال العلوم الاجتماعية و النفسية، حيث يسمح بدراسة متغيرات متعددة معا وفي أن واحد وهذا يتماشى مع طبيعة هذه العلوم و التي تحكمها العلاقة الشبكية أكثر من كونها تخضع للعلاقة السببية.

(علاوي و راتب،1999،204)

رغم أن البحث ألارتباطي هدفه الكشف عن العلاقة إلا أنه يمكن الاستفادة منه للتنبؤ بالسبب لكننا لا نستطيع أن نجزم إلا باستعمال منهج أخر و لهذا قد يستعمل في الكشف الأولي عن أسباب بعض الظواهر (العساف،1989،260)

3 أدوات جمع البيانات:

في دراستنا اخترنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات التي نراها أنسب ولذا أعددنا استبيان يشمل مقياسين لمتغيري الدراسة وهما التوافق الدراسي والضغوط النفسية وفيما يأتي نقوم بعرضهما وعرض خلاصة الخصائص السيكومترية للمقياسين :

1.3 : مقياس الضغوط النفسية:

تم الإعتماد على مقياس محمد بوفاتح (2005)، بالإضافة إلى الجانب النظري للدراسة وذلك بهدف الوصول لتحديد مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها المراهق المتمدرس، وقد اشتمل المقياس على 6 محاور تمثلت في (الضغوط الدراسية، الضغوط الإقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية، الضغوط الإجتماعية، الضغوط الإنفعالية).

1.1.3 طريقة تصحيح المقياس:

يتضمن الإستبيان في صورته النهائية على (46) عبارة وبالنسبة لطريقة التصحيح في الاستبيان فقد تم تحديد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل للإجابة وأعطيت درجات لكل بديل وجاءت على النحو التالي:

-تنطبق عليه دائما 03 درجات وهي الدرجة المرتفعة.

-تنطبق عليه أحيانا تقدر 02 درجات وهي الدرجة المتوسطة.

-لا تنطبق عليه أبدا تقدر ب01 درجة وهي الدرجة المنخفظة.

2.1.3 الخصائص السيكومترية:

وزعنا 35 استمارة على العينة الاستطلاعية المحددة سلفا و تحصلنا على 30 إجابة، وقمنا بمعالجة النتائج فيما يخص الدراسة السيكومترية لأداة الدراسة، فالمقياس الجيد هو الذي يتمتع بالخصائص السيكومترية الجيدة لذلك كان من الضروري علينا حساب صدق وثبات المقياس المطبق في هذه الدراسة.

الصدق: ويقصد بالصدق أن يقيس المقياس فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع لقياسه ونتأكد من صدق المقياس من خلال:

- صدق الاتساق الداخلي:

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي درسنا معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك بجمع درجات كل بعد منفردا لكل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية، ثم قمنا بحساب الدرجة الكلية لأبعاد كل مقياس، ثم نحسب ارتباط درجات كل بعد مع الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون و باستعمالنا برنامج الحزمة الإحصائية spss، فكانت النتائج كالتالي:

و الجدول رقم (01) يبين قيم الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	ابعاد المقياس	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
01	الضغوط الدراسية	0.36	0.01
02	الضغوط الاقتصادية	0.49	0.01
03	الضغوط الاسرية	0.39	0.01
04	الضغوط الشخصية	0.39	0.01
05	الضغوط الاجتماعية	0.32	0.01
06	الضغوط الانفاعلية	0.36	0.01

يتضح من الجدول رقم (01) الذي يلخص النتائج التي أعطاها البرنامج spss أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 أي أن هناك ارتباطا إيجابيا بين الأبعاد و المقياس ككل مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي.

-صدق المقارنة الطرفية

قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيبا تصاعديا حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30 مجموعة عليا تكونت من 9 أفراد و أخرى دنيا تكونت من 9 أفراد و العدد 9 يمثل 27%

من العينة الاستطلاعية بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمستويين، ثم حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين مجموعتين الدنيا و العليا و الجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم(02): قيمة "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا و العليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	94.22	6.43	9.51	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا	9	59.67	8.78		

قيمة "ت"دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال .

-الثبات :

-طريقة التجزئة النصفية :

قمنا بتقسيم المقياس إلى فقراته الزوجية و الفردية ثم استخدمنا درجات النصفيين في حساب معامل الارتباط بينهما ،فنتج معامل ثبات نصف المقياسين و بعد ذلك قمنا باستخدام معادلة سيبرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس

وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص :

جدول رقم(3): قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس باستعمال معادلة سيبرمان براون

عدد العينة	عدد البنود	قيمة معامل الثبات بالتجزئة النصفية
30	46	0.66

من خلال عرض الجدول (3) تم حساب ثبات المقياس بتطبيق معادلة سبيرمان – براون بلغ معامل الارتباط (0.66) وهذا معامل ثبات مقبول ومطمئن لتطبيق المقياس على عينة الدراسة الحالية.

طريقة ألفا كرونباخ :

جدول رقم(4): قيمة معامل ألفا كرونباخ للقياس

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
30	46	0.61

من خلال عرض الجدول (4) تم حساب قيمة ألفا كرونباخ وبلغ معامل الارتباط (0.61) وهذا معامل ثبات معقول ومطمئن لتطبيق المقياس على عينة الدراسة .

2.3 مقياس التوافق الدراسي:

مقياس التوافق الدراسي ل"الزيادي" تعديل وتقنين "الجنيدي جباري" يتكون الإختبار من أربعة أبعاد (التوافق مع الزملاء، التوافق مع الأساتذة ، التوافق مع المدرسة، التوافق مع المادة الدراسية) كلها تقيس التوافق الدراسي.

1.2.3. طريقة تصحيح الإستبيان:

يعطى كل سؤال درجة واحدة اذا كانت الإجابة عليه دالة على التوافق السوي ، وصفر اذا كانت الاجابة عليه دالة على التوافق الغير سوي، والدرجة الكلية هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب وتدل على توافقه الدراسي.

2.2.3 الخصائص السيكومترية:

–صدق المقياس

صدق الاتساق الداخلي:

قمنا بحساب ارتباط درجات كل درجة مع الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون و باستعمالنا برنامج الحزمة الإحصائية spss، فكانت النتائج كالتالي كما هو موضح في الجدول رقم (5):

جدول رقم (05) يوضح معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

	الأبعاد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	التوافق مع الأساتذة	0.39	دال عند مستوى0.01
2	التوافق مع المدرسة	0.43	دال عند مستوى 0.01
3	التوافق مع الزملاء	0.31	دال عند مستوى 0.01
4	التوافق مع المادة دراسية	0.41	دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول رقم (5) الذي يلخص النتائج التي أعطاها البرنامج spss أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى0.01 أي أن هناك ارتباطا إيجابيا بين الأبعاد و المقياس ككل مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي

-صدق المقارنة الطرفية :

قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيبا تصاعديا حسب الدرجة الكلية للمقياسين ، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30 مجموعة عليا تكونت من 9 أفراد و أخرى دنيا تكونت من 9 أفراد و العدد 9 يمثل 27 %

من العينة الاستطلاعية بعد ذلك قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمستويين و حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا و العليا والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (6): قيم "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا و العليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	125.44	4.27	8.59	0.01دالة

المجموعة الدنيا	9	97.22	8.87		عند

قيمة "ت" دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال

-ثبات المقياس:

طريقة التجزئة النصفية :قمنا بتقسيم المقياس إلى فقراته الفردية و الزوجية ثم استخدمنا درجات النصفيين في حساب معامل الارتباط بينهما ،فنتج معامل ثبات نصف المقياس وبعد ذلك استخدمنا معادلة سبيرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس ،وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج spss والجدول االتالي يلخص ذالك:

جدول(7): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بإستعمال معادلة سبيرمان براون

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية
30	50	0.71

من خلال عرض الجدول (7) تم حساب ثبات المقياس بتطبيق معادلة سبيرمان – براون بلغ معامل الارتباط (0.71) وهذا معامل ثبات عاي ومطمئن لتطبيق المقياس على عينة الدراسة الحالية.

جدول (8): طريقة معامل ألفا كرونباخ نحسب معامل ألفا للمقياس

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
30	50	0.58

تشير البيانات في الجدول رقم (8) إلى قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الارتباط (0.58) وهذا معامل ثبات معقول و تظهر أنها مقبولة إحصائيا.

5. عينة الدراسة الأساسية:

تم إختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية بحيث بلغ عدد أفرادها (140) تلميذ وتلميذة.

من الطور المتوسط وذالك وفق الخطوات الآتية:

- أولا حصر عدد المتوسطات بمدينة الوادي التي تعتبر المجتمع الأصلي للدراسة
- بلغ العدد الكلي لمتوسطات مدينة الوادي 123متوسطة
- إخترنا 10% من مجتمع الدراسة الكلي 100% أي إختيار متوسطة واحدة لإجراء الدراسة من بين 123 متوسطة ووقع الإختيار على متوسطة هزلة المولدي.

والجدول رقم (09) يبين توزيع عينة الدراسة حسب الجنس.

الجدول رقم (9) عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة
الاناث	80	%57
الذكور	60	%43
المجموع	140	%100

نلاحظ من الجدول (9) ان عدد الذكور أقل من عدد الإناث، حيث بلغت نسبة الذكور 43%، أما نسبة الإناث بلغت 57% وعليه فإن نسبة الإناث تمثل الأغلبية في عينة الدراسة الأساسية.

1.5 الحدود المكانية و الزمانية للدراسة الاساسية:

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة الأساسية بمتوسطة هزلة المولدي بحي أول نوفمبر بالوادي
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة الأساسية في شهر أفريل للسنة الدراسية 2018-2019.

6. تطبيق الدراسة الأساسية :

بعد ما قمنا بالتأكد من سلامة و صلاحية الأدوات و تحديد مجتمع وعينة الدراسة ،قمنا بتطبيق الدراسة الميدانية في شهر أفريل2019 بعد العطلة الربيعية .

وزعنا الاستبيان على عينة الدراسة مع التأكيد عليهم أن يملؤا البيانات الشخصية و الإجابة على كل الأسئلة قبل جمعها وبعد ذلك استخدمنا الحاسوب في تفريغ البيانات وفق الأساليب المتعارف عليها لتحليلها و الوصول إلى نتائج و تمت عمليات الضبط و المراجعة في كل خطوة من خطوات التحليل و المعالجة الإحصائية حيث أدخلنا البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية spss لتتم معالجتها إحصائيا.

7. الأساليب الإحصائية :

إنه لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق و الأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها ذلك أنها الوسيلة التي تمده بالوصف الموضوعي الدقيق ،وهي الأداة التي يختبر بها الباحث الفروض من خلال البيانات ويعتمد عليها من أجل إعطاء الصفة العلمية. (معمريه،2007،188)

معامل ارتباط بيرسون: في دراستنا هذه نبحث في الكشف عن العلاقة الموجودة بين ظاهرتين أو متغيرين كميين لمعرفة درجة و نوع الارتباط بينهما لذلك نستخدم معامل ارتباط بيرسون، فهو الأسلوب الإحصائي المناسب لقياس قدرة و اتجاه العلاقة بين متغيرين كميين (الزعبي و الطلافحة، 2003،223)

-أساليب إحصائية للتأكد من صدق وثبات المقياسين :

استعملنا عدة أساليب للتأكد من صدق وثبات المقياسين

. معامل ارتباط بيرسون للتأكد من صدق الاتساق الداخلي

. اختبار"ت" للتأكد من الصدق التمييزي

. معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات

. استخدام معادلة سبيرمان براون لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

.استعمال برنامج SPSS

خلاصة الفصل :

أتبعنا في دراستنا خطوات إجرائية تمثلت في تحديد المنهج المستخدم الذي هو المنهج الوصفي ألارتباطي المناسب لمثل هذه الدراسة و اختيار العينة عن طريق أسلوب العينة العشوائية من مجتمع الدراسة وتناولنا الدراسة الاستطلاعية واستخدمنا أدوات جمع البيانات الممثلة في مقياسي التوافق الدراسي و الضغوط النفسية حيث تأكدنا من صدقهما وثباتهما بطرق مختلفة و تعرضنا إلى الأساليب الإحصائية المستعملة و قد وظفنا برنامج الحزم الإحصائية SPSS من أجل تفريغ البيانات و معالجتها و ستعرض النتائج ما توصلنا إليه في الفصل الموالي.

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات

2- تفسير و مناقشة نتائج الدراسة

3- الاستنتاج العام والتوصيات

تمهيد:

إن النتائج التي يتوصل إليها الباحث من خلال الدراسة الميدانية، هي همزة وصل ما بين المعطيات الميدانية و الواقعية.

فقد تطرقنا في الفصول الأولى إلى الجوانب المتعلقة بمتغيرات الدراسة، والجوانب التطبيقية من خطوات منهجية التطبيق، أو أساليب إحصائية، لنصل الآن إلى المعطيات أو النتائج التي توصلنا إليها من خلال الدراسة الميدانية فسنحاول في هذا الفصل عرض هذه النتائج حسب ترتيب الفرضيات، وذلك من خلال جداول تضم كل المعطيات الإحصائية تتبع هذه الجداول بتحليل محاولين بذالك استنطاق تلك المعطيات أو الأرقام لإيضاح ماجاءت به.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضيات

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- تنص الفرضية الأولى على مايلي:

توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و التوافق مع الأساتذة لدى تلاميذ المرحلة المتوسط بمدينة الوادي، وعند اختبار هذه الفرضية توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم(10) يوضح معامل الارتباط بين الضغط النفسي والتوافق مع الأساتذة

	العدد	**قيمة معامل الارتباط**	**مستوى الدلالة**
الضغوط النفسية التوافق مع الأساتذة	140	0.38-	0.01

يتبين لنا من الجدول رقم (10) أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون "ر" بلغت (0.38-**)، دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)،و الإشارة السالبة تدل على أن العلاقة الإرتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي و التوافق مع الأساتذة لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

2.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

– توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و التوافق مع المدرسة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط بمدينة الوادي.

جدول رقم(11) يوضح معامل الارتباط بين الضغط النفسي والتوافق مع المدرسة

	العدد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية التوافق مع لمدرسة	140	0.30-	0.01

يتبين لنا من الجدول رقم (11) أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون "ر" بلغت (−0.30**)، دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)،و الإشارة السالبة تدل على أن العلاقة الإرتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي و التوافق مع المدرسة لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

1. 3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

– توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق مع الزملاء لدى تلاميذ مرحلة الرابعة متوسط بمدينة الوادي.

جدول رقم(12) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق مع الزملاء

	العدد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية التوافق مع الزملاء	140	0.28-	0.01

يتبين لنا من الجدول رقم (12) أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون "ر" بلغت (−0.28**)، دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)،و الإشارة السالبة تدل على أن العلاقة الإرتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي و التوافق مع الزملاء لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

1. 4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

– هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق مع المادة الدراسية لدى تلاميذ مرحلة الرابعة متوسط بمدينة الوادي.

جدول رقم(13) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق مع المادة الدراسية

	العدد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	140	0.45-	0.01
التوافق مع المادة الدراسية			

يتبين لنا من الجدول رقم (13) أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون "ر" بلغت (−0.45**)، دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)،و الإشارة السالبة تدل على أن العلاقة الإرتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي و التوافق مع المادة الدراسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

1. 5. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة :

–توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

جدول رقم(14) يوضح نتائج معامل إرتباط "بيرسون" بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي

	العدد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	140	0.48-	0.01
التوافق الدراسي			

يتضح من خلال الجدول رقم(14) أن معامل الارتباط بيرسون "ر" بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي يقدر ب (−0.48**) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) الأمر الذي يشير إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي

والتوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، حيث انه كلما زاد مستوى الضغط النفسي، قل مستوى التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس.

2. مناقشة النتائج الفرضيات:

انطلاقا من النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يمكن تفسير النتائج في ضوء النظريات العلمية الخاصة بمتغيرات الدراسة ومناقشة هذه النتائج على ضوء ما كشفته بعض الدراسات السابقة ومقارنتها بنتائج هذه الدراسة

أولا فرضنا فرضا أساسيا مفاده وجود علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي، وكذا وجود علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي وأبعاد التوافق المدرسي (التوافق مع الأساتذة، الزمالاء، المادة الدراسية والمدرسة)، واتضح من خلال المعالجة الإحصائية النتائج الآتية:

2. 1. مناقشة النتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- **توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق مع الأساتذة لدى تلاميذ مرحلة تعليم الرابعة متوسط**

هذه النتيجة موافقة لما جاءت به النظرية الإنسانية حيث أكدت أن التوافق مع الأستاذ يعتبر من مؤشرات النمو الطبيعي للشخصية وهو يقوم على التقدير الإيجابي وغير المشروط للتلميذ من طرف الأستاذ، فإذا تلقى التلميذ تقديرا إيجابيا من طرف الأستاذ على سلوكاته الجيدة المتعلقة بالجانب التحصيلي أو الأخلاقي او الإجتماعي، فسوف تنمو لديه شخصية سوية ويقل الضغط النفسي لديه

وهذا ما يتوافق مع دارسة ليندا واخرون سنة (2007) لعلاقة المعلم بالطفل وتأثير ذلك على التوافق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية أكدت على مدى أهمية و فعالية وجود برنامج ارشادي قائم على تحسين علاقة المعلم بالتلميذ مما يؤدي إلى إرتفاع مستوى التوافق الدراسي لدى التلاميذ. (ليندا،75,2007)

2. 2. مناقشة النتائج الفرضية الجزئية الثانية:

توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق مع المدرسة لدى تلاميذ مرحلة تعليم الرابعة متوسط

ونفسر هذه النتيجة وفق إتجاه النظرية السلوكية إذ اعتبرت التوافق مع المدرسة يكون نتيجة لكون البيئة المدرسية ملائمة لتعلم التلاميذ ونمو شخصيتهم السوية فهم يتعلمون السلوك السوي داخل المدرسة كما يتعلمون الاستجابة الانفعالية المناسبة من خلال المواقف والعلاقات التعليمية والتعلمية مما يجعل من إستجاباتهم غير السوية تقل مما يقلل من مستوى الضغط النفسي لديهم.

وايدتنا في ذالك دراسة (فاطمة الحازمي،1999)حيث أشارت إلى أن انخفاض مستوى التحصيل ينتج عن المشكلات الدراسية، اجتماعية، صحية، نفسية، اقتصادية، فقد تؤدي الضغوط النفسية إلى عدم قدرة المراهق على التوافق مع البيئة المدرسية التي يعتبر سر نجاح المراهق في مسار الدراسي

2. 3. مناقشة النتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

- **توجد علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق مع الزملاء لدى تلاميذ مرحلة تعليم الرابعة متوسط**

ونفسر هذه النتيجة بما أكدته النظرية الإنسانية على أن التوافق مع الزملاء يعتبر نتيجة لأن وجود التلميذ بين زملائه يشبع لديه حاجات إجتماعية هامة وهي الحاجة إلى المكانة بين الزملاء، والحاجة إلى التقدير الإجتماعي من طرفهم وهذه من أهم حاجات مرحلة المراهقة فكلما حضي التلميذ بإشباع هذه الحاجات مع الزملاء أصبح يشعر بالتوافق معهم مما يقلل من مستوى الضغط النفسي لديه.

وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة بخيت (1994) أكد على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الانتماء المدرسي والضغوط النفسية والمدرسية، كما أسفرت العملية على أن الإنتماء يرتبط بما تحتويه المدرسة من العلاقة مع الزملاء والآخرين.

وتؤيدها أيضا دراسة محمد يوسف أحمد راشد (2011) التي أسفرت على وجود علاقة إرتباطية بين التوافق الدراسي و التوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

2. 4. مناقشة النتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

-توجد علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق مع المادة الدراسية لدى تلاميذ مرحلة تعليم الرابعة متوسط

ونفسر هذه النتيجة بما أكدته النظرية المعرفية على أن التوافق مع المادة الدراسية للتلميذ يأتي نتيجة فهمه للمادة الدراسية وتوافقها مع قدراته وتقبله لها، لأن استجابة التلميذ لمادة يصعب فهمها تضعف من تقديره لذاته وتسبب له إحباطا وتعوق إتزانه، وعلى هذا الأساس فإن الضغوط تبدأ عندما تكون طريقة إدراك التلميذ للمادة مبالغ فيها وتفكيره غير منطقي إذ أن أنماط التفكير الخاطئة تؤثر سلبا على مشاعره وسلوكياته، مما يولد لدية ضغوط نفسية نتيجة عدم توافقه مع المادة الدراسية، بينما التوافق الجيد للتلميذ مع المادة الدراسية يقلل لديه من مستوى الضغوط النفسية .

وهذا ما يتوافق مع ما أكدته دراسة (فاطمة الحازمي، 1999) بأن انخفاض مستوى التحصيل ينتج عن المشكلات الدراسية، اجتماعية، صحية، نفسية و اقتصادية.

5.2 مناقشة نتائج الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة تعليم الرابعة متوسط

ونفسر ذلك بما جاءت به النظرية السلوكية على أن السلوك غير السوي ينشأ عندما يفشل الفرد في تعلم الاستجابات الناجحة التي تساعد الفرد على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته أي تحقيق التوافق الدراسي، فالاضطراب النفسي ما هو إلا نتيجة خلل أو اضطراب في عملية التعلم.

وهذا ما أيدته دراسة لداود نسيمة (1995) التي أكدت على أن مصادر الضغوط النفسية عند المراهق تشمل ثماني مجالات أساسية هي: مجال المدرسة والجو الصفي، مجال العلاقة

بالأبوين، مجال العلاقة بالمدرسين، مجال العلاقة بالزمالاء، مجال الامور المالية، مجال العلاقة مع الجنس الاخر، مجال الانفعالات والمخاوف، مجال التخطيط للمستقبل، وقد خلصت إلى أن أكثر مصادر الضغط النفسي انتشارا بين الطلبة المراهقين هي المتعلقة بالمدرسة و الجو الصفي والانفعالات والمشاعر.

3.الاستنتاج العام:

من خلال إجرائنا لهذه الدراسة المعنونة ب"التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط" حاولنا أن نصل إلى نتائج موضوعية يمكن الوثوق بها وذلك من خلال إجراء بحث نظري حول متغيري الدراسة بالإضافة إلى قيامنا بدراسة ميدانية من اجل الكشف عن وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق الدراسي والضغوط النفسية وعلى هذا الأساس اخترنا المنهج الوصفي الإرتباطي واعددنا أداة لجمع البيانات تتمثل في استبيانين احدهما يقيس التوافق الدراسي والثاني يقيس الضغوط النفسية وتحققنا من صدق وثبات المقياسين من خلال الدراسة الاستطلاعية وجمعنا البيانات من العينة المكونة من 170 تلميذ وتلميذة بالوادي.

و بعد عرض و تحليل البيانات المتحصل عليها ميدانيا ومناقشتها توصلنا إلى جملة من النتائج التي تدل على صحة فرضيات هذه الدراسة التي جاءت كلآتي :

- وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة الرابعة متوسط.
- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق مع الأساتذة لدى تلاميذ مرحلة الرابعة متوسط.
- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق مع المدرسة لدى تلاميذ مرحلة الرابعة متوسط.
- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق مع الزملاء لدى تلاميذ مرحلة الرابعة متوسط.
- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق مع المادة الدراسية لدى تلاميذ مرحلة الرابعة متوسط.

و في ضوء ما استقرت عنه نتائج الدراسة الميدانية للعلاقة بين التوافق الدراسي والضغوط النفسية لدى طلبة الرابعة متوسط نخلص إلى مجموعة من الاقتراحات نجملها في ما يلي :

- إجراء دراسة ميدانية تكشف العلاقة السببية زيادة على العلاقة الارتباطية بين التوافق الدراسي والضغوط النفسية.
- التوسع في الدراسات التي تهدف إلى تطوير التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس.
- إعداد بعض الأنشطة والبرامج التي تساعد على تنمية التوافق الدراسي لدى المراهق.
- دراسة التوافق المدرسي والضغوط النفسية على عينة اكبر من العينة المستخدمة في هذه الدراسة وذلك للوقوف على النسب الحقيقية لمستوى التوافق الدراسي والضغوط النفسية.
- بناء برامج لخفض الضغوط النفسية تعتمد على تعزيز التوافق الدراسي لدى المتمدرس.

المراجع

قائمة المراجع

1-المراجع باللغة العربية:

- أبو علام، رجاء محمود(2004). مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية. مصر. دار النشر للجامعات.
- إسماعيل،بشرى(2004). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية.مصر:مكتبة الانجلو مصرية.
- بوعلاق، محمد(2009). الموجه في الإحصاء الوصفي و الاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. الجزائر. دار الأمل.
- جاسم، محمد(2004).سيكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسة وآفاق التطوير.الأردن: دار الثقافة.
- حابس، سليمان العواملة(2006).الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية.مجلة كلية التربية بالفيوم.(4). 255-306.
- حامد عبد السالم زهران(1995). الصحة النفسية، عالم الكتاب، القاهرة، الطبعة 2 .
- حسونة غسان(2009). التوافق الاسري لدى الطالبات المتزوجات وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة، جامعة عين شمس.
- حسين،طه عبد العظيم وحسين(2006). مهارات توكيد الذات. مصر: دار الوفاء.
- خليفة، بركات محمد(2007). مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس. الكويت. دار القلم.
- خليفة، بركات محمد(2007). مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس. الكويت. دار القلم.
- داوود،هدى الطاهر(2002). فعالية برنامج إرشادي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عين الشمس، مصر.
- دخان، نبيل كمال والحجار، بشير إبراهيم (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية.غزة، فلسطين2(14).369-398.

- الرشيدي،هارون توفيق(1990). الضغوط النفسية،طبيعتها، نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها.القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
- الزعبي، محمد بلال و الطلافحة عباس(2003).النظام الإحصائي spss فهم وتحليل البيانات الاحصائية. الأردن. دار وائل للنشر.
- زكريا الشربيني، أحمد والفقيه نجيب محفوظ أبو بكر(1998). مقياس التوافق الدراسي لدى الطلبة بالمرحلة الثانوية بإمارة الفجيرة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- زهران، حامد عبد السلام(2000). علم النفس الاجتماعي.ط6.القاهرة:عالم الكتب.
- الزيناتي، اعتماد يعقوب محمد(2003). أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغط النفسي لدى طالبات الجامعة. رسالة ماجستير :غير منشورة.كلية التربية. فلسطين.
- السيد، فاروق عثمان(2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية.القاهرة: دار الفكر العربي.
- الطريري عبد الرحمان بن سليمان(1994). الضغط النفسي مصادره و أسبابه. مجلة كلية التربية. جامعة الإمارات العربية، مجلد 8(9). 209-208.
- عباس، فيصل(1996). الاختبارات النفسية تقنياتها وإجراءاتها. لبنان. دار الفكر العربي.
- عبد العزيز،عبد المجيد محمد(2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي.مصر :مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- العساف، صالح بن حمد(1989). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. السعودية. مكتبة العبيكان.

- العساف، صالح بن حمد(1989). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. السعودية. مكتبة العبيكان.

- عسكر،علي(2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- العقيلي، صالح رشيد و الشايب سامر محمد(1998). التحليل الإحصائي باستخدام برنامج spss. الأردن. دار الشروق.

- علاوي، محمد حسن و راتب أسامة كامل(1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. مصر. دار الفكر العربي.
- غريب، عبد الفتاح(1999). علم الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
- فالح، يمينة وبن موسى عبد الوهاب(2003).إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عمال الجزائريين بمؤسسات التوظيف العمومي .عالم التربية.(42).الجزء الثالث.السنة الرابعة عشر.
- كمال الدسوقي(1976). علم النفس التوافق، دار النهضة العربية، بيروت،الطبعة2 .
- لبوز عبد الله(2002). علاقة التنشئة الاسرية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة مودعة بجامعة ورقلة.
- محمد النوبي محمد على(2010). مقياس التوافق النفسي، الشخصي–الدراسي–الاجتماعي– لذوي الاعاقة السمعية والعاديين، دار للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة1 .
- محمد زيدان(1985). دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- مسعودي، رضا(2010). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين. رسالة دكتوراه غير منشورة.جامعة الجزائر.
- معمرية، بشير(2007). القياس النفسي وتصميم أدواته. الجزائر. منشورات الحبر.
- معمرية، بشير(2007). القياس النفسي وتصميم أدواته. الجزائر. منشورات الحبر.
- الوقفي، راضي(1998). مقدمة في علم النفس،ط3. مصر: دار الشروق.
- يحيى، محمد ندى (1998). مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح. نابلس.

- المراجع باللغة الأجنبية:

- Dominique Servant (2007).Gestion du stress et de l'anxiété. 2e édition. Elsevier Masson .Paris.
- Pierre Loo Henri Loo André Galinowski (2003). "Le stress permanent Réaction-adaptation de L'organisme aux aléas existentiels.3e édition. Elsevier Masson .Paris.

.

ملاحق

ملحق رقم 1: مقياس الضغوط النفسية

ملحق رقم 2: مقياس التوافق الدراسي

ملحق رقم:1

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية **الموسم الدراسي : 2019/2018**

مقياس

تلميذي الفاضل/ تلميذتي الفاضلة :

المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة أمام الاختيار الذي ينطبق عليك، تكون إجابتك عن كل عبارة أو اختيارك للإجابة من واقع خبرتك الشخصية

- ✓ لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام عبارة واحدة
- ✓ لا تنس أن تجيب على كل العبارات

لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، والاجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة

<u>البيانات الشخصية:</u>

- ❖ الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )
- ❖ السن ( ) سنة
- ❖ المستوى الدراسي:.....

الرقم	العبـــارات	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبدا
1	اتضايق من املاءات الوالدين المتكررة بشان الدراسة			
2	اشعر باختناق عند الذهاب الى الثانوية			
3	اشعر بالنقص من قسوة الزمالاء عني			
4	اشعر بدوران عند مراجعة الدروس			
5	اشعر بالضيق عند قرب موعدالامتحنات			
6	اشعر بالياس من احداث الحياة			
7	اشعر بالبكاء من اوضاعي الاسرية			
8	اشعر بالاغماء من وجودي في القسم			
9	اشعر بالذل عند اتباع اراء الزمالاء			
10	اشعر بالتوتر اثناءالمراجعة			
11	اشعر بانهاك من شدة تحضيري للامتحنات			
12	اشعر بالحزن لما يحدث في المجتمع من كوارث			
13	اشعر بالاحباط من اهمال والدي لانجازاتي الدراسيه			
14	اشعر بالانزعاج من حديث الاستاذ عن الدرس			
15	اشعر بالحرمان من ابتعاد الزمالاء عني			
16	اشعر بشرود الذهن في المراجعة			
17	اشعر بالخوف من صعوبة اسئلة الامتحان			
18	اشعر بالتمارض من اعباء الحياة اليومية			
19	اشعر بانفجار راسي من نصائح والدي حول الدراسة			
20	اشعر بالعزلة من تهميش الاستاذ لي			

21	اشعر بالاهانة عندما لا ادعي لحضور حفالات الزمالاء			
22	اشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة			
23	اصاب بارهاق شديد ايام بدء الامتحان			
24	اشعر بعدم الامان من احداث المستقبل			
25	اشعر بالالم من عجزي على حل مشاكل الاسرة			
26	اتضايق من اهمال الاستاذ لافكاري			
27	اشعر بالخجل امام زمالائي بسبب سوء وضعية المالية			
28	اشعر بالقلق من طول فترة المراجعة			
29	اشعر بالارتباك يوم الامتحان			
30	اشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة			
31	اشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الاسرة			
32	اشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية			
33	اتضايق من سخرية زمالائي عني طوال العام			
34	اشعر بالحسرة من تفريطي في المراجعة			
35	اشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان			
36	اشعر بالذنب لعجزي عن تحقيق رغباتي في الحياة			
37	اشعر بعدم الارتياح من مرض احد افراد الاسرة			
38	اشعر بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي			

39	اتضايق من استهزاء زمالائيعندما اناقشهم			
40	اشعر بالاسراف في النوم تجنبا للمراجعة			
41	لا اصبر على انتظار نتيجة الامتحانات			
42	اشعر بفقدان الشهية من الدراسة			
43	اشعر بالالم من فقدان زميل			
44	اشعر بتانيب الضمير من تصرفاتي مع الاستاذة			
45	اتضايق من ضيق المكان الذي اراجع فيه			
46	اشعر بانقباض شديد في انتظار امل النجاح والم الفشل			

ملحق رقم:2

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية **الموسم الدراسي :** 2019/2018

مقياس

تلميذي الفاضل/ تلميذتي الفاضلة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

نقوم بإجراء دراسة أكاديمية لذلك صممنا هذا الاستبيان الذي يحوي مجموعة من العبارات والأسئلة التي تتعلق بالأحداث والخبرات اليومية التي يمكن أن يمر بها الفرد .

نرجو منكم التكرم بقراءة كل فقرة بعناية، ثم تحديد مدى ظهورها لديك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي تصف حالتك فإذا شعرت بأن فقرة تناولت موقفا لم يسبق لك أن مررت فيه فقدر تصرفك على أساسه.

- لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، عليك فقط أن تجيب.. كما تشعر وتتصرف فعلاً ...

ولكم خالص الشكر سلفاً على تعاونكم معنا.

البيانات الشخصية:

- الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )
- السن ( ) سنة
- المستوى الدراسي:.....

الرقم	العبـــارات	نعم	لا
1	هل تتفق الدراسة مع ميولك وإهتمامك ؟		
2	هل تعتقد انه لا فائدة من التعليم إذا ما قورن بالمهن الأخرى؟		
3	هل تشعر بأن معظم تلاميذ الفصل يريدون استبعادك من رحلة مقررة سيقوم بها الفصل؟		
4	هل تعتقد بأن معظم المواد المدراسية صعبة ويستحيل فهمها؟		
5	هل تقلق لفترة طويلة إذا تعرضت لاهانة من أحد الناس؟		
6	هل يتجاهلك زملاؤك في بعض المواقف؟		
7	هل ترتبك بسرعة في أبسط الأمور؟		
8	هل تتفق دراستك مع ميولك و اهتماماتك؟		
9	هل تساعد زملاؤك إذا طلبوا منك عونا؟		
10	هل تبكي بسرعة إذا قابلتك مشاكل كثيرة ؟		
11	هل تشعر غالبا بالضيق مع بداية الموسم الدراسي ؟		
12	هل علاقتك بوالديك طيبة ؟		
13	هل تمنيت أن تعود طفلا صغيرا؟		
14	هل لديك رغبة قوية في الدراسة؟		
15	هل تشعر بعواطف متناقضة من الحب و الكراهية نحو أفراد أسرتك؟		
16	هل تعتقد ان معظم المدرسين يشعرون نحوك بالمودة؟		
17	هل تعتقد بأنك كنت في الماضي أكثر سعادة مما أنت فيه الآن؟		
18	هل تفضل التغيب عن المدرسة كلما استطعت		

	ذلك؟		
19	هل تشعر عادة بحرج من الاتصال بالمدرسين ؟		
20	هل تفضل أن تعيش في عالم الأحلام بدلا من التفكير في الواقف؟		
21	هل يرفض والديك آراءك في غالب الأحيان ؟		
22	هل تشعر أن المدرسيين أناس متعسفون؟		
23	هل تشعر بأن المستقبل مظلم بالنسبة لك؟		
24	هل فكرت في ان تؤدب الطلاب الذين أساؤا إليك عن طريق انتظارهم خارج المدرسة لتعاقبهم؟		
25	هل تشعر أنك أقل من زملاءك من النواحي العقلية؟		
26	هل تجد تشجيعا من والدك على الدراسة والإنتظام فيها؟		
27	هل سبق ان تمنيت لنفسك الموت في بعض الأحيان حتى تبعد عن الدنيا وما فيها؟		
28	هل يعتقد والدك أن معظم أفعالك خاطئة؟		
29	هل تفهم غالبا الدوافع وراء تصرفاتك؟		
30	هل تذاكر دروسك بإنتظام أول بأول؟		
31	هل تتجنب مقابلة الناس غالبا؟		
32	هل تشعر أن بعض قدراتك الذهنية أقل من زملاءك في مثل سنك؟		
33	هل تشعر بالملل والضيق أثناء المذاكرة؟		
34	اذا تعرضت لاهانة بعض الناس فهل تقلق لفترة طويلة؟		
35	هل تفضل قضاء معظم أوقات الدراسة في اللعب؟		
36	هل تشعر بقلق دائم دون سبب ظاهر؟		

37	هل يشرد ذهنك كثيرا أثناء الحصص؟		
38	هل تشعر بالصداع ودوخة دون سبب؟		
39	هل تشعر برغبة في النوم في معظم الأحيان؟		
40	هل تتشاجر كثيرا مع إخوانك؟		
41	هل تعتقد أن معظم المدرسين يحبونك؟		
42	هل تتردد كثيرا في أن تسأل المدرس عما لا تفهمه؟		
43	هل تحب أن تتعاون مع اخوتك في مشروع ما؟		
44	هل تخشى الاجابة على سؤال المدرس بالرغم من أنك تعرف الاجابة الصحيحة؟		
45	هل علاقتك بإخوانك طيبة؟		
46	هل تشعر بالتعب و الانهاك الشديد عند إستسقاظك صباحا؟		
47	هل تراودك الرغبة كثيرا في الخروج من الحصة أثناء الشرح؟		
48	هل تشعر أن والديك لا يهتمان بك؟		
49	هل تجد سهولة في تكوين الصداقات؟		
50	هل تعتمد في أغلب الأحيان على الآخرين في حل واجباتك؟		