

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MOHAMEDSEDDIK BENYAHIA UNIVERSITY-JIJEL
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES FACULTY
DEPARTEMENT OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION
SCIENCES AND ORTHOPHONIE

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



العنوان

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية
تخصص: إرشاد وتوجيه

لجنة المناقشة /

- الأستاذة(ة): مسعودي لويزة رئيسا
- الأستاذة(ة): مجيدر بلال مشرفا
- الأستاذة(ة): بن صالحية كريمة مناقشا

من إعداد الطلبة /

- الطالب(ة) بن امر نورهان
- الطالب(ة) بروي صبرينة

شكر و عرفان

نحمد الله عز وجل حمدا كثيرا مباركا فيه علي توفيقه لي وإعانتته لي لتحقيق النجاح وإتمام هذا العمل، كما نشكر

أستاذنا الكريم " مجيد بلال " علي توجيهه لنا ومعلوماته وأرائه القيمة للخروج بهذه الدراسة في أحسن صورة.

وشكري موصول لي كل من ساهم من قريب أو بعيد في مساعدتي ومد يد العون في إنجاز هذا العمل وأعطاني الدعم

والقوة سواء معنويا أو فكريا.

وأخر دعوانا الحمد لله بني العالمين

الإسراء

لي من قال الله تعالى فيهما:

واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا (الإسراء 24).

لي رمز العطاء ونبع الحنان الذي لا ينفد، لي التي جعلت يوم نجاحي يوم لنجاحها فاطمة الزهراء إجلاء وتقدير لها "أبي الغالية".

ولي الذي رباني علي منابر الإيمان وأثار ديني بدروب العلم والإحسان، لي من حصد الأشواك عني في أصعب الأوقات لي محمد

لي الطريق زهير تقدير له "أبي الغالي"

لي من تربيت بينهم في كنف الأخوة والإخلاص "إخوتي".

كما لا يفوتنا شكر كل من مد لنا يد العون والمساعدة سواء من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة ولو بجهد بسيط فلكم مني

جميعا أسمى عبارات الشكر والعرفان وجزاكم الله خيرا.

نورهان

إهداء

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا فيه حتى يبلغ الحمد منتهاه.

شئى جميل أن يسعى الإنسان إلى النجاح فيحصل عليه والأجمل أن يتذكر من كان السبب في ذلك أهدي ثمرة جهدي المتواضع لى:

أعز مخلوقة على الكون... لى من كان وعانها ورضاها عني سر نجاحي أُمي الغالية أدامك الله بصحة وعافية.

لى من تعب من أجل تربيتي... لى الذي أتمنى طبع أخلاقه لأغرسها في ذاتي... لى روح أبي الطاهرة رحمه الله وأسكنه فسح

جناته.

لى أعز ما أملك إخوتي سمير - حميد - جلال - رضا - منصور - صابر أدامكم الله بعوده وحفظه.

لى أختايا العزيزين سميرة - بسمة أدامكم الله بحفظه وأسعدكم.

لى أولاد إخوتي الغائبين راما - رقية - محمد - ساجد - يزن حفظكم الله و جعلكم من خيرة الذرية الصالحة.

يارب كما سهلت عليا ماضى، فسهل عليا ما سيأتي.

صبرينة

فهرس المحتويات

■ فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
-	شكر و عرفان
-	إهداء
-	فهرس المحتويات
-	فهرس الأشكال
-	فهرس الجداول
-	فهرس الملاحق
-	ملخص الدراسة
أب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1_ إشكالية الدراسة
6	2_ فرضيات الدراسة
6	3_ أسباب إختيار الدراسة
6	4_ أهمية الدراسة
7	5_ أهداف الدراسة
7	6_ تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا
7	7_ الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
12	تمهيد
13	1_ مفهوم الضغوط النفسية
14	2_ المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية
16	3_ النظريات المفسرة للضغوط النفسية

21	4_ أنواع الضغوط النفسية
22	5_ أسباب الضغوط النفسية
23	6_ أعراض الضغوط النفسية
25	7_ الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية
26	8_ تشخيص الضغوط النفسية
26	9_ أساليب مواجهة الضغوط النفسية
28	10_ طرق قياس الضغوط النفسية
29	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: التوافق النفسي	
31	تمهيد
32	1_ مفهوم التوافق
32	2_ مفهوم التوافق النفسي
33	3_ أهمية التوافق النفسي
34	4_ النظريات المفسرة للتوافق النفسي
36	5_ معايير التوافق النفسي
37	6_ أساليب التوافق النفسي
38	7_ أبعاد التوافق النفسي
39	8_ العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
40	9_ علاقة الضغوط النفسية بالتوافق النفسي لدي التلميذ
41	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
43	تمهيد
44	1_ منهج الدراسة

44	2_ حدود الدراسة
44	3_ عينة الدراسة
45	4_ أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية
46	5_ الأساليب الإحصائية المتبعة
49	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
51	تمهيد
52	1_ عرض نتائج الدراسة
60	2_ مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
65	خلاصة الفصل
67	خاتمة
69	إقتراحات
71	قائمة المراجع
-	الملاحق

فهرس الأشكال

■ فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
15	شكل يوضح المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسية	01
16	شكل يوضح المرحلة الفزيولوجية للضغط النفسي حسب كانون	02
18	شكل يوضح آلية حدوث الضغط النفسي حسب سيليه	03
19	شكل يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط	04

فهرس الجداول

▪ فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
22	جدول يوضح المقارنة بين الضغوط الايجابية والضغوط السلبية حسب kill 1994	01
45	جدول يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب الثانويات	02
46	جدول يوضح افراد عينة الدراسة حسب الجنس	03
46	جدول يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب الشعبة	04
45	جدول يوضح معامل صدق الاستبيان	05
48	جدول يوضح معامل ثبات الاستبيان	06
52	جدول يبين نتائج محور الضغوط الاسرية	07
53	جدول يبين نتائج محور الضغوط المدرسية	08
54	جدول يبين نتائج محور الضغوط الاجتماعية	09
55	جدول يبين نتائج محور الضغوط الاقتصادية	10
56	جدول يبين نتائج التوافق النفسي	11
59	جدول يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات استجابات التلاميذ على محاور الاستبيان ككل	12
60	جدول يبين عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	13
60	جدول يبين عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	14
61	جدول يبين عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	15
62	جدول يبين عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	16
63	جدول يبين عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة	17

فهرس الملاحق

■ فهرس الملاحق:

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	قائمة الأستاذة المحكمين
02	الإستمارة في صورتها الأولية
03	الإستمارة في صورتها النهائية
04	مخرجات ال SPSS
05	الترخيص

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، ومن أجل ذلك تم تصميم إستبيان وزع على عينة مكونة من 72 تلميذ وتلميذة تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة يزاولون دراستهم ضمن بعض ثانويات ولاية جيجل ببلدية الطاهير للموسم الدراسي 2022-2023 كما تمثل منهج الدراسة في المنهج الوصفي الإرتباطي، تضمن الإستبيان 61 بند بعد التأكد من خصائصه السكومترية، وتحصلنا على النتائج التالية:

- توجد علاقة بين الضغوط النفسية و التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لا توجد علاقة بين الضغوط الأسرية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لا توجد علاقة بين الضغوط المدرسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لا توجد علاقة بين الضغوط الاجتماعية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد علاقة بين الضغوط الإقتصادية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الكلمات المفتاحية:

الضغوط النفسية _ التوافق النفسي _ تلاميذ الطور الثانوي.

The Abstract

The study aimed to find out the relationship between psychological stress and psychological adjustment among secondary school students, and for this purpose a questionnaire was designed and distributed to a sample of 72 male and female students who were chosen in a simple random manner, who are practicing their studies within some of the secondary schools of Jijel Province in the municipality of Tahir for the academic season 2022-2023. The study approach was the descriptive-relational approach. The questionnaire included 61 items after verifying its psychometric characteristics. We obtained the following results:

- There is a relationship between psychological stress and psychological adjustment among secondary school students.
- There is no relationship between family stress and psychological adjustment among secondary school students.
- There is no relationship between school stress and psychological adjustment among secondary school students.
- There is no relationship between social stress and psychological adjustment among secondary school students.
- There is a relationship between economic stress and psychological adjustment among secondary school students.

key words:

Psychological pressures _ psychological adjustment _ secondary school students

مقدمة

إن العصر الذي نعيش فيه اليوم هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجية وهذه التطورات إنعكست بشكل إيجابي على حياة الأفراد والأمم من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت إنعكاسات سلبية أيضا وقد أشار العديد من الباحثين أن القرن الحالي بأنه عصر الضغوط ومن خلال هذا المسار سوف يلاقي ويتعرض للكثير منها والمعيقات التي تلزمه وتفرض عليه التحلي بالمرونة والتكيف حسب كل حالة حتى يتمكن من الحفاظ على صحته النفسية والجسدية للإستمرار في أداء متطلبات الحياة وعدم قدرته على التأقلم معها يؤدي إلى حدوث إضطرابات ويسفر ذلك إلى حدوث حالة من اللاتوازن.

وفي مسار الأفراد تتنوع الضغوط وتختلف في شدتها كما أن التعامل معها من قبل الأفراد تختلف بناء على عدة عوامل (تعتمد على طبيعة التوافق النفسي).

إن الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة أفراد هذا العصر وإن التلاميذ إحدى أهم فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية وخاصة تلاميذ المرحلة الثانوية وبالخصوص المقبلين على شهادة البكالوريا من مطالب وتحديات يؤدي إلى الخوف من الفشل في مواجهتها والتوتر نتيجة الأعباء الدراسية المتلاحقة والتي تتجاوز طاقتهم وقدراتهم، فبالرغم من أن المدرسة تعد المؤسسة التربوية الثانية بعد الأسرة وتشكل مكانة متميزة عند التلاميذ إلا أنها في الوقت ذاته تمثل مصدر للضغوط النفسية وتؤثر على صحتهم وتوافقهم النفسي ولذلك هدفت الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات التلاميذ بدراسة شخصيتهم من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية، حيث أن التوافق والسلام الداخلي يقلل الكثير من الصراعات ويسهل تجاوز الضغوط النفسية وبلوغ مستوى عالي من الإنجاز وذلك يظهر في أدائه وإنجازاته الدراسية وعلاقاته الاجتماعية ككل، وسعت هذه الدراسة لمحاولة التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، ولتحليل هذا الموضوع أكثر وتحقيق غرض الدراسة الحالية تم تقسيم موضوع الدراسة، بحيث تم تخصيص الجانب الأول للدراسة النظرية.

والذي شمل على الفصل الأول: الذي تم فيه عرض الإطار العام للدراسة إبتداء من الإشكالية ثم صياغة الفرضيات وكذا أسباب وأهمية إختيار موضوع الدراسة، وبعدها التطرق إلى تحديد المفاهيم المتعلقة بمتغيرات الدراسة وأنهينا الفصل الأول بالتطرق للدراسات السابقة التي تناولت كلا المتغيرين معا والتعقيب عليهما.

وفي الفصل الثاني: فقد تطرقنا إلى مفهوم الضغوط النفسية والمفاهيم المرتبطة بها وأسبابها وأنواعها وأعراضها والنظريات المفسرة لها أشرنا إلى الآثار المترتبة عليها وشخصيتها وكيفية مواجهتها.

أما الفصل الثالث: فخصصناه لتناول مفهوم التوافق النفسي ومعاييره وأبعاده وأهميته وأساليبه والنظريات المفسرة له ثم العوامل المؤثرة فيه وكذلك علاقة الضغوط النفسية بالتوافق النفسي لدى التلميذ.

وفي الجانب الثاني من البحث الذي يحتوي الجانب الميداني للدراسة والذي يشتمل على فصلين هما الفصل الرابع والفصل الخامس.

الفصل الرابع: الخاص بالإجراءات المنهجية للدراسة حيث إحتوى على منهج الدراسة وعينة الدراسة وحدودها والأدوات المستخدمة في الدراسة وينتهي هذا الفصل بإجراءات تطبيق الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج وأنهينا الفصل بخلاصة.

أما الفصل الخامس: فهو تحت عرض وتفسير النتائج وتناولنا فيه تفسير و مناقشة النتائج.

وفي النهاية ختمنا مذكرتنا وتم عرض مقترحات إستخلصناها من خلال دراستنا مع عرض أهم ملاحق الدراسة الموجودة.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة.

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. أسباب إختيار الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. أهداف الدراسة.
6. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.
7. الدراسات السابقة.

1. الإشكالية:

يعيش العالم علي واقع التغيير والتجديد في مختلف مناحي الحياة الإجتماعية الفكرية، السياسية، الثقافية والتكنولوجية وكذلك ميدان التربية التربية والتعليم، حيث يشغل التعليم حيزا متميزا في الحياة المعاصرة لأنه يشكل إحدى الظواهر الأكثر أهمية عند الإنسان ، فالتعليم يكسب الفرد خبراته و يعدل سلوكه بما يتناسب مع بيئته وما يستجد فيها من أوضاع وشروط وهذا ما يدفع القائمين علي شؤون التربية والتعليم في كل دول العالم علي بدل الجهد والإهتمام أكثر بالمدرسة بإعتبارها مؤسسة إجتماعية ورسمية للتربية والإهتمام بالتلميذ خاصة بإعتباره أحد أهم عناصر النظام التربوي ومحور أساسي في العملية التربوية من أجل إيصاله إلي أرقى مراتب النمو حيث وضعت مراحل تعليمية متتالية مراعية لفترات النمو لديه ومن أهم هذه المراحل مرحلة التعليم الثانوي، والتي تعد مرحلة حساسة في حياة التلميذ ففيها يتم إعداده للحياة العملية وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية في المجتمع، ونتيجة للتقدم التكنولوجي الذي أحدث تغيرات هائلة في الحياة العامة والخاصة وما يترتب عليه من المواقف والأحداث التي تعترض طريقه وتهدد مستقبله وتعرض توازنه النفسي والجسم إلي إختلال فينتج عنه إضطراب وقلق وتوتر يعيقه عن أداء مهامه، وتعرف هذه المواقف والأحداث بالضغوط النفسية التي أصبحت تمثل أهم الموضوعات الحديثة في عصر العولمة والثورة التكنولوجية، فهي درجة إستجابة الفرد للأحداث والمتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص لآخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين (علي، 2004، ص 6).

ويري عبد الله (2001) بأن الضغط النفسي حالة من التشدد والتعصب لسبب عوامل خارجية تضغط علي الفرد، تحدث عنده حالة من إختلال التوازن والإضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع ذلك لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد والتنافس وطريقة التفكير (القاسم ، 2001، ص 115).

هذا ومن جهة أخرى فإن التلميذ يواجه مواقف تعليمية معينة تتطلب منه مزيد من المجهودات وتحمل المسؤوليات الدراسية وخاصة التلميذ المقبل علي إمتحان البكالوريا فتتولد لديه ضغوطات نفسية تؤثر في سلوكه الدراسي لاسيما وأن هذا يتوافق مع مرحلة عمرية حساسة، ألا وهي مرحلة المراهقة التي تتسم بالكثير من التغيرات الجسمية والعقلية وكذا النفسية والإنفعالية والإجتماعية التي من خلالها ينمي شخصيته ويرسم طموحاته المستقبلية مما يصاحبها القلق والحيرة ومشاكل التي مهما كان مصدرها تشكل خطر علي الصحة النفسية والتوازن الإنفعالي للشخص وبالتالي ينتج عنه آثار مختلفة .

وفي هذا الإطار تصف الباحثة دسوقي (1996) في دراسة لها "العصر الحديث بأنه عصر الضغوطات النفسية، لأننا نعيش في عصر يفرد بأوضاع وأحداث مثيرة حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلي تغيرات إجتماعية، إقتصادية جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة التي تهدد الأمن النفسي وأصبح تعرض الفرد للضغوط أمر لا مفر منه، هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن الضغوط ليست مرادفة بالضرورة للقلق والتوتر النفسي كما أنها ليست بالضرورة سلبية أو سيئة فالضغوط المعتدلة لها دور مهم في تنشيط التلميذ وإنخفاض شدتها أو إرتفاعها عند حدود معينة يكون لها أضرار مؤكدة علي الفرد (سيد يونس، ص 13).

حيث هذفت الكثير من الدراسات إلي فهم سلوكيات التلاميذ ضمن نطاق المدرسة وذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية وأهم أبعادها، بما فيها التوافق نظرا لأهميته في حياة الإنسان بصفة عامة وحياة التلميذ بصفة خاصة فالتوافق هو تلك العملية الدينامكية المستمرة يحاول فيها الفرد التعديل في سلوكه وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها حتي تحدث حالة من التوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية (سري، 2000، ص 152).

وعليه فإن طبيعة التوافق النفسي تشمل الفرد ويقصد به تركيبة النفس وحاجاته والأخرين الذين يشاركونه الموقف ولابد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق النفسي ومعناه أن تتحقق أهداف الشخص وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة إجتماعيا فيحدث الإستقرار النفسي ويتم التوافق.

ونظرا لكون التوافق دليل علي تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة تبقي مرحلة المراهقة الفترة الحساسة التي يسعى فيها إلي تحقيق أكبر مستوي من التوافق مع التغيرات الجسمية والتوقعات الاجتماعية والدراسية وتتسم بأصعب فترة معقدة من التحول والتي تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة (أسعد، 1999، ص 25). أما بالنسبة لتلميذ فتوافقه النفسي يمكن أن يؤثر علي مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية، حيث هذه الأخيرة المؤسسة الثانية بعد الأسرة التي يقضي فيها التلميذ جزءا كبيرا من حياته يتلقي فيها أنواع المعرفة.

وفي دراسة أجريت في مدارس تيزي وزو أشارت أن سوء التوافق النفسي يظهر عند الطلاب الثانوي من خلال سلوكيات العنف وفقدان الثقة والإنعزال والغياب المستمر عن الدراسة لعدم قدرته علي مواجهة المواقف التعليمية وبالتالي إنخفاض التحصيل وتدني دافعية التعلم وهذا ما يؤدي للفشل وعدم التوافق (فروجة ، 2011، ص 02).

ألا وقد أظهرت بعض الدراسات الأخرى مستويات متباينة لتوافق النفسي لدي التلاميذ والتي تراوحت بين المنخفض والمتوسط والمرتفع، حيث كانت بمستوي منخفض في كل من دراسة بوراس وجرادي (2016) بوزن (67%) ووظاطور (2011) بوزن (67.6%) ومستوي متوسط في دراسة العسبول وقتيل (2019)، وصمادي والبقعاوي (2016) حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.25) بإنحراف معياري قدره (0,70) ودراسة الخطيب وآخرين (2012)، ومرتفعا في دراسة القحطاني (2018)، والفريجات (2016) وطرور (2015) ولبدا (2013) والتي بلغت نسبته (71،71%).

وإذن ومن خلال ما تطرقنا له ولتحقيق قدر كافي من التوافق الجيد لتلاميذ الثانوية عامة والتلميذ المقبل علي إمتحان البكالوريا خاصة علي مدير المؤسسة والمعلمين وحتى الأسرة في المنزل أن يهيئ المناخ المدرسي الملائم لتوافق النفسي والدراسي الجيد والإبتعاد عن مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى عدم قدرة التلميذ علي التوافق النفسي والتوافق مع البيئة المدرسية التي تعتبر سر نجاح التلميذ في المسار الدراسي.

وهنا يكمن الغرض البحثي للدراسة الحالية المتمثلة في دراسة الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي، وهو ما يمكن بلوغه من خلال تساؤل محوري مفاده هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي ؟

التساؤلات الفرعية :

- _ هل توجد علاقة بين الضغوط الأسرية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي؟
- _ هل توجد علاقة بين الضغوط المدرسية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي؟
- _ هل توجد علاقة بين الضغوط الإجتماعية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي؟
- _ هل توجد علاقة بين الضغوط الإقتصادية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي؟

2. فرضيات الدراسة:

_ تعتبر الفروض إجابات مؤقتة لتساؤلات الدراسة يضعها الباحث في الدراسة ،قمنا بتحديد الفرضيات التالية :

- توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي.

_ الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة بين الضغوط الأسرية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد علاقة بين الضغوط المدرسية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد علاقة بين الضغوط الإجتماعية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد علاقة بين الضغوط الإقتصادية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي.

3. أسباب إختيار الدراسة:

هناك العديد من الأسباب لاختيار الموضوع منها ما يلي :

- محاولة الوصول للأسباب الحقيقية المشكلة للضغط النفسي وتأثيرها علي التلاميذ.
- المساهمة من خلال الدراسة في الوصول إلي حلوللتحقيق التوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي.
- الأهمية البالغة لهذا الموضوع في مجتمعنا.
- إشباع فضولنا العلمي ورغبتنا في فهم ظاهرة دراسة وتوسيع معارفنا.
- الإحساس بخطورة ما يعيشه التلاميذ من ضغط ومشاكل .

4. أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي أتناوله وهو الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي عينة من تلاميذ الطور الثانوي وتكمن هذه الأهمية في عدة نطاق أهمها :

- تكشف العلاقة بين بعدين مهمين في حياة التلميذ ألا وهي الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي.
- تمكننا الدراسة من إقتراح حلول تفيدينا في التخلص من الضغوط النفسية داخل الثانوية.
- تحديد الفئات الأكثر تعرضا للضغط النفسي وبالتالي تحديد مدي توافقها النفسي ، معرفة هذه الفئة وخصائصها.

- تسليط الضوء ولفت إنتباه القائمين علي القطاع من أجل العناية بالجانب النفسي للتلاميذ و حمايتهم ودعمهم في مختلف المواقف الضاغطة التي تؤثر سلبا علي الأداء التربوي لهم والرفع من معنوياتهم.
- أهمية هذه الدراسة لإرتباطها بمرحلة عمرية تتسم بالعديد من الضغوط وخاصة المرحلة النهائية.

5. أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة إلي تحقيق الأهداف التالية:
- تسليط الضوء علي شريحة مهمة في المجتمع ألا وهي فئة التلاميذ المراهقين ودراساتها.
- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التعرف علي مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها لدي تلاميذ المرحلة الثانوية.
- محاولة الخروج بإقتراحات وتوصيات يمكن الإستفادة منها من خلال النتائج ستنتهي إليها الدراسة.
- الكشف عن مدي تأثير الضغوط النفسية علي المردود الدراسي للتلميذ في المرحلة الثانوية.

6. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

- **الضغوط النفسية:** هي الحالة النفسية أو الجسدية لتلاميذ المرحلة الثانوية الذين سنطبق عليهم الدراسة ، ناتجة عن مواجهة الفرد للأحداث الحياتية المختلفة ، وهي إستجابة الفرد السلبية التي تظهر في الشعور بالإكراه أو الأسي أو الإجهاد نتيجة أحداث الحياة الضاغطة.
- **التوافق النفسي:** هو تكيف تلاميذ المرحلة الثانوية الذين سيطبق عليهم إستبيان التوافق النفسي مع ذاتهم ومجتمعهم الذين يعيشون فيه وذلك حسب ما يقيسه مقياس التوافق النفسي وذلك بمجموعة من الأفعال المتزنة لسلوك الفرد في حياته والبيئة المحيطة به.
- **التعليم الثانوي:** مرحلة تعليمية تلي مرحلة التعليم الأساسي، وتهتم بتدريب الشبان والشابات بأعمارهم المتراوحة بين (15_20) وتعلمهم المبادئ التربوية العامة إنطلاقا من المناهج الموضوعية لهذه المرحلة، وتؤهلهم للحصول علي شهادة الثانوية، التي تتيح لهم الإنتقال إلي التعليم العالي.
- **التلميذ:** ونقصد به في دراستنا أنه المحور الأساسي التي تدور حوله العملية التعليمية، وهو التلميذ الذي يتراوح عمره بين (15_20 سنة).

7- الدراسات السابقة :

__ الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والتوافق النفسي معا:

- **الدراسة الأولى:** دراسة عبد الحق لبوازدة (2011) ، بعنوان تأثير الضغط النفسي علي التوافق النفسي الإجتماعي لدي الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، هدفت الدراسة للكشف عن تأثير الضغط النفسي علي التوافق النفسي الإجتماعي لدي الطلبة بجامعة الجزائر (02) وتكونت عينة الدراسة من 331 طالب وطالبة ، وهذه الدراسة وصفة تحليلية من حيث المنهج المستخدم فيها ، وأدوات الدراسة هي مقياس الضغط النفسي ومقياس التوافق النفسي الإجتماعي ، أما الأساليب الإحصائية فكانت عبارة عن النسب المؤوية ،المتوسط الحسابي ،

إختبار Tst للفروق ، معامل الارتباط بيرسون ، ومعامل الارتباطسبيرمان براون ، معامل ألفا كرونباخ ، برنامج الرزم الإحصائية الإحصائية Spps وأهم نتائج الدراسة وجود تأثير للضغط النفسي علي التوافق النفسي الإجتماعي.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

● **الدراسة الثانية :** دراسة بحسيس وطوبال(2020) بعنوان علاقة التوافق النفسي بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي المربين ، هدفت الدراسة إلي معرفة ماذا إذا كانت هناك علاقة بين التوافق النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي مربي القطاع النشاط الإجتماعي والتضامن من ولاية أم البواقي ، حيث بلغ حجم العينة (500) من المربين وقد إستخدم الباحث في الدراسة مقياس التوافق النفسي ومقياس الضغوط النفسية ومقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وإختبارالكوبيغ حيث إعتدوا في تفسير النتائج علي التكرارات والنسب المؤوية، والمتوسط الحسابي و"كا " مربع وكانت أهم النتائج التي تحصل عليها أنه توجد علاقة بين التوافق وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

● **الدراسة الثالثة :** دراسة أبو مسعودية (2019) بعنوان إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لطلبة كلية التربية البدنية والتأهيل الحركي وبلغ حجم العينة (725) طالب . هدفت الدراسة التعرف بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي وإقتراح إستراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية لدي الطلبة ، إستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وقائمة الضغوط النفسية لمبارك العازمي ومقياس التوافق النفسي من إعداد أبو القاسم مسعودية وإستخدام spss توصلت الدراسة إلي النتائج التالية إختلاف مستوي الضغوط النفسية لدي الطلبة وتوجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمستوي الضغوط النفسية والدرجة الكلية لأبعاد التوافق النفسي.

● **الدراسة الرابعة:** دراسة صالحى وسوسة (2020) إهتمت الدراسة بالضغوط النفسية أثر جائحة كورونا وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي تلاميذ البكالوريا عند عينة مكونة من (175) تلميذ وتلميذة حيث هدفت هذه الدراسة إلي معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (الضغوط النفسية أثر جائحة كورونا، التوافق النفسي) وقد إستخدم الباحث إستبيان الضغوط النفسية ومقياس التوافق النفسي و Spps وتوصلت الدراسة إلي أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية بين الضغوط النفسية أثر جائحة كورونا والتوافق النفسي لدي عينة الدراسة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرين معا نلاحظ مايلي:

• الأهداف:

اختلفت أهداف دراسة عبد الحق البوازدة (2011) حيث كان هدفها كشف تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي، ودراسة بحسيس وطوبال (2020) بحيث هدفت إلى معرفة العلاقة بين التوافق النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

في حين أن دراسة كل من أبو مسعودية (2019) ودراسة صالحى وسوسة (2020) فقد هدفا إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق النفسي.

• عينة الدراسة:

تم تطبيقها على الطلبة الجامعيين في دراسة كل من عبد الحق البوازدة (2011) وأبو مسعودية (2019) أما دراسة بحسيس وطوبال (2020) فقد خصصت للمربين في حين دراسة صالحى وسوسة (2020) فقد تم تطبيقها على تلاميذ البكالوريا.

• منهج وأداة الدراسة:

إتفقت دراسة كل من بحسيس وطوبال (2020) ودراسة أبو مسعودية (2019) في إختيار المنهج الوصفي أما دراسة عبد الحق البوازدة فقد إستخدم المنهج الوصفي التحليلي وفي إعتقاد مقياس الضغوط النفسية و التوافق النفسي كأداة لجمع البيانات.

• أوجه الشبه والإختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة.

-أوجه الشبه: إتفقت دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة في عدة جوانب:

– إتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الموضوع الذي تناولناه وهو الضغوط النفسية و التوافق النفسي.

– إتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في كونها دراسة ميدانية.

أوجه الإختلاف: اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عدة جوانب:

– اختلفت دراستنا مع الدراسات السابقة من حيث أداة الدراسة، فالدراسة الحالية إستخدمت الإستبيان كأداة للدراسة في حين أن الدراسات السابقة إستخدمت مقياس الضغوط النفسية و التوافق النفسي أما دراسة صالحى وسوسة فقد إستخدمت إستبيان الضغوط النفسية إلى جانب مقياس التوافق النفسي.

– دراستنا تختلف عن الدراسات السابقة في العينة ومكان وزمان إجراء الدراسة.

– أهداف ونتائج الدراسة التي توصلنا إليها تختلف عن الدراسات السابقة نظرا لإختلاف مجال التطبيق.

– اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث المنهج المستخدم.

أوجه الاستفادة: إستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة فيما يلي:

- إعطاء أفكار ومفاهيم عن الإطار النظري للدراسة الحالية
- بناء خطة حول وضعية عمل الدراسة الحالية
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تحليل وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

● إثراء الدراسة الحالية: تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في:

- مجتمع الدراسة مختلف وعينة مختلفة
- إشكالية دراسة جديدة
- منهج جديد يتوافق مع الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

1. مفهوم الضغوط النفسية
 2. المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية
 3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
 4. أنواع الضغوط النفسية
 5. أسباب الضغوط النفسية
 6. أعراض الضغوط النفسية
 7. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية
 8. تشخيص الضغوط النفسية
 9. أساليب مواجهة الضغوط النفسية
 10. طرق قياس الضغوط النفسية
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية واحدة من الظواهر التي تتصف بها حياة الفرد المعاصرة والتي تشكل تحدياً وتهديداً لحياته، فعلى الرغم من التقدم التكنولوجي الذي وصل له عالمنا اليوم والذي سهل حياة الإنسان وزوده بوسائل الراحة والمتعة والرفاهية إلا أنه يتعرض وبصفة مستمرة الي الإنزعاج وعدم الإرتياح والتوتر والقلق مما يجعله عرضة للأمراض الجسمية والإضطرابات النفسية نتيجة الإحباطات المستمرة وتبديد الشعور بالراحة والأمان والإستقرار. ذلك لأن ضغوط الحياة زادت وتنوعت وتوسعت إهتماماته ومطالبه، ونظرا لعدم شعوره بالرضا والتقبل تخلق لديه إختلال في التوازن وعدم القدرة على التعامل مع هذه الصعوبات والتحديات وغياب المهارات المناسبة لمواجهة هذه الضغوط النفسية التي اسبابها الصراعات. حيث سنتناول في هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية والمفاهيم المرتبطة بها وأنواعها والنظريات المفسرة لها .

1. مفهوم الضغوط النفسية :

• مفهوم الضغط النفسي:

لغة:

يعرفه محمد الرازي (1969) كلمة الضغط في مختار الصحاح بأنها: كلمة مشتقة من الفعل ضغط يضغطه، أي عصره وزحمه، والضغطة: الزحمة والضيق على الشيء والمشقة. (حسن عبد الله، 2009، ص7).

إصطلاحاً:

يعرف بغيجة إلياس (2006) الضغط بأنه: مجموع الإستجابات الفيزيولوجية (عرق، تسارع دقات القلب، التنفس). والنفسية (خوف، إضطرابات النوم) التي تظهر عندما يكون الشخص خاضع الى تغير في الموقف. (بغيجة، 2006، ص68).

• مفهوم الضغوط النفسية:

بعد التطرق للتعريف اللغوي والإصطلاحي لكلمة الضغط سنتطرق الى بعض التعريفات للضغوط النفسية :

يعرفه ريتشارد لازاروس بأنه علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، يقدر الشخص أنها مرهقة له أو أنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته. (الخواجة، 2010، ص12).

أما موسوعة علم النفس و التحليل النفسي فقد عرفت الضغط النفسي بأنه يشير الى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشوفها في تكامل شخصيته وحينما تزداد هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد. (حسين طه، 2003، ص476).

وتعرف الضغوط النفسية أيضا: "بأنها حالة من الشعور بالضيق وعدم الإرتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية، إجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين أو الشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء والمعلمين. (عبيد، 2008، ص15).

عبد الحفيظ مقدم: يرى بأن الضغط النفسي عبارة عن التوتر الذي يشعر به الإنسان من محاولاته للتكيف مع بعض المواقف الجديدة لإستعادة التوازن لنفسه.

فاروق السيد عثمان : يعرفه على أنه مجموعة من الظروف المرتبطة بالتوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وماينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية.

ويرى كانون أن إستجابة "الكر والفر" من الناحية المبدئية إستجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادلهى تقديم الإستجابة بسرعة عند تعرضها للتهديدات، كما يبين من ناحية ثانية أن الضغط النفسي قد يسبب الأذى للعضوية لأنه يعطل الوظائف الإنفعالية والسيكولوجية ويمكن أن يسبب مشاكل صفية مع مرور الوقت (تايلور، 2008، ص345).

تعقيب:

ومن هنا نستنتج أن الضغوط النفسية حالة نفسية وجسدية ناتجة عن إستجابات الفرد مع أحداث الحياة الضاغطة بشكل سلبي، والتي تتضمن مشاعر القلق والإحباط والتوتر فتنعكس على سلوك الفرد وإنتاجه وتؤثر عليه بشكل واضح في مختلف المجالات.

2. المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية:

هناك مجموعة من المفاهيم التي لها علاقة بالضغط النفسي نذكر منها مايلي:

○ الضواغط:

يشير مفهوم الضواغط الى العوامل أو المثيرات التي تستثير إستجابة الضغط لدى الكائن العضوي وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي أو النفسي لديه وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط، ويركز بعض الباحثين في تعريف وتصنيف الضواغط على خصائصها المختلفة مثل مدى تكرار حدوثها و الشدة و المدة والقدرة على التنبأ بها أي وقت ظهورها (حسين طه، 2006، ص30).

○ الإحتراق النفسي:

هو الإستنفاد العاطفي أو الإنفعالي أو فقدان الإهتمام بالآخرين وهو الإنسحاب النفسي، كما أنه مفهوم مرادف للإعتراب أو حالة من التعب والإجهاد العقلي والجسمي والإنفعالي تتميز بالتعب المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم الذات السلبي وإتجاهات سلبية نحو العمل والناس والحياة. (الخالدي والبرواري، 2013، ص48).

○ الإجهاد:

يشير هذا المصطلح الى نتائج التعرض الى الضغوط على المدى الطويل والتي يعانيتها الفرد والتي تعبر عن ذاتها بالشعور بالأعباء والإنهاك، ويعبر عنها الفرد بصفات مثل خائف وقلق ومكتئب ومتوتر وتعبر عن نفسها في صورة اعراض جسمية ونفسية مثل اضطراب الوجدان والمعارف واعراض سلوكية مثل الزيادة في تذخين السجائر وتناول الكحوليات واضطرابات الاكل والعنف) طه (حسين، 2006، ص27).

○ التعب:

هو فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسمي نتيجة المجهود المستمر والمكثف، وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة و النوم. في حين مصادر الضغط النفسي في بيئة العمل متنوعة وهو غالبا ما يستمر. (الصيرفي، 2008، ص47).

○ الاكتئاب:

يعرفه كولز (1982) على أنه حالة وجدانية ذاتية وتتميز بأعراض الحزن والتشاؤم وفقدان الإهتمام واللامبالاة والشعور بالفشل وقلة الرضى، والرغبة في إيذاء الذات والتردد ونقص القدرة على البث في الأمور و الشعور بالإرهاق وفقدان الشهية ومشاعر الذنب وإحتقار الذات وبطء الإستجابة وعدم القدرة على بذل أي جهد. (المرزوقي، 2008، ص53)

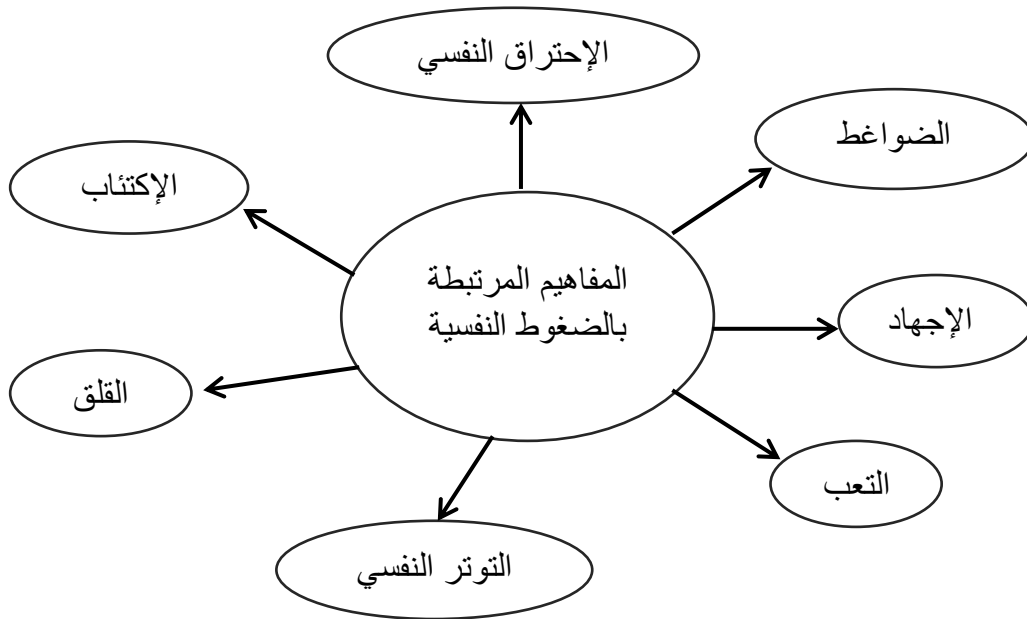
○ القلق:

عبارة عن رد فعل لخطر فقدان الموضوع فهو شئى نشعر به ونسميه حالة وجدانية مكررة، وهو شئى غير واضح ومن الصعب إثبات وجوده، ولكن يمكن ملاحظة القلق الذي يكون مصحوب بإحساسات بدنية معينة راجعة إلى أعضاء معينة من البدن وأكثر هذه الإحساسات المتعلقة بأعضاء التنفس وبالقلب تعطينا دليلا على حركة الأعصاب. (الجاموسي، 2013، ص117).

○ التوتر النفسي:

يعرف بأنه تفاعل وإستجابة نفسية للأحداث التي تفسد توازننا الشخصي بطرق، حيث تعرف هذه الأحداث أو المطالب بأنها عوالم التوتر أو الضغط (مداني، 2016، ص397).

الشكل (1): يوضح المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية.



المصدر: من إعداد الطالبتين

3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

إختلف العلماء في تفسير الضغوط النفسية، وذلك حسب إختلاف توجهاتهم النظرية وفيما يلي عرض لأهم هذه النظريات:

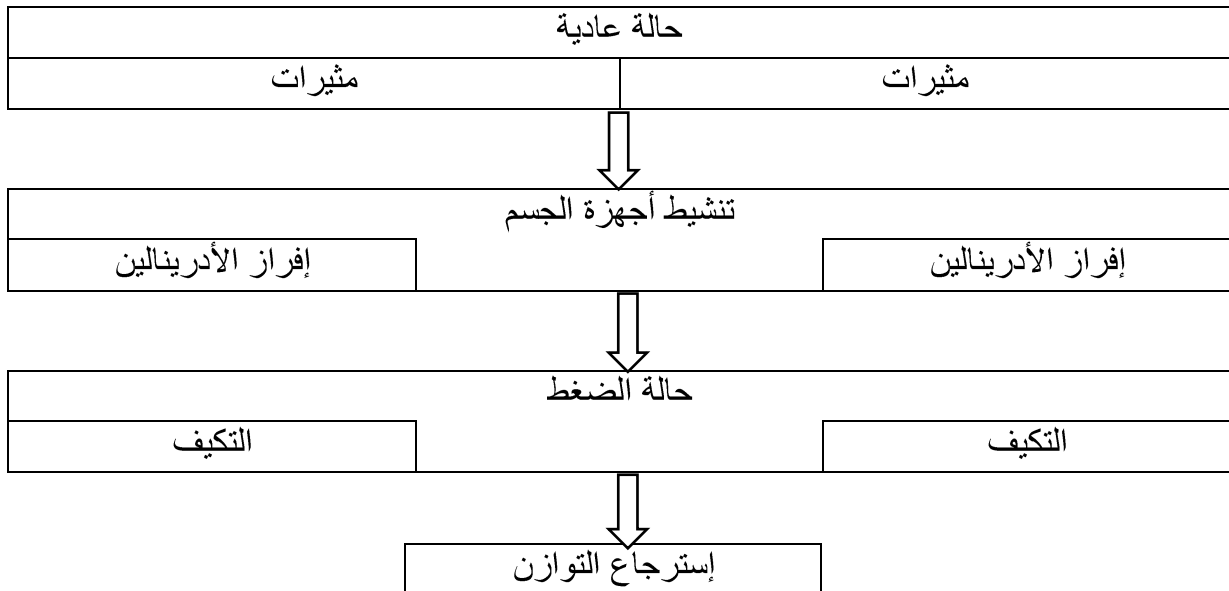
أولاً: النظريات الفيزيولوجية

• نظرية والتركانون (1851-1945):

يعد من أبرز علماء أمريكا في الفيسيولوجيا، حيث جاءت نظريته المسماة بالنظرية التلامسية (1932) كنتاج لدراسته في التغيرات التي تطرأ على الجسم في حالة الإنفعالات، وأشار الى أنه في الخوف والغضب وغير ذلك من الحالات الإنفعالية فإن ضغط الدم يرتفع وتزيد نسبة العرق ويتسارع التنفس ونبض القلب وتتوقف عمليات الهضم، وتتم هذه العمليات من خلال الجهاز العصبي السمبثاوي، حيث يزداد إفراز الأدرينالين في الدم ويتضافر الجهاز السمبثاوي والأدرينالين على تهيئة الجسم لحال الحرب و الدخول في عراقك. وأدت الكشوف إلى أن يدرس كل الإستجابات الجسمية لضغوط والأزمات والمحن. (موسى، 2002، ص314).

حيث يعد هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة إحدى الأساليب الدفاعية الفيزيولوجية في جسم الإنسان التي تحافظ على توازنه، كما شبه عملية الضغط النفسي بعملية الكروالفر.

الشكل (2): المرحلة الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب كانون.



المصدر: (موسى، 2002، ص 314)

تعقيب:

من خلال هذه النظرية ملاحظة أن الضغط هو رد فعل عن الشعور بالخوف، وأن المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود فعل ترافقها إستجابات نفسية وحركية، وتحديد إثارة الجهاز السمبتاوي. وأن البيئة لها أثر في طبيعة ردود الأفعال الجسدية لأي خطر أو خوف.

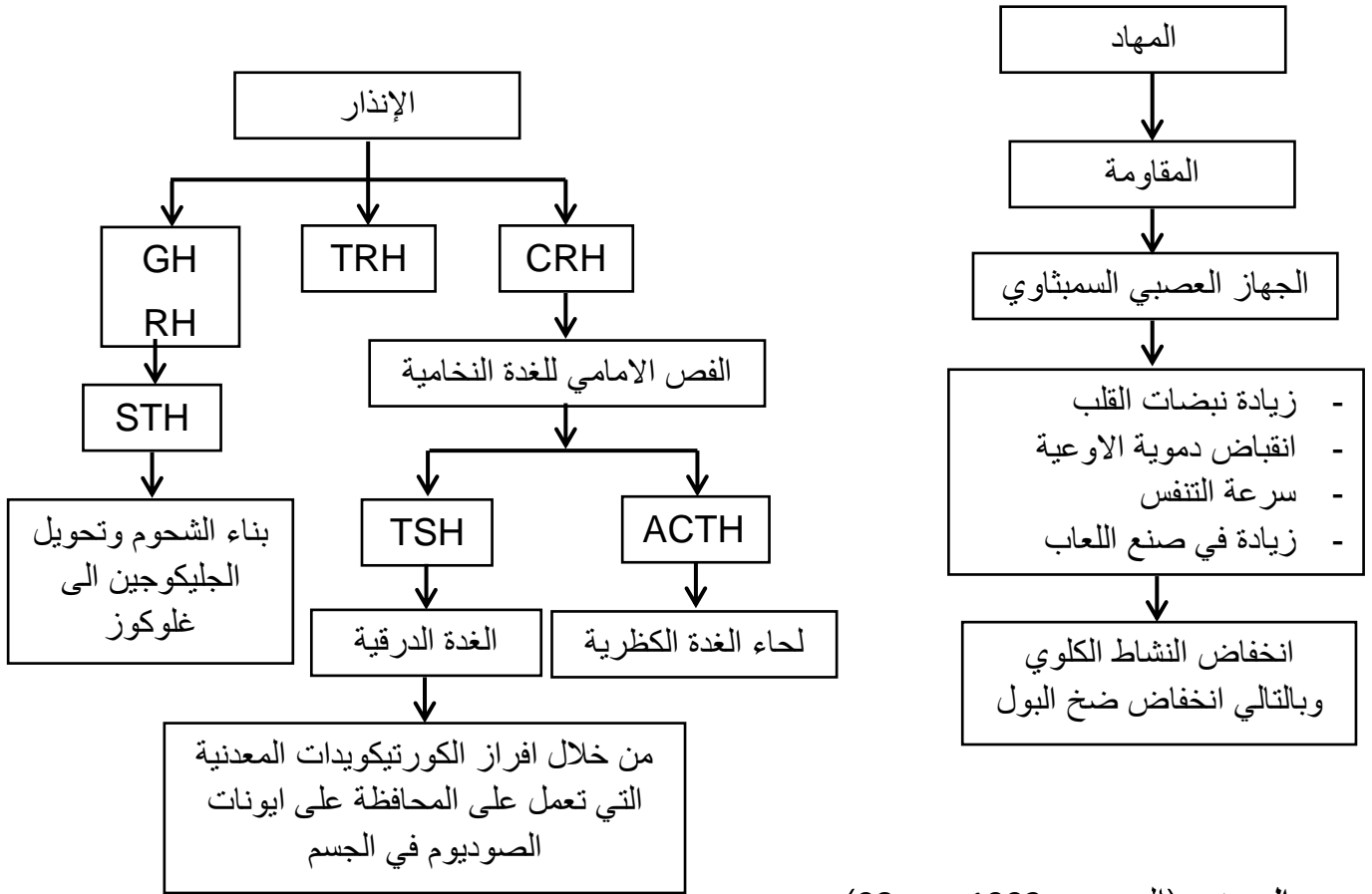
• نظرية هانز سيليه (Hans selye):

جاء سيليه بمفهوم "زملة التكيف العام " 1936 والتي تدل على مجموعة ردود الأفعال الفورية والعبارة التي تقوم بها العضوية، حيث وصفها بأنها رد فعل تكيفي يعطي الجسم القدرة على الدفاع حيث:

- ◀ زملة: تشير إلى جملة الأعراض المتمثلة في ردود الفعل الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد
- ◀ التكيف: تشير إلى أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التوافق مع مسببات الضغط
- ◀ العام: هو رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثير على الجوانب النفسية أو الجسمية للفرد.

ويعرف سيليه الضغط بأنه: الإستجابة الغير نوعية للجسم نحو أي مطلب يواجهه، وزملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث مهدد لمحاولة خفض الإضطراب الفيزيولوجي والنفسي لإعادة تحقيق الإتزان، وذلك من خلال مراحل الضغط التي ذكرناها سلفاً: مرحلة الإنذار، المقاومة والإجهاد(جبالي، 2012، ص ص 56-60)

الشكل (3): يوضح آلية حدوث الضغط النفسي حسب سيلبيه



المصدر: (العيسوي، 1993، ص 98)

كما يؤكد أن الضغوط تحدث بسبب الإثارة الزائدة، ويصبح جهاز التوازن عند الإنسان عاجز عن العمل بصورة سوية وسهلة (العيسوي، 1993، ص 98).

تعقيب:

من الواضح أن هذه النظرية تفسر بشكل واضح الأثر الناتج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ودرجة التكيف مع المواقف المسببة للضغط.

وأن الضغط متغير مستقر وهو إستجابة كعامل ضاغط يميز الشخص.

ثانياً: النظريات المعرفية

• نظرية ريشارد لازروس (Richar laZarus):

كان التركيز قبل "لازروس" على العوامل النفسية في موضوع الضغوط مفقوداً، وذلك أن الأبحاث كانت تركز على الحيوانات بهدف التعرف على إفرازات الجسم بعد تعرضه للضغوط، وبعدما جاء "لازروس" الذي قام بالعديد من الأبحاث على البشر وبذلك أصبحت هناك أهمية العوامل النفسية في موضوع الضغوط وتنسب إليه نظرية التقدير المعرفي في الضغوط.

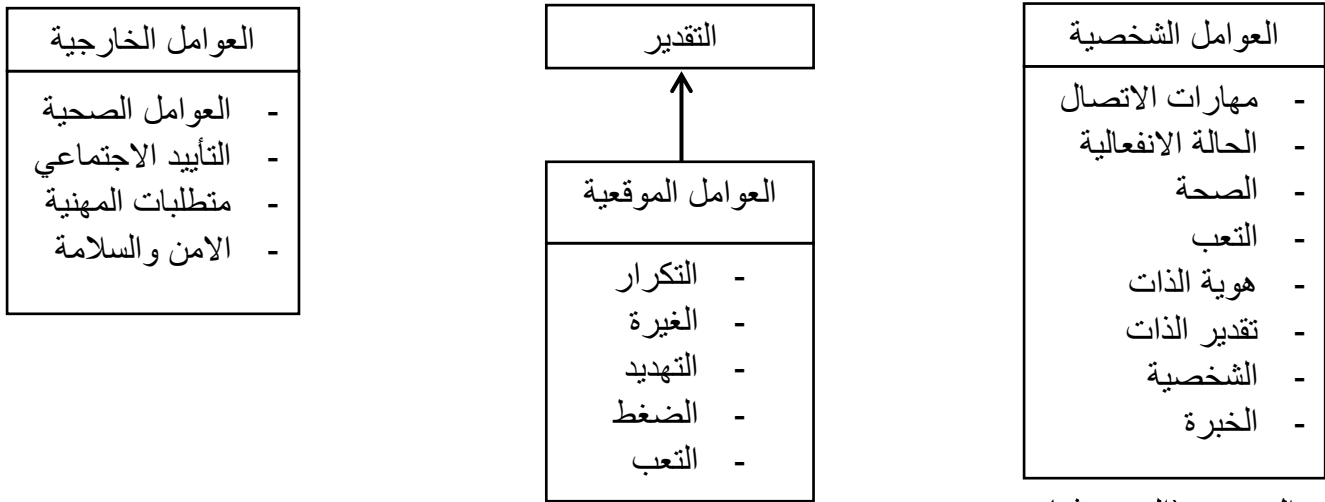
-حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الإهتمام الكبير بعملية الإدراك والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك بسيط لعناصر الموقف، ولكنه رابطة بين محيط الفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يتطبع الفرد تفسير الموقف، الذي يعتمد الفرد في تقييمه على العوامل الشخصية و الخارجية (البيئة الإجتماعية) والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وحسب هذه النظرية تنشأ الضغوط عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

✓ المرحلة الأولى: هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

✓ المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح لتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف.

ويمكن توضيح هذه النظرية في الشكل التالي:

الشكل(4): يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط .



المصدر: (السيد عثمان، 2001، ص 100)

التقدير المعرفي للضغط:

يتضح من خلال الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك لفرد آخر ويتوقف ذلك على حساب سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية، ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات الصلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا وأمل البيئة الإجتماعية ومتطلبات الوظيفة (السيد عثمان، 2001، ص 100).

تعقيب:

ترى نظرية لازاروس أن الضغوط النفسية تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد وهذا ما يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه.

ثالثا: نظرية التحليل النفسي

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم "فرويد" الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والإهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء ما بين الفرد والمحيط الخارجي أو داخل الفرد نفسه. فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الخارجي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها "الأنا الأعلى" فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم أفراد لديهم صراعا لاشعورية، وهذه الصراعات لدى البعض أكثر حدة وعددا فهؤلاء الأفراد يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية، وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي إعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل و الشعور تكبت في اللاشعور. وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة، يرافق ذلك الشعور بالذنب مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقا ببعض الإضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها.

ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب لأمراض الإضطرابات النفسية أنه ناتج عن الطاقة التي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ماواجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو مايسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي(النوايسة، 2013، ص18-19).

التعقيب:

نلاحظ من خلال نظرية التحليل النفسي انها:

ركزت على مراحل النمو وخاصة مرحلة مرحلة الطفولة موظفة في عدة دراسات تشترك في أن التوترات وظروف البيئة والمحن في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضية وإضطرابات تقود إلى النظم والأجهزة الأخرى في الجسم.

رابعا : النظرية السلوكية:

توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الإنجراح هي الإستجابة الخاصة للعضو للمواقف الإنفعالية التي سبق تعلمها، وتؤمن هذه النظرية أنه كنتيجة للإرتباط بين الموقف الإنفعالي وإستجابة عضو خاص، يشير إلى أن أي موقف ضاغط جديد له إستجابة لدى نفس للعضو، وعندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية وشديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الإنجراح في هذا العضو، وقد أخذ أصحاب النظرية السلوكية يستخدمون مبدأ التدعيم والتغذية الراجعة لشرح تأثير العوامل السيكلولوجية على الجسم.

أول من صاغ نموذجاً في هذا المجال وأسماه نموذج العمليات "Megrath" حيث يرى هو وبعض العلماء أن الموقف المجهد أو الضاغط بشكل 4 مراحل كحلقة مغلقة وهي:

- ◀ المرحلة 1: تربط بين "أ" و"ب" وتسمى التقييم المعرفي
- ◀ المرحلة 2: تربط بين (ب) و(ج) وتسمى بعملية إتخاذ القرارات
- ◀ المرحلة 3: تربط بين (ج) و(د) وتسمى بعملية الأداء
- ◀ المرحلة 4: وتكون بين السلوك والموقف وتسمى بعملية الحصيلة أو النتائج (العيسوي، 2000، ص30).

تعقيب:

نلاحظ أن النظرية السلوكية ترى أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، ويمكن التحكم في هذه العوامل أو قد لايمكن التحكم بها وأن أي موقف ضاغط جديد له إستجابة لدى نفس العضو.

4. أنواع الضغوط النفسية :

تتعدد أنواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة والمزمنة وهناك الإيجابية والسلبية. ولايمكن لنا أن نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقعها وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل والتعايش معها ومدى قدرته على التوافق معها:

• الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة :

الضغوط المؤقتة: هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ولايدوم أثرها لفترة طويلة (مثل تلك الناشئة عن الإمتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ) وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مغادرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة القافلة التي تؤدي إلى صدمة عصبية.

الضغوط المزمنة: فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء إجتماعية وإقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد لأن حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فيسيولوجية مما يؤدي إلى إختلال في الصحة النفسية والإتصال أو الإحترق (أبو حبيب، 2010، ص28).

• الضغوط الإيجابية والسلبية:

الضغوط الإيجابية: وهي الضغوط المفيدة والتي لها إنعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة وحسم كما أن لها آثار نفسية إيجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة والسرور لديه (نائف، 2019، ص77).

الضغوط السلبية: إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون له تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزاً عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلباً على حالته النفسية والجسدية (خليفة، 2008، ص137).

الجدول (01): يمثل جدول المقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية حسب kill 1994

الضغوط السلبية	الضغوط الايجابية
- تسبب انخفاض في الروح المعنوية وشعور بتراكم العمل	- تمنح دائما للعمل ونظرة تحدي للعمل
- تولد ارتباكا وتدعو الى التفكير في المجهود المبذول	- تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
- تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	- توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات المشاعر
- تؤدي الى الشعور بالقلق والفشل	- تمنح الاحساس بالمتعة والانجاز
- تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل	- تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
- تسبب للفرد الشعور بالقلق	- تساعد الفرد على النوم الجيد
- عدم القدة على الرجوع الى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	- تمنحه القدة على الرجوع الى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

(خليفة، 2008، ص26)

5. أسباب الضغوط النفسية :

حاول العديد من الباحثين الذين إهتموا بالأسباب والعوامل المؤدية لحدوث الضغوط النفسية لدى الإنسان بشكل عام ولدى التلميذ بشكل خاص بحيث يمكن تقسيمها إلى :

• الأسباب النفسية:

ومن بين أهم العوامل النفسية المؤدية للضغوط النفسية نجد:

مشاعر الإحباط والصراع: فالكثير من الأشخاص يسعون إلى أداء الأعمال وواجباتهم بإتقان وإحداث الكمال في شخصيتهم وفي أعمالهم، رغم أنه من المستحيل أن يكون هناك إنسان كامل بصورة مثالية، فالفرد الذي يفشل في التعامل مع الفشل والإحباط يكون دائما حبيس مشاعر الضغط والتوتر ورفض الذات.

عدم القدرة على الصبر والتحمل: الإلتزام بالجدية المطلقة أو النسبية ينمي الضغط وسلوك الإثارة .

عدم القدرة على الإسترخاء: فإن البقاء في العمل مع الإلحاح على الإنجاز، أو الإنتقال لأداء عمل آخر من غير أن تترك لنفسك فرصة للراحة وتهيئة الذهن وإسترخاء الجسم. فمعناه إطالة الضغط على الجسم والنفس (بطرس، 2008، ص374-375).

التهديد: هو توقع حدوث ضرر قد يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه وكلما إزداد مستوى التوقع إرتفع مستوى الشعور بالتهديد.

ويفرق العلماء بين التهديد والإحباط حيث أن الأول يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد و الثاني فهو نتيجة أحداث قد وقعت بالفعل، ويمكن لشخص في حالة شعوره بالتهديد محاولة إتخاذ إجراءات وقائية لتفادي حدوث ما يخشاه، وأما في حالة الإحباط فيكون الأمر قد وقع ولا يمكن تداركه وبذلك فالإجراءات الوقائية لاتجدي نفعاً (الشاذلي، 2001، ص79).

• الأسباب الأكاديمية:

وتتمثل في صعوبة المنهاج وعدم مراعاتها لمبدأ الفردية بين التلاميذ، إلى جانب طرائق التدريس التقليدية، وكذا نظم الإمتحانات والتقويم. كذلك تشمل كثرة المواد التي يدرسها التلاميذ، نقص الدافعية، إضافة الى إكتضااض وإزدحام الفصول الدراسية والذي بدوره يضعف من قدرة الإستيعاب مما يسبب فشل دراسي لبعض التلاميذ وكذلك توتر العلاقات بين المدرسين والتلاميذ وبصفة عامة تشير الضغوط في المجال الدراسي الى مجموعة الصعوبات التي يواجهها التلميذ داخل بيئة المدرسة (حميدان، 2016، ص32).

• الأسباب الإجتماعية:

وتشمل الخلافات الأسرية والعزلة والصراعات بين أفراد المجتمع والحاجة لتأكيد الذات من جهة والتقبل الإجتماعي الطبيعي من جهة أخرى (عبدي، 2011، ص45).

المعاملة الوالدية السيئة إتجاه الأبناء: إن الإهمال من طرف الوالدين أو إحداهما والمعبر عنه بالرفض أو بتفضيل أحد الأبناء عن الآخرين، أو المعبر عنه بالنقد المستمر والإهمال التام بشكل أحد الأسباب المؤدية للضغط النفسي .

كما أن فرض الآراء على الإبن أو الحماية الزائدة، أو عدم تلبية حاجاته يشكل مصدرا رئيسيا للضغوط النفسية (عوض ، 1999، ص85-86).

الطلاق أو الوفاة: في هذا يشير زيل وزملائه أن الأطفال من الأمهات المطلقات حصلن على درجة أدنى بشكل متنسق في مؤشرات السلوك التكيفي، وهم أكثر عرضة للأمراض النفسية.

نقص الإمكانيات الإقتصادية: فزيادة البطالة تعد مصدرا للضغط وهو ما يجعل هؤلاء محبطين و غاضبين عن المجتمع (فايد، 2005، ص206).

6. أعراض الضغوط النفسية :

يعتبر الضغط عبارة عن رد فعل للمصادر المختلفة، والتعرض المفرط للضغط ينجم عنه التوازنات الهرمونية بحيث يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض في جميع الجوانب الشخصية للفرد. وفيمايلي نتعرف على أهمها :

• الأعراض العقلية:

- فقدان التركيز
- صعوبة في إتخاذ القرارات

- التشويش (الفوضى)، الإنهاك
- انحطاط في قوة الذاكرة
- الإنحراف عن الوضع
- نوبات هلع (شيجاني، 2003، ص29).
- **الأعراض الفكرية:**
 - تراجع في القدرة على التركيز والتعليم
 - ضعف الذاكرة والعجز عن التذكر والإستعاب
 - صعوبة في إنجاز المهام وعدم الإصغاء
 - تردد سلوكيات غريبة
 - صعوبة في إنجاز المهام وعدم الإصغاء (الرشيدي، 1999، ص 53).
- **الأعراض الإنفعالية:**
 - قلق وغم وكذا الذعر المرضي من شئ معين
 - نوبات الهلع والإحساس بالتعرض للإضطهاد
 - العدائية وتقلب المزاج
 - نوبات البكاء والكوابيس و الشعور بالوحدة
 - القلق المفرط وفقدان الحس بالفكاهة (عسكر، 2009، ص5).
- **الأعراض السلوكية:**
 - تغيير في أنماط السلوك الإعتيادي
 - تغييرات في الأكل وتتمثل في أمرين:
 - ◀ إما إصابة بفقدان الشهية، أي عدم تناول الطعام على الإطلاق أو الإصابة بشراهة في تناول الطعام.
 - ◀ هو واقع نراه من خلال خبراتنا الشخصية، فالبعض حين يتعرض للضغوط وما يترتب عليها من (مشاعر مؤلمة) ويضع كل همه في الأكل أو النوم أو حتى المبالغة في التدخين أو حتى في ممارسة الجنس. في حين أن البعض يعتزل كل هذه الأمور السابقة الإشارة إليها.
 - تدهور الصحة الشخصية إلى درجة إهمال نظافته الشخصية
 - الإنسحاب بعيدا عن الآخرين
 - الصمت الممتد وهو علامة نفسية تفيد رفض الذات ورفض الآخر وعدم التعامل معها (غانم، 2009، ص 18-19).
- **الأعراض الجسمية:**
 - من بين الأعراض الجسمية التي يمكن أن تعدها الضغوط النفسية نجد خفقان القلب، إنقطاع النفس، إلتهاب القولون، الصداع النصفي، تصبب العرق، الدوار، الإرهاق، إزدیاد الحاجة لتبول ومشاكل في النوم، مشاكل جنسية، إرتفاع الضغط وإنهاك مزمن، زيادة التعرض للحوادث، ألم المعدة والغثيان، إزدیاد الحساسية للضوضاء، ألم في الظهر مستمر وقاس (خمبستي، 2005، ص52).
- **الأعراض العاطفية:**
 - نوبات الإكتئاب

- نفاذ الصبر وحدة الطبع
- نوبات غضب شديدة
- فساد في العادات والأحوال (شيخاني، 2003، ص19).

7. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية :

يمكن ملاحظة آثار الضغوط النفسية في جوانب مختلفة في حياة الفرد ومن أهمها مايلي:

■ الآثار الإنفعالية:

نجد من المظاهر الإنفعالية التي يعاني منها الفرد تحت الضغط:

- زيادة التوتر، فنقل القدرة على الإسترخاء العضلي و حدوث القلق.
- ظهور الوسواس القهرية لتخيل أمراض وإضطرابات غير واقعية.
- التغيير في سماتهم الشخصية من أناس حريصين إلى أفراد غير مباليين، ومن أفراد مسامحين الى أفراد متسلطين. مع زيادة القلق والعوانية والعنف كلما زادت المشاكل الشخصية
- عدم التحكم في السلوك ويصبح الفرد إندفاعي .
- إنخفاض الإحساس باذات والقيمة مع وجود خوف وهلع في بعض الأحيان و الشعور بالذنب والتشاؤمية واليأس.
- الأرق وعدم النوم وحركات عصبية بارزة خاصة على الوجه (جميل، 2002، ص120)

■ الآثار السلوكية:

- إنخفاض مستوى الطاقة
- زيادة التدخين
- إضطراب في عادة النوم
- فقدان الشهية أو الأكل الزائد
- نقص الميل أو الإحساس: يتخلى الإنسان عن أهدافه الحياتية ويتوقف عن ممارسة هوايته وفقد أمتعته وممتلكاته (الكيلاني، 2006، ص37).
- الإنتحار: حيث يكون نتاج الفشل في المواجهة والإستجابة المتطرفة للضغط، وهو مرتبط بالإضطرابات النفسية والتعسف الوالدي وعدم النضج والضغط المتراكم (فايد، 2005، ص210).

■ الآثار المعرفية:

- يتناقص مدى الإنتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوته
- يزداد إضطراب القدرة: يفقد ضبط التفكير نسبياً أثناء حدوثه تدهور في الذاكرة قصيرة المدى
- صعوبة التنبؤ بالإستجابات
- يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد (الكيلاني، 2006، ص35).

■ الآثار الإجتماعية:

تتأثر العلاقات الإجتماعية مما يؤدي بالفرد الى إنهاء العلاقات الإجتماعية أو تقليصها، وإضطرابات دائمة في الروابط الإجتماعية والفشل في أداء الدور المناط به وقد يؤدي للوحدة والعزلة الاجتماعية (السميران والمساعد، 2014، ص27).

8. تشخيص الضغوط النفسية:

1. التحديد والتعرف على الأسباب المحتملة للضغط النفسي:

لابد من الإجهاد لتحديد ومعرفة الأسباب المحدثة والمثيرة للضغط النفسي للفرد، فقد تكون الأسباب تعود الى بيئة العمل أو الدراسة، أو الأدوار التي يقوم بها الفرد ونوع العلاقة مع الموظفين. وقد تكون أسباب شخصية لابد من الكشف عنها حتى نوقف تأثير هذه الأسباب ومحاصرة هذه العوامل بل والقضاء عليها.

2. معرفة النتائج والآثار المترتبة على الضغط النفسي:

قد تكون النتائج مثلا إنخفاض من مستوى الرضا، الإثارة، قلة الإنتاجية، سوء العلاقة مع الزملاء أو قد تكون الآثار والنتائج مرتسمة على صحة الإنسان النفسية و البدنية وبالتالي هذا قد يساعده على التخلص من هذه الآثار.

3. تحديد ومعرفة المتغيرات :

التي تعمل كوسائط بين مثيرات الضغط وأسبابه وعوامله وبين النتائج المترتبة عنه وقد تكون هذه الوسائط خاصة بالفرد كنوع مركز التحكم لديه أو قبول الغموض من عدمه (الطيريري، 1994، ص97-98).

تعقيب:

من خلال هذا نلاحظ أن تشخيص الضغوط النفسية غير دقيق وذلك لصعوبة تحديد نوع وسبب الضغط الذي يعاني منه الفرد أي أن كل نوع من أنواع الضغط له حالة تشخيص تناسبه.

9. أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

إذا كان موضوع الضغوط متشعبا ومتداخلا كما يعتقد بعضهم، فإنه يمكن القول أن التعامل معه أكثر تعقيدا ومن هنا جاءت المصاعب في تحديد أساليب مواجهة الضغوط:

• الأساليب الفيزيولوجية:

- التأمل: هو أن يجلس الفرد في مكان هادئ لمدة تتراوح من 10 إلى 12 ثانية ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق و بانتظام مع التركيز على كل أعضاء جسده وإرخاء العضلات، ويقوم بتكرار جملة إيجابية تساعده على الإسترخاء وتكرر هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم.
- ممارسة الرياضة: تعمل التمارين الرياضية على خفض آثار الضغوط وتقليل القلق والإكتئاب الناتج عن المواقف الضاغطة، فهي تحسن المزاج وتزيد الطاقة والقوة، وبتحسن الجسم فإن الصورة الذاتية تتحسن. ومن التمارين المفيدة في حالات الضغط النفسي الأيروبيك التي تخفض سرعة ضربات القلب وخفض ضغط الدم وكذا مستوى العدوانية والإكتئاب، إضافة إلى اليوغا التي تساعد على التحكم في الجسم والعقل، وكذلك المشي والسباحة وركوب الدرجات، حيث تقلل جميعها من درجة القلق والحزن والشد العضلي والتوتر.

- التغذية: تعتبر فعالة في مواجهة وإدارة الضغوط فالجسم القوي يتوافق أكثر مع المواقف الضاغطة عن طريق الغذاء السليم خاصة الذي يتضمن البروتينات ، المغنسيوم ، الفوسفور وفيتامين ب
- الأساليب الروحية والوجدانية:
- البحث عن المعنى وهذف للحياة :كلما سعى الفرد نحو إيجاد معنى وهذف لحياته فإن ذلك يخفض من الشعور بالضغوط لديه
- التفاؤل: تساعد النظرة التفاؤلية في الحياة على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرضى عن النفس، كما تشير الدراسات الى أن التفاؤل يؤدي لتقييم معرفي أفضل للمواقف التي يتعرض لها الفرد وبالتالي يكون أقل عرض للأعراض النفسية والجسمية.
- الأساليب السلوكية:
- الإسترخاء: يعتبر من أهم الأساليب التي يعتمدها السلوكيون في الضغوط بما له من فوائد فيزيولوجية ونفسية تتجلى في الشعور بالهدوء، زيادة الثقة بالنفس، زيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة وكذا خفض معدل ضربات القلب، إسترخاء العضلات وخفض التوتر، ومن أهم أنواعه نجد: الإسترخاء بالتنفس والإسترخاء العضلي والفكري.
- تعديل أسلوب الحياة: أسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد فهو ليس ثابتا بل يمكن تعديله، لهذا فإستجابات الفرد السلوكية إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على مقاومتها لذا فحدوث تغيير في أسلوب الحياة والعادات يساعدني في مواجهة الضغوط.
- الدعاية والمرح: فقد أوضحت الدراسات أن الأفراد الذين يكون لديهم مستويات عالية من الدعاية والتفاؤل يظهران مقاومة قوية للضغط النفسي
- التدريب على السلوك التوكيدي: أي القدرة على قول لا ورفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة وعن الأفكار والآراء ، والقدرة على بدء وإستمرار وإنهاء المحادثات والتفاعلات الإجتماعية والقدرة على إتخاذ القرارات وتنظيم وفهم الإنفعالات (عبيد، 2008، صص 339-353).
- التدريب على إدارة الوقت :يهدف هذا التدريب الى زيادة كفاءة الفرد في إستخدام الوقت وتوضيفه وإستثماره في كل مايفيده، ويستخدم هذا التدريب في خفض الضغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط، حيث أن التخطيط الفعال، تحديد الهدف، وجدولة الأنشطة والمهام والعمل على التنفيذ (بوبكر وبراجو، 2017، ص41).
- الأساليب المعرفية :
- إيقاف الأفكار السلبية: على الفرد أن يغير الأفكار السلبية بشكل تدريجي إلى أفكار أكثر عقلانية تمكنه من التصرف بشكل مناسب للموقف.
- أحاديث الذات: تقوم على فكرة يمكنه مواجهة الأحداث الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في الحياة اذا إستطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة أثناء مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الإيجابية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.
- حل المشكلات: تشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر المشكلة وصولا لوضع خطة محكمة لحل المشكلة، ويعتبر التدريب على حل المشكلات تقنية معرفية فعالة في التعامل مع الأحداث الضاغطة وتهدف لتنمية مهارة الفرد، وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة وجمع

البيانات ثم وضع البدائل وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ، وتكمن أهمية التدريب في حل المشكلات وزيادة كفاءة الفرد وفعاليتيه (رجاء، 2007، ص135).

10. طرق قياس الضغوط النفسية:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات، ومن تلك الأدوات أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي وتكون تلك الأداة إما مكتوبة أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي-العقلي أو قوة الإنفعالات وشدتها ومن الأدوات شائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط، وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والإستبيانان وتعد الإختبارات أكثر الطرق إستخداما في دراسات الضغوط بالإضافة إلى ذلك الطرق الفيزيولوجية .

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وبإختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين. كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين كذلك الراشون (عبيد، 2008، ص39-40).

خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستنتج أن الضغوط تشير بوجه عام الى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد وبدرجة معينة تولد له إحساسا بالقلق والتوتر، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فإن الفرد يفقد قدرته على التوافق والتوازن وتغيير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد وللضغوط آثارها على جسم ونفس الفرد وأن مصادر هذه الضغوط متعددة وقد ترجع لمتغيرات بيئية كما قد يكون الفرد نفسه مصدرا لها.

الفصل الثالث: التوافق النفسي

تمهيد

1. مفهوم التوافق.
2. مفهوم التوافق النفسي.
3. أهمية التوافق النفسي.
4. النظريات المفسرة لتوافق النفسي.
5. معايير التوافق النفسي.
6. أساليب التوافق النفسي.
7. أبعاد التوافق النفسي.
8. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي.
9. علاقة الضغوط النفسية بالتوافق النفسي لدى التلميذ.

خلاصة الفصل

تمهيد:

الصحة النفسية حالة من الإكتمال الجسدي والنفسي والإجتماعي تعكس خلو الفرد من الأمراض العقلية والنفسية وتشير الصحة النفسية بأنها علم التوافق النفسي الذي يهدف لتماسك الشخصية ووجودها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب علي هذا شعوره بالسعادة والراحة النفسية ، والمتوافق نفسيا وإجتماعيا يتصرف بأنه شخصية متكاملة قادرة علي التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته منسجما مع معايير مجتمعة دون التخلي عن إستقلاليته ففي هذا الفصل تناولنا التوافق النفسي وأبعاده وأساليبه وأهم النظريات التي إهتمت به.

أولاً: مفهوم التوافق :

عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق التوافق بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة التي تشتمل علي كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات وإمكانية الوصول لحالة من الإستقرار النفسي والبدني والتكيف الإجتماعي (الشوربجي، 2003، ص13).

– **تعريف آخر:** يعني توافق الفرد مع نفسه مرضاة عنه وعن ماضيها وحاضرها ومستقبلها وتقبله لقدراتها وحاجاتها وطموحاتها وسعيه لتنميتها، أما توافق الفرد مع المجتمع فيقصد به رضاه عن الناس الذي يعيش معهم وعن عاداتهم وتقاليدهم وشعوره بالتقبل والحب والتعاون معهم والرغبة في الإلتزام بقواعد السلوك السائدة في المجتمع (أبو حويج والصفدي، 2009، ص48).

– **تعريف آخر :** التوافق في أصله بيولوجي علي نحو ما حدده "دارون" ، فالتوافق لديه يعني قدرة الكائن الحي علي التلاؤم مع الظروف البيئية وما يطرأ عليها من تغيرات بحيث تتحقق المحافظة علي الحياة، فهذا التعريف ينصب علي التلاؤم من حيث هو خفض لتوتر وإستعادة للإتزان بأكثر من قدرة تتيح مواجهة ما يطرأ علي البيئة من ظروف جديدة وما زال هذا التعريف يترك بصماته علي الدلالة السيكلوجية حتي الآن (مخير، 1984، ص9).

– يعرفه لازاروس أنه مجموعة من العمليات التي تساعد الفرد علي التغلب علي متطلباته والضغوط المتعددة(القذافي، 1998، ص109).

ثانياً: مفهوم التوافق النفسي :

• لغة:

أصل توافق : توافق علي ، توافق في ، التوافق توفيقاً، فهو متوافق والمفعول متوافق عليه وتوافق أرائهم بمعنى إتفقوا، تفاهموا.

التوافق هو تطابق وإنسجام وتجانس في معجم المعاني الجامع والمعجم الوسيط(سرحان، 2013، ص14).

• **إصطلاحاً:** عملية تفسير أو تكيف يقوم بها الفرد للإستجابة للمواقف الجديدة وأن يدرك المواقف إدراكاً جيداً.

يعرفه منصور أنه ما يشعر به الفرد نحو ذاته وما يدركه عن وجوده التي تحدد طبيعة الإستجابة للآخرين وما يملكه من كفاءة في مواجهة بعض المواقف المتأزمة إنفعالياً(بكوش، 2013، ص87).

– **تعريف آخر:** التوافق النفسي كما يعرفه "إجلال سري" هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل سلوكه وبيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها ، حتي تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلباته الخارجية(سري، 2000، ص152).

كما يعرف علي أنه مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة وفي الصحة النفسية بصفة خاصة ، حيث أن معظم سلوك الإنسان هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه مع البيئة، أما علي المستوي

الشخصي أو علي المستوي الإجتماعي، كذلك فإن مظاهر عدم السواء معظمها ليست تعبيراً عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه (بطرس، 2008، ص 111).

ويعرفه مرسى (1975): أنه قدرة الفرد علي التوافق مع نفسه ومع مجتمعه بحيث يسلك سلوك مقبولاً يدل علي الإتزان في مختلف المجالات وفي كل الظروف (الدوري، 2014، ص 11).

تعقيب علي التوافق النفسي:

- ومن خلال ماسبق نجد أن التوافق النفسي عملية مستمرة تتناول السلوك أحدهما ذاتي والثاني البيئية المادية والاجتماعية.
- أيضاً هو رضا الفرد عن نفسه ، وهو مجموعة من السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الإنسجام وتحقيق أهداف و تظهر في مدي رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته.

ثالثاً: أهمية التوافق النفسي:

تتجلي هذه الأهمية في مجموعة من الميادين من بينها :

• ميدان علم النفس:

يعتبر التوافق النفسي من بين أهم محاور ومواضيع علم النفس حيث يلاحظ أن الكثير من الدراسات تنصب علي هذا الموضوع ويظهر ذلك جلياً وبوضوح في الكثير من تعريفات علم النفس في حد ذاته فعلم النفس هو : " دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه بمتطلبات مواقف الحياة التي تملئها عليها طبيعته الإنسانية الشخصية إستجابة للمواقف فعلم النفس يدرس مدي توافق الفرد مع متطلباته الذاتية والاجتماعية والتعبير المستمر للمواقف.

كما يقول " كمال الدسوقي " أن التوافق النفسي ليس فقط موضوع دراسة فرع من فروع علم النفس بل أن الحياة كلها وكل لحظة منها بالنسبة للفرد كهذف ووسيلة للتكيف (مرباح، 2015، ص 115).

• ميدان علوم التربية:

يمثل التوافق الجيد مؤشراً إيجابياً أو دافعاً قوياً يدفع التلاميذ إلي التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم علي إقامة علاقات متناسقة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح فالتلاميذ سيؤو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توترهم النفسي بطرق متعددة كإستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس وإستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها وإضطرابات سلوكية مثل : الجلجلة وقضم الأضافر والميول والإنسحابية والسرمان وتنعكس كل تلك المشكلات علي التحصيل الدراسي الذي هو لب العملية التعليمية (صالحى، 2013، ص 89-90).

- ميدان التوجيه التربوي:

يعد التوجيه التربوي أحد الوسائل الهامة لمساعدة الأفراد في حياتهم المدرسية حيث يعرفه " محمد مصطفى وبركات لطفي أحمد" علي أنه مجمع الخدمات التي تهدف إلي مساعدة الفرد علي أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل إمكانياته الذاتية وقدراته ومهاراته وإستعداده وميوله وأن يستغل إمكانيات بيئته ويختار الطرق المحققة لذلك بحكمة وتعقل فيتمكن من تحقيق توافقه مع نفسه ومجتمعه فيبلغ أقصى مايمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته (الشاذلي، 2001، ص58).

- رابعا : النظريات المفسرة لتوافق النفسي:

إهتم العديد من العلماء النفسيين بوضع نظريات تمثل مجموعة من الإستنتاجات والتفسيرات حول شخصية الإنسان ووحدة وتكامل جوانب حياته، وكيفية التداخل والتفاعل بين نواحي الشخصية والعامل المؤثرة علي توافقه النفسي وفيما يلي إستعراض لبعض تلك النظريات علي النحو التالي:

- نظرية التحليل النفسي:

يري " فرويد" أن عملية التوافق لدي الفرد غالبا ماتكون لاشعورية، بحكم أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة إجتماعيا (الشاذلي ، 2001 ، ص 105).

ويعتمد التوافق لدي " فرويد" علي الأنا، فالأنا تجعل الفرد متوافق أو غير متوافق فالأنا القوية تسيطر علي الهو، والأنا الأعلى تحدث توازنا بينهما وبين الواقع ، أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهو فتسيطر علي الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل، مما يؤدي بصاحبها إلي الإنحراف وعدم مراعاة الواقع الذي ينعكس عليها سلبا ومن ثم إلي الإضطراب وإما أن تسيطر الأنا الأعلى فتجعل الشخصية متشددة بالمثل إلي درجة عدم المرونة ، وتقوم بكبت الرغبات والغرائز الطبيعية أو تشعر بالذنب المبالغ فيه وتؤدي إلي الإضطراب النفسي وسوء التوافق (سفيان ، 2004 ، ص165).

أما " أدلر" Adler فيري أن النفس لها غرضها الرئيسي المتمثل في النضال والتفوق والإستعلاء الذي يقصد به المنافسة والرغبة في الفاعلية، كما يري أن كل يسعى للتوافق مع بيئته ولتطوير حياته وتحقيق إمتيازيتفوق به علي الآخرين بطريقة فريدة دافعة من وراء ذلك شعوره بالعجز، وأن كل فرد له أسلوب حياة حياة يتفرد به علي الآخرين (أبو طالب ، 2008، ص 21).

كما يعتقد أن الطبيعة الإنسانية تعد أساسا أنانية خلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم إهتماما إجتماعيا قويا ينتج عنه رؤية الآخرين مستجابيين لرغباتهم ومسيطرين علي الدافع الأساسي للمناقشة دون مبرر ضد الآخرين طالبا للسلطة أو السيطرة .

و "سوليفان" Sullivan يؤكد أهمية طبيعة العلاقات الشخصية التبادلية كما يري أن التأثير للعوامل الشخصية المتبادلة في التوافق كبير، حيث تنتج العوامل السوية شخصية منتجة أما سوء هذه العوامل فيؤدي إلي العديد من الإضطرابات السلوكية التي يمكن أن تنبثق جميعا من الروح العدوانية إتجاه الآخرين (العبيدي ، 2009، ص 25).

التعقيب :

- يتضح لنا من مرتكزات التوافق النفسي في نظرية التحليل النفسي أنا الأنا الأساس المنقذ للشخصية من الصراعات.
- أن يدرك الفرد شعوريا لدوافعه وأن يكيفها مع الواقع فيحقق التوافق.
- إن سوء التوافق يرجعه " فرويد" للخبرات المؤلمة.
- نظرية التحليل لفرويد أهملت دور الفرد في الجماعة والتزامه بالنظام القيمي للمجتمع فقد أرجعوا أن كل نجاح يحققه الفرد بالغريزة كما أن هذا التصور جعل سلوك الفرد مقترنا بإستجابة تعديل وفق التغيرات الخارجية وسلب منه القدرة علي التحكم في المحيط الخارجي.

● النظرية السلوكية:

السلوكيون يرون أن التوافق هو بمثابة كفاية وسيطرة علي الذات (قمع التصرفات التي لم تعد تقود إلي المعززات الإيجابية) وتعلم التصرفات الفاعلة في بلوغ الأهداف ويتحقق هذا المستوي من التوافق من خلال إكتشاف الفرد للشروط والقوانين الكاملة في الطبيعة وفي المجتمع الذي يستطيع بموجبها سد إحتياجاته وتجنب المخاطر (الخالدي ، 2009 ، ص 108).

وتعتبر هذه النظرية أن معظم السلوك البشري بأنه سلوك متعلم ، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي والغير سوي ، وأنه يمكن تعديل السلوك المتعلم، كما تعد الشخصية بتلك التنظيمات والأنماط والأساليب المتعلمة والثابتة نسبيا أو التي تميز الفرد عن غيره من الناس وأن الفرد يتعلم السلوك بتفاعله مع الآخرين والبيئة المحيطة به وتعتبر المدرسة السلوكية أن الإنسان كائن تفاعلي يستجيب للمثيرات أو المنبهات التي تتوفر في البيئة والمجتمع والمحيط وشخصية الإنسان تحمل في طيزها القدرة والسيطرة علي الذات والقدرة علي ترك السلوكيات التي لم يتم تعزيزها إيجابيا ويتعلم الفرد التصرفات الهامة التي تؤدي للوصول للأشياء المرغوبة ويتحقق هذا التوافق إذا إستطاع الفرد أن يكشف الأسرار والقوانين الكامنة في الطبيعة وفي المجتمع ، وبناء علي هذه المعطيات يستطيع الفرد أن يسعى لتلبية إحتياجاته وأن يتجنب المخاطر وما يعود عليه بالضرر (سرحان، 2013، ص 16).

التعقيب:

يتضح لنا أن السلوكيون جعلوا من الفرد آلة صماء تعمل وفق المثير الخارجي ، أي بناء علي ردة الفعل ، أن سوء التوافق النفسي للفرد يكون ناتج عن إستجابته للمثير بطريقة غير سليمة ويعود سبب ذلك هو النقص المعرفي أو عيب إنفعالي أو إجتماعي .

● النظرية الإنسانية:

يري أصحاب المدرسة الإنسانية وعلي رأسهم " روجرز" صاحب نظرية الذات أن الإنسان لديه القدرة علي قيادة نفسه والتحكم فيها و أرجع أنواع السلوك الإنساني كافة إلي الدافع وهو تحقيق الذات والشخصية هي نتائج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والإجتماعية فهي ليست ساكنة بل هي دائمة الحركة والتغيير ، والسلوك الإنساني عنده يعمل بشكل موحد إيجابي نحو هدف تحقيق الذات .

ويري روجرز أن التوافق النفسي معايير تكمن في ثلاثة نطاق أساسية وهي :

- الإحساس بالحرية .

- الانفتاح علي الخبرة .
- الثقة بالمشاعر الذاتية .

بينما يري " ماسلو" حول معايير التوافق من زاويته فإنه ركز علي تحقيق الذات ويؤدي إلي تحقيق التوافق من خلال المعايير التالية :

- التمرکز حول المشكلات من أجل حلها .
- العلاقات الإجتماعية.
- قبول الذات .
- الإدراك الفعال للدوافع .
- الإستقلال الذاتي والتوازن بين جوانب الحياة المختلفة (أبو سكران، 2009 ،ص34).

التعقيب :

من الواضح لنا أن الحصول علي التوافق النفسي والإجتماعي في النظرية الإنسانية لن يتم إلا من خلال الإشباع للحاجات والتي يتحقق من خلالها التوازن وإرضاء الذات ولن يتم ذلك إلا من خلال الإشباع المتدرج للحاجات حسب سلم ماسلو.

خامسا : معايير التوافق النفسي:

▪ **المعيار الإحصائي** :يري أن السوي هو من لا ينحرف كثيرا عن المتوسط وبعبارة أخرى فالسوي هو المتوسط إذ أنه يمثل الشطر الأكبر من مجموعة الناس وفق المنحني الإعتدالي (الشاذلي، 2001،ص 60).

وهو منهج رياضي يسهل تحديد المتوافق مع غير المتوافق أو السوي من الشاذ لسمة معينة ، ويصف "إيزيك" إستخدام هذا المنهج في تحديد السواء والشذوذ بأنه واضح تماما ومحدد ومفهوم إلا أنه يعرض عليه بالنسبة لبعض سمات الذكاء ، الجمال أو الصحة ، وفيما يتعلق بالصحة مثلا فإن الشخص السوي هو الذب يعاني من عدد متوسط من الأمراض والقصور والذي تنتهي حياته بواحد من الأمراض الشائعة ، أما الشخص الكامل الصحة فهو المتوافق وليس هو هذا المعتاد بطبيعة الحال في نظره إلي السواء وعدم السواء ، أو التوافق وعدم التوافق (مرحاب ، 1989 ، ص 100).

✓ نستنتج مما سبق أن المعيار الإحصائي لا يمكن إعتباره معيار قياسي فالشخص المتوافق هو كذلك الشخص الذي لا يستطيع إمتلاك الخصائص والسمات المخصصة لتوافق والأكثر قدرة علي التفاعل والأخذ والعطاء وهذا كله خارج نطاق القياس .

▪ **المعيار الحضاري (الإجتماعي)** : هذ المعيار شبيهه بالاتجاه الإجتماعي في تفسير التوافق بأن الشخص المتوافق هو الذي يساير قيم ومعايير مجتمعه والعكس بالنسبة للشاذ فيعتبر هذا المعيار سلوك الفرد واتجاهه الشاذ أو السوي طبقا للوسط الإجتماعي الذي يعيش فيه ، فالمجتمع يشكل بقسوة معاييرها الثابتة لا يرحم أي إنحراف عنها ، فقد يسمح بالإنحراف المعقول ولكن الإنحرافات الأساسية التي تخلق الإضطرابات والفوضى في الفرد ومجتمعه تعتبر دليل علي الشذوذ (الشاذلي، 2001 ،ص 60_61).

ولعل المثل الشهير يقول إذا كنت في روما فاعمل كما يعمل " الرومانيون" أكبر دعوة مباشرة لتحقيق التوافق السوي من جهة نظر المعيار الحضاري (مرحاب ، 1989، ص 46).

✓ ومما سبق لا يمكن قبول هذا الإتجاه لأنه يقلل من قيمة الفرد ودوره في المجتمع وهو العنصر الأساسي لتكوين الجماعة حيث أن هذا الإتجاه يعتمد فقط علي المعايير الإجتماعية.

■ **معيار النمو الأمثل :** هو إكتساب أكثر لتحكم في قرارات الفرد الشخصية من جميع جوانبها وإتساع نطاق القدرة ، ويعتبر هذا النمو في التوافق ، فإكتساب الخبرات والقدرات لم تكن من قبل دليل علي النمو (بلقاضي ، 2016، ص 85).

✓ رغم أهمية مفهوم النمو في تحديد مفهوم الشخصية المتوافقة إلا أنه من الصعب تحديد نماذج السمات أو الأنماط السلوكية التي تشكل النمو الأمثل حيث يعتبر مبدأ عام لا يمكن قياسه.

■ **المعيار الثقافي :** إن الحكم علي الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد إلا أنه يجب أن نضع في الإعتبار عند إستخدام هذا المعيار في الحكم علي الشخص المتوافق معايير النسبية الثقافية فما هو سوي في جماعة قد يعتبر شاذ أو مرضيا في جماعة أخرى ، ومعني ذلك أن الحكم علي الشخص المتوافق أو غير المتوافق لا يمكن الوصول إليه إلا بعد دراسة ثقافية الفرد وتحليلها إلي الثقافات الفرعية المختلفة.

■ **المعيار القيمي :** يستخدم مفهوم التوافق لوصف مدي إتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع ، فالشخص المتوافق هو يتفق سلوكه مع القيم الإجتماعية السائدة في جماعته ، وقد ينضر لتوافق بنضرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية وقواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع (الشاذلي، 2001، ص ص 27_29).

سادسا : أساليب التوافق النفسي:

قسم بعض العلماء الأليات الدفاعية النفسية المرضية إلي خمسة أنواع وهي :

1. الأساليب الدفاعية العمومية:

تتخذ شكلا مضاد للمجتمع ويكون إتجاهها إلي الخارج وليس نحو الذات وتتضمن الدخول في تفاعل مع الجماعة بشكل لا تكاملي في غير مصلحة الجماعة، وتسعي للدفاع عن طريقة الهجوم علي الآخرين ومنها التعويض الزائد، التبرير، الإسقاط، الإحتواء.

2. الأساليب الدفاعية الإنسحابية:

تتضمن هروب أو إنسحاب الفرد من المواقف التي تثير الصراع وتعيق إشباع الدوافع والحاجات لديه وهي تعني الإبتعاد عن مصادر التوتر والقلق ، وعن الإحباط والصراع الشديد والصفة المميزة لهذه الأساليب أنها تنطوي علي تصور واضح في التفاعل أو النشاط الإجتماعي سواء عن طريق الإلتزان السلبي أو الرفض الإيجابي لتعاون، وتكون مصحوبة في الغالب بالتعويض عن طريق الإنسحاب بعيدا عن الآخرين في شكل عزلة ، ويلجأ الكثير من الأفراد إلي الهروب من الواقع عندما يعجز عن تحقيق دوافعه عن طريق الحياة الواقعية، وتكون الأليات الإنسحابية في شكل الانعزال، التخيل ، أحلام اليقضة، النكوص، الإنكار، التفكيك.

3. الأساليب الدفاعية الإبدائية:

أساليب لا شعورية يلجأ إليها الفرد عندما يفشل في مواجهة الواقع عن طريق إيجاد بدائل لإشباع دوافعه وحاجاته أو تحقيق سلوك غير مقبول إجتماعياً بديل يكون في العادة شبيهاً بالدوافع أو الحاجات غير المشبعة ، ومن هذه الأساليب نجد الإبدال ، الإزاحة ، التقدير المثالي ، الإعلاء .

4. الأساليب الدفاعية الإستعطافية:

حيث يلجأ الفرد إلي هذه الأساليب الدفاعية لإبتزاز عطف الناس ويعتبر من أنواع الحيل النفسية اللاشعورية، وتوجد هذه الأساليب السلوكية في شكل أعراض مرضية منها : الهستيريا، الأفكار ، القهر ، النسيان ، المخاوف المرضية.

5. الأساليب الدفاعية التلازمية:

نوع من الأليات تلازم الفرد وتسبقه جملة من الأعراض ومظاهر الإضطرابات النفسية أثناء محاولاته لإعادة توافقه مع البيئة المحيطة به حيث يتحقق له بشكل مؤقت لتوتر أو القلق ويحاول اللجوء إلي وسائل دفاعية أخرى إذا عادت مظاهر الإضطراب النفسي لظهور مرة أخرى منها القلق والمرض (الزيدي ، 2012 ، ص 45).

سابعا : أبعاد التوافق النفسي:

تتعدد مجالات الحياة في مواقف تثير السلوك الإيجابي تبرز علي مستويات مختلفة، ولقد اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي تبعاً لاختلاف نظرة العلماء والباحثين :

– **التوافق الشخصي:** ويتضمن السعادة مع النفس والرضي عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والعضوية والفيزيولوجية والثانوية المكتسبة ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في المرحلة المتتابعة .

فالتوافق الشخصي إذن هو التوافق الذي يعبر عن شعور الفرد بالأمان الشخصي أو يشمل الإعتماد علي النفس والإحساس بقيمة الذات وحرية الشخصية والشعور بالانتماء والتحرر من الميول والإنسحابية والخلو من الأمراض العصبية وذلك لتحقيق الرضا نفسه وإزالة القلق والتوتر والشعور بالسعادة (زهران ، 2002 ، ص ص 42 _ 44).

– **التوافق المهني :** هو نجاح الفرد في عمله بحيث يبدو في جانبيين أساسيان هما : رضاه في عمله وحب له وسعادته به ورضي المسؤولين والمشرفين عليه في العمل بوجود هذا الفرد في هذا العمل وكفاءته في إنجازه وتوافقه مع زملاءه (حولي ، 2012 ، ص 30).

– **التوافق الصحي:** هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والإنفعالية مع تقبله للمظهر الخارجي والرضي عنه وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة، وشعوره بالإرتياح النفسي إتجاهه وإمكاناته وتمتعه بحواس سليمة ، وميله إلي النشاط والحيوية معضم الوقت وقدراته علي الحركة والإتزان والسلامة في التركيز مع الإستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهنته ونشاطه (الشقير ، 2005 ، ص 05).

- **التوافق الديني:** يتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ، ذلك أن الدين هو عقيدة وتنظيم للمعاملات ذو أثر عميق في تكامل الشخصية وإتزانها فهو يشبه حاجة الإنسان إلي الأمن ، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند سواء توافقت أو اضطربت نفسه وأصبح نهبا للقلق (صبرة وشرين ، 2004 ، ص 129_130).
- **التوافق الزوجي :** يتضمن السعادة الزوجية والرضي الزوجي ويتمثل في الإختيار المناسب للزواج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة علي حل مشكلاتها والإستقرار الزوجي.
- **التوافق الأسري:** يتضمن التوافق الأسري السعادة الأسرية التي تتمثل في الإستقرار والتماسك الأسري، والقدرة علي تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهم وبين الأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم بعض حيث تسود المحبة والثقة والإحترام المتبادل بين الجميع ويمتد التوافق الأسري كذلك يشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية (بطرس ، 2008 ، ص 115_116).

ثامنا : العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

من بين العوامل التي تؤثر في التوافق النفسي نذكر :

• مطالب النمو :

من أهم عوامل إحداث التوافق مباشرة وتحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره (جسميا ، عقليا ، إنفعاليا ، وإجتماعيا) .

ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد التي يجب أن يتعلمها حتي يصبح سعيدا وناجحا في حياته ، أي أنها عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلي شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التي تليها .

• دوافع السلوك:

من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد ، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدوافع أو القوي الدافعة السلوك من الموضوعات الهامة في علم النفس لأن الدوافع بطبيعتها الحال هي التي تفسر السلوك . ويعتبر السلوك الناتج عملية تفاعل فيها العوامل الحيوية وأمثلتها الحاجات الحيوية وإشباعها ضروري لحياة الفرد والعوامل النفسية والإجتماعية مثل الحاجات النفسية (زهران ، 1995، ص 24).

• حيل الدفاع النفسي:

أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقية لاشعورية من جانب الفرد ، من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتي يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباط والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، هدفها وقاية الذات والدفاع عنها والإحتفاض بالثقة في النفس وإحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي (زهران ، 2002 ، ص 42).

تاسعا : علاقة الضغوط النفسية بالتوافق النفسي لدي التلميذ:

يري البعض أن حياة الفرد سلسلة من عمليات التوافق مع الضغوط التي تواجهه، بعضها يكون بسيطاً إلى درجة أنه لا يكاد يشعر بها، وبعضها يكون شديداً إلى درجة أنه تعجز فيه قواه عن المواجهة والتغلب عليها مما يثير فيه الخوف والتوتر والقلق والشعور بالتهديد.

ويعد توافق التلميذ النفسي محاولة لإيجاد علاقة بينه وبين البيئة التي يقيمها علي أنها ضاغطة (ضارة، مهددة، متحدية). وتري Folkman أن المعتقدات والالتزامات هي من أهم العوامل المتصلة بالفرد والبيئة.

أما ما يتصل بالموقف فتتمثل في طبيعة الضرر أو التهديد والألفة بالموقف الضاغط وكيفية حدوثه ووضوحه أو غموضه ومدته وإستمراريته (جبوسي، 2014، ص 69).

ويري إبراهيم (2014) أن معيار التوافق هو "خفض التوتر ومنه يكون خفض من شدة الأحداث الضاغطة" ص 46. وعلي الفرد أن يتوافق مع الضغوط التي تفرضها عليه البيئة المحيطة به.

فالحياة التي يعيشها هذا الفرد هي حياة الكد والسعي والعمل للتغلب علي كل الصعوبات والعقبات التي تفرضها الظروف الحياتية المتغيرة بإستمرار، والمواقف اليومية المختلفة إزاء كل المستجدات والضغوط التي تفرضها البيئة الأسرية أو المدرسية أو البيئة العامة تستدعي ضرورة توافق التلميذ معها توافقاً نفسياً وإجتماعياً ودراسياً مما قد يدفعه للإنجاز والتحصيل الجيد.

أما إذا حدث العكس وتميز المتعلم بسوء التوافق أصبح عرضة لضغوط النفسية والمدرسية قد تخفض من دافعيته للإنجاز وتحصيله الأكاديمي.

فالتلميذ في سعي دائم لمواجهة الأحداث الضاغطة وإحتوائها أو الإقلال من شأنها، وهذا ما يضمن له التكيف أو التوافق السليم مع الضغوط النفسية المدرسية سواء كانت داخلية أم خارجية طالما يعتبرها أنها تتعدى قدراته وإمكاناته الذاتية وتكون الضغوط النفسية المدرسية لدي الأفراد إختلالاً في توازنه النفسي والإجتماعي والدراسي مهما كانت درجاته، وخاصة إذا زادت شدتها لدي التلميذ المقبل علي إمتحان البكالوريا والتي تؤدي به إلي التوتر والقلق والتهديد، وقد يكون مصدر هذه الضغوط حالته الوجدانية والإنفعالية، أو ظروف الحياة الأسرية أو المدرسية أو المحيط الإجتماعي العام، والتلميذ يسعي إلي التوافق مع هذه الضغوط رغم قلة خبرته في ذلك مما يزيد في تأثيرها لديه.

خلاصة الفصل :

تم التطرق في هذا الفصل لعرض الإطار النظري للتوافق النفسي والذي هو الإطار المرجعي لتفسير السلوك الإنساني حيث حاولنا تقديم أهم التعريفات التي تناولت مصطلح التوافق النفسي ومعايير وأبعاده وقمنا بذكر أهم العوامل التي أثرت فيه ، حيث توصلنا إلي أن التوافق مرتبط بالجانب النفسي وعن طريقه يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية كما أنه مرتبط بالصحة النفسية والتي هي عملية توافق تهدف لإيصال الفرد لأعلي مراتب تحقيق الذات، الأمر الذي يزيد من أهمية وضرورة الإهتمام بتحقيقه، وكذا وجوب العمل من أجل القضاء علي العوائق التي تعترضه والابتعاد عن مظاهر سوء التوافق.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الإستطلاعية
3. حدود الدراسة
4. عينة الدراسة
5. أدوات جمع البيانات وخصائصها السكومترية
6. الأساليب الإحصائية المتعة

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن الدراسة الميدانية هي الجانب الأكثر أهمية في البحوث الإجتماعية، والتي نهدف منها تدعيم الدراسات النظرية حيث أنه ينبغي في كل بحث علمي تحديد اطار منهجي يسير الباحث وفقه حتى يضمن الدقة والمصدقية للنتائج التي يتحصل عليها ومنه تحديد قيمة البحث، وعليه فعلى الباحث أن يتبع مجموعة من الخطوات العلمية حتى يتمكن من الوصول لنتائج دقيقة وقابلة للتعميم.

وقد تطرقنا في هذا الفصل الى الإجراءات المنهجية التي إعتدناها في دراستنا من خلال التطرق الى مجالات الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المتبعة إضافة الى المنهج المستخدم فيها.

1. منهج الدراسة:

يعتبر منهج البحث من أساسيات البحث العلمي، إذ هو الذي ينيّر الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد مساعي أسئلة وفرضيات البحث. ويعرف المنهج بأنه "الطريق المؤدي للكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة القواعد الهامة، تهيمن على سير العقل وتحدد العمليات الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة (الدعياج، 2010، ص70).

وتماشياً مع طبيعة موضوعنا الذي يبحث عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي الإرتباطي.

المنهج الوصفي الإرتباطي هو وصف الظاهرة محل الدراسة كما هي في الواقع وذلك بجمع الحقائق والبيانات و ثم تصنيفها وتحليلها إلى نتائج وتعميمها فيما يخص موضوع الدراسة ومعرفة مدى إرتباط متغيري الدراسة (بطرس، 2008، ص89).

ولقد فرضت علينا الدراسة طبيعة الموضوع إستخدام هذا المنهج بإعتباره أكثر المناهج ملائمة لدراستنا وتفسير علمي لها بشكل موضوعي فهو يتيح لنا وصف متغيرات الدراسة المتمثلة في الضغوط النفسية والتوافق النفسي، كما يتيح لنا معرفة العلاقة بينهما.

2. الدراسة الأساسية :

تعتبر الدراسة الأساسية شرط ضروري وخطوة هامة للدراسة لأنها تسمح للباحث بمعرفة جوانب عديدة تخدم موضوعه بالإضافة إلى جمع المعلومات والمعطيات الضرورية للدراسة.

3. حدود الدراسة:

ويقصد بها حدود الموضوع الذي نريد دراسته، ويعتبر تحديد مجال الدراسة من أهم الخطوات المنهجية في البحوث الاجتماعية فلكل دراسة مجالات خاصة بها وتتمثل مجالات دراستنا في:

- أ. **المجال الزمني:** ويقصد بالمجال الزمني الوقت الذي إستغرقته الدراسة.
- من حيث المجال النظري حوالي ثلاثة أشهر بدءاً من شهر فيفري 2023 إلى غاية شهر
 - أما من حيث الإطار الميداني فقد دام حوالي ثلاثة أيام، وكانت عبر فترات كما يلي:

من 03-04-2023 قمنا بتوزيع الإستمارات على عينة الدراسة.

في 07-05-2023 قمنا بجمع الإستمارات.

ب. **المجال المكاني:** ويقصد بالمجال المكاني المكان الذي أجريت فيه الدراسة، وبما أن موضوع دراستنا هو الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الكور الثانوي فإن المجال المكاني الذي أجريت فيه دراستنا هو بعض ثانويات بلدية الطاهير وهي :

- ثانوية ناصري رمضان

- ثانوية لعبني أحمد

- ثانوية دخلي المختار

- ثانوية كعموش فرحات

- ثانوية بلخلفة صالح

4. عينة الدراسة:

• **مجتمع الدراسة:** يعرف على أنه مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث (يونسي، 2021، ص530).

ويتكون مجتمع الدراسة الحالية من تلاميذ الطور الثانوي وذلك ببعض ثانويات بلدية الطاهير والبالغ عددهم 72 تلميذ وتلميذة.

• **عينة الدراسة:** العينة هي جزء أو شريحة من المجتمع تتضمن خصائص المجتمع الأصلي، الذي ترغب في التعرف على خصائصه ويجب أن تكون تلك العينة ممثلة لجميع مفردات هذا المجتمع تمثيلاً صحيحاً (القوصي، 2014، ص55).

وتم تطبيق الدراسة على عينة من تلاميذ الطور الثانوي بمختلف مستوياتها (السنة الأولى-الثانية والسنة الثالثة) ببعض ثانويات بلدية الطاهير قوامها 72 تلميذ موزعون عبر المؤسسات السابقة الذكر مع إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الثانويات .

جدول رقم(2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الثانويات:

عدد التلاميذ	إسم الثانوية
16	1. ثانوية ناصري رمضان
12	2. ثانوية لعيني أحمد
13	3. ثانوية دخاي المختار
10	4. ثانوية بومنجل أحمد
11	5. ثانوية كعموش فرحات
10	6. ثانوية بلخلفة صالح
72	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين

• **خصائص عينة الدراسة:**

سنحاول فيما يلي وصف إجراءات الدراسة.

الجدول رقم(3) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس:

النسبة المئوية %	التكرارات	الجنس
36,111	26	ذكر
63,888	46	أنثى
100	72	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن عدد الإناث أكبر من عدد الذكور حيث يوجد 26 تلميذ من جنس ذكر بنسبة 111،36% وهناك 46 تلميذ من جنس أنثى بنسبة 63،888% ويرجع التفاوت في نسبة الإناث على الذكور أن الإناث أكثر رغبة في التوجه للتعليم من الذكور.

الجدول رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الشعبة:

النسبة المئوية %	التكرارات	الشعبة
33,333	24	علوم تجريبية
41,666	30	آداب وفلسفة
25	18	تسيير واقتصاد
100	72	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن هناك عدد تلاميذ شعبية علوم تجريبية قدر ب 24 تلميذ وتلميذة بنسبة 33،33% في حين أن تلاميذ شعبية الآداب والفلسفة قدر ب 30 تلميذ بنسبة 41،66% أما شابة التسيير والاقتصاد فعدد التلاميذ كان 18 عشر تلميذ وتلميذة بنسبة 25%

5. أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية:

- أداة الدراسة: تعتبر مرحلة جمع المعلومات والبيانات مرحلة مهمة من مراحل البحث، وتختلف أدوات جمع البيانات باختلاف موضوع الدراسة، حيث إعتدنا في الدراسة الحالية على أداة واحدة وهي الإستبيان.
- الإستبيان: هو مجموعة من الأسئلة المرتبطة ببعضها البعض تهدف الى تحقيق غاية واحدة والمبرزة في إشكالية البحث، حيث يقدم الإستبيان الى مجموعة من الذين تم إختيارهم من خلال العينة للإجابة على الأسئلة المدونة في النموذج. (الصدیق، 2010، ص63).

ومن خلال الجانب النظري وفرضيات الدراسة، والدراسة الميدانية قامت الباحثة بتصميم الإستبيان حيث شمل محاور موجهة لتلاميذ الطور الثانوي مقرونة ببيانات شخصية وهي كالتالي :

- 1-البيانات الشخصية:متمثلة في الجنس والشعبة.
 - 2-المحور الأول: الضغوط الأسرية وتتضمن 09 عبارات.
 - 3-المحور الثاني: الضغوط المدرسية وتتضمن 12 عبارة.
 - 4-المحور الثالث: الضغوط الإجتماعية وتتضمن 08 عبارات.
 - 5-المحور الرابع: الضغوط الإقتصادية وتتضمن 08 عبارات.
 - 6-المحور الخامس: التوافق النفسي ويتضمن 24 عبارة.
- ولقد أعطيت العبارات في جميع المحاور على البدائل التالية(موافق، محايد، غير موافق)

• **الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:** تتمثل الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة في الصدق والثبات، حيث يعدان شرطان أساسيان يجب توفرهما لتبني أداة الدراسة ألا وهي "الإستبيان" وفي هذه الدراسة ومن أجل حساب الصدق والثبات تم توزيع الإستبيان على عينة قوامها 72 تلميذ وتلميذة وبعد جمع البيانات تم تفرغها في برنامج الحومة الإحصائية للعلوم الإجتماعية والإنسانية (spss) نسخة (20).

1- **الصدق:** يعتبر صدق الإستبيان أحد الخصائص السيكومترية المعتمدة في الإجراءات المنهجية لدراستنا، حيث يعرف بأنه صلاحية الأداة لقياس ما وصفت من أجل قياسه وصدقها في قياس السمة أو السمات التي يريد الباحث قياسها (محسن عطية، 2010، ص108).

1-1-الصدق الظاهري:

تم عرض الأداة في صورتها الأولية على 05 أساتذة محكمين من قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا بجامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل-

وذلك بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم حول عبارات المحاور ومدى وضوحها وترابطها ومدى تحقيقها لأهداف الدراسة، والتي تم في ضوءها تعديل بعض العبارات. وبعد إجراء هذه الخطوات أصبح الإستبيان يتمتع بالصدق الظاهري أو صدق المحكمين وبناء على آراء السادة المحكمين قمنا بإعادة صياغة بعض العبارات وحذف وإضافة بعضها وأصبح المحوران في صورتها النهائية يتكونان من (61) عبارة.

1-2-**الصدق التمييزي:** وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ وقد قدر في هذه الدراسة كما يلي :

جدول رقم (05) يوضح معامل صدق الإستبيان:

المحور	معامل الثبات الفا كرونباخ	الجذر التربيعي
الضغوط النفسية	$\sqrt{0,799}$	0,882
التوافق النفسي	$\sqrt{0,732}$	0,855

المصدر: من إعداد الطالبتين من مخرجات spss

. نلاحظ من خلال الجدول أن القيمة مرتفعة وتدل على صدق الأداة.

2- الثبات: يعتبر الثبات جزء من الصدق في البحث العلمي، وذلك لأن الصدق يتضمن الثبات. حيث يعرف الثبات بأنه يشير إلى درجة الإستقرار أو الإتساق في الدرجات المتحققة على أداة القياس مع الزمن (البطش وأبو زينة، 2007، ص134).

ولقد إعتدنا في حسابنا للثبات على معامل ألفا كرونباخ الموضح في الجدول وقد بلغ معامل الثبات كما يلي:

الجدول رقم (6) يوضح معامل ثبات الإستبيان:

المحور	معامل الثبات الفا كرونباخ
الضغوط النفسية	0,779
التوافق التنفسي	0,732

المصدر : من إعداد الطالبتين مخرجات spss

_ وهو معامل جيد يمكننا من خلاله تبني الإستبيان وتطبيقه في الدراسة.

6. الأساليب الإحصائية المتبعة :

إستخدمنا العديد من الأساليب الإحصائية الضرورية لمعالجة المعلومات المتحصل عليها من الإستبيانات المسترجعة وهذا بعد فحصها وتبويبها حتى تسهل عملية تحليلها ويمكن عرض هذه الأساليب من خلال مايلي:

- معامل ألفا كرونباخ: معرفة ثبات فقرات الإستبيان
- معادلة الارتباط بيرسون: لحساب العلاقة بين متغيرات الدراسة المتمثلة في العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي وأبعادها.
- المتوسط الحسابي: وقد أستخدم لحساب متوسطات درجات التلاميذ في كل من التوافق النفسي وأبعاده والضغوط النفسية وأبعادها.
- الإنحراف المعياري: تقيس إنحرافات درجات المتوسطات .

خلاصة الفصل :

تم التطرق في هذا الفصل إلى أهم الإجراءات المنهجية لتحقيق أغراض الدراسة ميدانيا وذلك من تحديد المنهج المتبع في الدراسة وعينة الدراسة وأداة الدراسة وخصائصها السيكمترية، إضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة ومن خلاله توضح لنا الخطوات للشروع في تحليل و مناقشة الدراسة والنتائج.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض نتائج الدراسة

2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

خلاصة الفصل.

تمهيد:

إن عملية عرض البيانات تكتسي توضحا للنتائج المتوصل إليها، وذلك من خلال المناقشة والتحليل لما لها من أهمية بالغة في الإستنتاج والحكم علي فرضيات الدراسة سواء علي مدي صحتها أو خطئها ومن كل ماتقدم في هذه الدراسة فقد تم التوصل إلي مجموعة بعد جمع البيانات والمعلومات ومعالجتها إحصائيا ومن هذا الأساس سنحاول في هذا الفصل تحليل ومناقشة البيانات علي ضوء الفرضيات وذلك بالتحقق من صحة كل فرضية علي حدا.

1_ عرض النتائج:

- عرض نتائج الضغوط الأسرية :

_جدول رقم (7) يبين نتائج محور الضغوط الأسرية :

الدرجة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	السؤال	رقم السؤال
منخفضة	8	0,620	1,31	علاقتي بأسرتي متوترة	01
منخفضة	7	0,646	1,32	اشعر ان هناك تمييز بيني وبين اخوتي	02
مرتفعة	4	0,914	1,85	يضايقني والداي بإلحاحهم المستمر على الدراسة	03
منخفضة	7	0,668	1,32	والداي لا يبديان اهتماما اتجاه احتياجاتي الخاصة	04
مرتفعة	3	0,909	1,86	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري لأفراد اسرتي	05
مرتفعة	2	0,664	2,69	اهتمام والداي بي يزيد من حماسي نحو التقدم	06
مرتفعة	5	1,002	1,81	توترني الصعوبة في التفاهم مع والداي	07
مرتفعة	6	0,809	1,72	اشعر بالانزعاج بسبب فرض والداي لأرائهم علي	08
مرتفعة	1	0,502	2,79	الحاح والداي على النجاح يزيدني رغبة في تحقيقه	09
مرتفعة		0,329	1,85	الضغوط الاسرية	المحور

المصدر : من إعداد الطالبتين بناءا علي مخرجات spss

- الجدول رقم (07) :

_ يوضح الجدول رقم (07) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة إستجابات التلاميذ علي المحور الأول الضغوط الأسرية من حيث كل بند من بنود المحور حيث يتضح أن معظم البنود جاءت بدرجة مرتفعة، حيث إحتل البند(09) المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة بحيث بلغ المتوسط الحسابي 2,79 بإنحراف معياري قدره 0,502 والذي يقول إلحاح والدي علي النجاح يزيدني رغبة في تحقيقه، ويليه البند (06) بالمرتبة الثانية بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدر ب 2.69 وانحراف معياري 0,664 الذي يشير إلي إهتمام والدي بي يزيد من حماسي نحو التقدم ، في حين أن العبارة رقم (05) إحتلت المرتبة الثالثة بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي قدره 1,86 وإنحراف معياري قدره 0,909 والتي تنص علي أن أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري لأفراد أسرتي، ثم تليها العبارة رقم (03) إحتلت المرتبة الرابعة بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 1,85 وانحراف معياري 0,914 وهي العبارة التي تشير إلي أنه يضايقني والدي بإلحاحهم المستمر علي الدراسة. ثم تليها العبارة رقم (07) بالمرتبة الخامسة بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدر 1,81 وإنحراف

معياري 1,002 وهي توترني الصعوبة في التفاهم مع والدي، وبعدها العبارة رقم (08) بالمرتبة السادسة وبدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 1,72 وإنحراف معياري قدره 0,809 التي تقول أشعر بالإنزعاج بسبب فرض والدي لأرائهم علي ، وبعدها العبارة رقم (04) والعبارة رقم (02) بالمرتبة السابعة وبدرجة منخفضة حيث أن متوسطهما الحسابي 1,32 والتي تنص علي أن والدي لا يبديان إهتمام إتجاه إحتياجاتي الخاصة قدر إنحرافها المعياري ب 0,668 وكذلك أشعر أن هناك تمييز بيني وبين إخوتي إنحرافها المعياري 0,646. وتليها العبارة رقم (01) بالمرتبة الثامنة بدرجة منخفضة حيث أن متوسطها الحسابي 1,31 والانحراف المعياري 0,620 والتي جاءت علاقاتي بأسرتي متوترة.

• عرض نتائج الضغوط المدرسية:

_جدول رقم (08) يبين نتائج محور الضغوط المدرسية:

المرتبة	الدرجة	متوسط الحسابي	انحراف معياري	السؤال	الترتيب
1	مرتفعة	0,577	2,68	اشعر بالإرهاق من كثافة البرامج الدراسية	10
3	مرتفعة	0,671	2,51	أجد صعوبة في فهم طرائق بعض الاساتذة في التدريس	11
8	مرتفعة	0,900	2,25	الاكتظاظ القسم يشعرنني بالانتعاش	12
3	مرتفعة	0,750	2,51	بعض المواد مملة لا أجد داعي لدراستها	13
11	مرتفعة	0,827	1,86	يسيء الموظفون والاساتذة معاملتنا	14
6	مرتفعة	0,775	2,36	أواجه صعوبة في التركيز اثناء المراجعة	15
2	مرتفعة	0,683	2,61	اشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة	16
10	مرتفعة	0,911	2,01	اتضايق من مقارنة الاستاذة لي مع زملاء	17
5	مرتفعة	0,813	2,38	اشعر بالتوتر عندما أفكر في مصير دراستي	18
7	مرتفعة	0,872	2,33	ينتابني الخوف من فكرة الفشل في الدراسة	19
9	مرتفعة	0,775	2,18	يضايقني عدم وجود من يساعدني في الدراسة	20
4	مرتفعة	0,853	2,43	اشعر بالخوف من عدم النجاح	21
	مرتفعة	0,403	2,34		المحور

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء علي مخرجات Spss

• الجدول رقم (08) :

يوضح الجدول رقم (08) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة إستجابات التلاميذ علي المحور الثاني الضغوط المدرسية، من حيث كل بند من بنود المحور بحيث أن كل البنود جاءت بدرجة مرتفعة، حيث إحتل البند (10) المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 2,68، وإنحراف معياري 0,577، وهي العبارة أشعر بالإرهاق من كثافة البرامج الدراسية، ثم يليها البند (16) بالمرتبة الثانية وبدرجة مرتفعة بحيث بلغ المتوسط الحسابي 2,61، وإنحراف معياري قدره 0,683، والذي يقول أواجه صعوبة في التركيز أثناء المراجعة، وبعدها البند (13) و (11) بالمرتبة الثالثة وبدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 2.51 والتي تنص علي بعض المواد مملة لا أجد داعي لدراستها بإنحراف معياري قدره 0,750، وأيضا أجد صعوبة في فهم طرائق بعض الأساتذة في التدريس بإنحراف معياري 0,671 ثم يليه البند (21) بالمرتبة الرابعة وبدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدر 2,43، وإنحراف معياري قدره 0,853، وتقول أشعر بالخوف من عدم النجاح، وبعدها البند (18) بالمرتبة الخامسة بدرجة مرتفعة حيث أن متوسطها الحسابي 2,38، وإنحرافه المعياري 0,813، والذي ينص علي أشعر بالتوتر عندما أفكر في مصير دراستي، ثم البند (15) بالمرتبة السادسة وبدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 2,36، وإنحراف معياري 0,775، القائل أواجه صعوبة في التركيز أثناء المراجعة. يليها البند (19) بالمرتبة السابعة وبدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 2,33، وإنحراف معياري قدر ب 0,872، والتي تشير إلي أنه ينتابني الخوف من فكرة الفشل في الدراسة وبعدها البند (12) بالمرتبة الثامنة بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 2,25، وإنحراف معياري 0,900، حيث تقول إكتضاض القسم يشعرنني بالإنزعاج، ويليهما البند (20) بالمرتبة التاسعة بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدر 2,18، وإنحرافه المعياري 0,775، والتي تنص علي أنه يضايقتني عدم وجود من يساعدني علي الدراسة، ثم البند (17) بالمرتبة العاشرة وبدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 2,01، وإنحراف معياري قدره 0,911، القائلة أتضايق من مقارنة الأساتذة لي مع زملاء، وبعدها البند (14) بالمرتبة 11 بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 1,86، وإنحراف معياري قدره 0,827، القائل يسيء الموظفون والاساتذة معاملتنا.

• عرض نتائج الضغوط الإجتماعية:

جدول رقم 09 يبين نتائج محور الضغوط الإجتماعية:

الدرجة	المرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	السؤال	الترتيب
مرتفعة	1	0,805	2,51	تزعجني قلة احترام الاخرين لي	22
منخفضة	6	0,750	1,49	اخجل من زيارة زملائي لي ببيتي لتواضعه الشديد	23
منخفضة	6	0,769	1,49	أجد ان علاقاتي مع زملائي ضعيفة	24
منخفضة	7	0,680	1,38	يخجلني انخفاض المستوى الثقافي لأسرتي	25
مرتفعة	2	0,804	2,47	استحي من الالفاظ غير الاخلاقية المنتشرة في الحي الذي اسكن فيه	26

27	رفض عرض زملائي لمساعدتي في بعض المواد الدراسية	1,62	0,740	مرتفعة	5
28	اتضايق من ضجيج زملائي في الساحة	1,75	0,868	مرتفعة	3
29	اعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات	1,69	0,762	مرتفعة	4
المحور	الضغوط الاجتماعية	1,80	0,376	مرتفعة	

المصدر : من إعداد الطالبتين بناء علي مخرجات Spss

• الجدول رقم 09:

يوضح الجدول رقم 09 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة إستجابات التلاميذ علي المحور الثالث الضغوط الإجتماعية من حيث كل بند من بنود المحور، حيث أن معظم البنود جاءت بدرجات مرتفعة وهي كالتالي فالبند (22) إحتل المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 2,51 وبانحراف معياري قدر ب0,805 والتي تنص أنها تزعجني قلة إحترام الآخرين لي، ثم يليها البند (26) بالمرتبة الثانية درجتها مرتفعة ومتوسطها الحسابي 2,47 وبانحراف معياري قدر 0,804 القائلة أستحي من الألفاظ غير الأخلاقية المنتشرة في الحي الذي أسكن فيه ويليها البند (28) بالمرتبة الثالثة ومتوسط حسابي قدر 1,75 وإنحراف معياري 0,868 والتي تشير أنه أتضايق من ضجيج زملائي في الساحة، أما بعدها البند (29) بالمرتبة الرابعة وبدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 1,69 وبانحراف معياري قدر ب0,762 والتي تقول أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات، ثم يليها البند (27) بالمرتبة الخامسة بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 1,62 وبانحراف معياري قدره 0,740 التي تنص علي رفض بعض زملائي لمساعدتي في بعض المواد الدراسية وبعدها البند (23) و (24) بالمرتبة السادسة وبدرجة منخفضة ومتوسط حسابي 1,49 القائلة أخلج من زيارة زملائي لبيتي لتواضعه الشديد بإنحراف معياري قدره 0,750 وكذلك أجد أن علاقاتي مع زملائي ضعيفة بإنحراف معياري 0,769، ثم يليها البند (25) بالمرتبة السابعة وبدرجة منخفضة ومتوسط حسابي قدر 1,38 و بإنحراف معياري 0,680 والتي تقول أنه يخجلني المستوي الثقافي لأسرتي.

• عرض نتائج الضغوط الإقتصادية:

_جدول رقم 10 يبين نتائج محور الضغوط الإقتصادية:

رقم السؤال	السؤال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	الرتبة
30	أضطر للعمل لأتمكن من توفير متطلباتي الشخصية	1,71	0,879	مرتفعة	2
31	أفكر في ترك الدراسة بسبب العبء المادي	1,24	0,593	منخفضة	8
32	أواجه صعوبة في توفير المال لشراء الكتب	1,38	0,721	منخفضة	5

33	أتجنب مشاركة زملائي في المناسبات بسبب ظروف مالي	1,49	0,805	منخفضة	3
34	أنا مرتاح ماديا ولدي كل ما احتاجه	2,42	0,765	مرتفعة	1
35	أجأ للإقتراض مما يسبب لي ضغوط	1,42	0,765	منخفضة	4
36	التغيب عن المدرسة لعدم القدة على تسديد نفقات المواصلات	1,33	0,650	منخفضة	6
37	يضايقني عدم قدرة أسرتي على توفير متطلباتي الدراسية	1,32	0,624	منخفضة	7
المحور	الضغوط الاقتصادية	1,54	0,425	مرتفعة	

المصدر : من إعداد الطالبتين بناء علي مخرجات Spss

• الجدول رقم 10 :

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن معظم بنوده جاءت بدرجة منخفضة بحيث أن العبارة (34) إحتلت المرتبة الأولى والتي تشير إلي أنا مرتاح ماديا ولدي كل ما أحتاجه بدرجة معيارية مرتفعة ومتوسط حسابي قدر ب 2,42 وبإنحراف معياري 0,765 ، ثم يليها العبارة (30) بالمرتبة الثانية القائلة أضطر للعمل لأتمكن من توفير متطلباتي الشخصية بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدره 1,71 وإنحراف معياري 0,879 وبعدها العبارة (33) بالمرتبة الثالثة والتي تنص أتجنب مشاركة زملائي في المناسبات بسبب ظروف مالي بدرجة منخفضة ومتوسط حسابي 1,49 وإنحراف معياري قدره 0,805 ثم العبارة (35) بالمرتبة الرابعة القائلة أجأ للإقتراض مما يسبب لي ضغوط بدرجة منخفضة بمتوسط حسابي قدره 1,42 وإنحراف معياري 0,756 ثم تليها العبارة (32) بالمرتبة الخامسة والتي تقول أواجه صعوبة في توفير المال لشراء الكتب بدرجة منخفضة ومتوسط حسابي 1,38 وإنحراف معياري 0,721 وبعدها العبارة (36) إحتلت المرتبة السادسة والتي تشير إلي أن التغيب عن المدرسة لعدم القدرة علي تسديد نفقات المواصلات بدرجة منخفضة ومتوسط حسابي قدر ب 1,33 وبإنحراف معياري 0,650 ثم العبارة (37) بالمرتبة السابعة والتي يضايقني عدم قدرة أسرتي علي توفير متطلباتي الدراسية بدرجة منخفضة ومتوسط حسابي قدره 1,32 وإنحراف معياري 0,624 ويليها العبارة (31) بالمرتبة الثامنة والقائلة أفكر في ترك الدراسة بسبب العبء المادي بدرجة منخفضة ومتوسط حسابي قدر ب 1,24 وإنحراف معياري 0,593 .

• عرض نتائج التوافق النفسي:

_ جدول رقم 11 يبين نتائج محور التوافق النفسي:

الرتبة	الدرجة	متوسط حسابي	انحراف معياري	السؤال	الدرجة
01	مرتفعة	0,409	2,88	أثق بنفسي وبقدراتي	1

02	أستطيع حل مشكلاتي بنفسي	2,69	2,521	مرتفعة	3
03	أشعر بالراحة النفسية	2,39	0,779	مرتفعة	8
04	أشعر بالخجل إذا تحدثت مع شخص غريب	2,06	0,886	مرتفعة	14
05	يستمر قلقي لمدة طويلة عندما اتعرض للإهانة	2,32	0,802	مرتفعة	9
06	أقابل الأحداث الضاغطة بكل هدوء	2,19	0,866	مرتفعة	11
07	أشعر بالوحدة	1,57	0,747	مرتفعة	18
08	يسمح لي والداي بالقيام بكل ما أريده	2,15	0,744	مرتفعة	13
09	أثق بأسرتي	2,88	0,409	مرتفعة	1
10	أشعر أن والداي لا يهتمان بي	1,26	0,503	منخفضة	20
11	أقع في مشاكل مع زملائي في المدرسة	1,64	0,775	مرتفعة	16
12	أعتمد على نفسي في إنجاز الواجبات المدرسية	2,69	0,620	مرتفعة	3
13	مستواي الدراسي مرضي	2,31	0,833	مرتفعة	10
14	أتردد في الإجابة على سؤال أعرف الإجابة عليه	2,18	0,893	مرتفعة	12
15	يعترض والداي على أصدقائي الذين أرافقهم	1,60	0,816	مرتفعة	17
16	إلتزم بالعادات والتقاليد السائدة	2,32	0,747	مرتفعة	9
17	أجد صعوبة في تكوين صداقات مع الآخرين	1,64	0,844	مرتفعة	16
18	أقبل النقد والتوجيه بروح طيبة	2,50	0,732	مرتفعة	6
19	أعاني من الأرق المستمر قبل النوم	1,83	0,872	مرتفعة	15
20	لا أخرج الآخرين بألفاظي	2,67	0,650	مرتفعة	4
21	ألتزم بالوعود مع زملائي	2,78	0,510	مرتفعة	2
22	أحترم رأي الأغلبية ولو كان مخالفا لرأيي	2,40	0,763	مرتفعة	7
23	أفتخر بالإنتماء إلى المجتمع	2,53	0,691	مرتفعة	5
24	علاقتي الإجتماعية بجيرانني متوترة	1,39	0,572	منخفضة	19

مرتفعة	0,198	2,20	التوافق النفسي	المحور
--------	-------	------	----------------	--------

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء علي مخرجات Spss

• الجدول رقم 11:

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن أغلبية البنود جاءت بدرجة معيارية مرتفعة حيث أن البنود (01) و (09) احتل المرتبة الأولى والذي ينص أثق بنفسي وبقدراتي وكذلك أثق بأسرتي بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدره 2,88 وإنحراف معياري 0,409 ثم تليها العبارة (21) بالمرتبة الثانية القائلة ألتزم بالوعود مع زملائي بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدر ب 2,78 وإنحراف معياري 0,510 وبعدها العبارة رقم (02) و (12) بالمرتبة الثالثة التي تشير إلي أستطيع حل مشكلاتي بنفسي بإنحراف معياري قدره 0,521 وكذلك أعتد علي نفسي في إنجاز الواجبات المدرسية بإنحراف معياري 0,620 حيث قدر متوسطهم الحسابي 2,69 بدرجة مرتفعة، ثم العبارة (20) بالمرتبة الرابعة لا أخرج الآخرين بألفاضي بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدره 2,67 وإنحراف معياري 0,650 وتليها العبارة (23) بالمرتبة الخامسة والتي تنص علي أفتخر بالانتماء إلي مجتمعي بدرجة مرتفعة بحيث بلغ متوسطها الحسابي 2,53 وإنحراف معياري قدر 0,691 وبعدها العبارة (18) بالمرتبة السادسة والتي تقول أتقبل النقد والتوجيه بروح طيبة بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 2,50 وإنحراف معياري قدره 0,732 ، ثم العبارة (22) بالمرتبة السابعة القائلة أحرص رأي الأغلبية ولو كان مخالفا لرأيي بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 2,40 وإنحراف معياري قدره 0,763 يليها العبارة (03) بالمرتبة الثامنة التي تقول أنه أشعر بالصحة النفسية بدرجة مرتفعة حيث أن متوسطها الحسابي 2,39 وإنحرافها المعياري 0,779 ثم العبارة (05) و (16) بالمرتبة التاسعة بدرجة مرتفعة ومتوسطها الحسابي 2,32 حيث تنص علي علي أنه يستمر قلقي لمدة طويلة عندما أتعرض للإهانة إنحرافها المعياري 0,802 وكذلك ألتزم بالعادات والتقاليد السائدة بإنحراف معياري قدره 0,747 وبعدها العبارة (13) بالمرتبة العاشرة وبدرجة مرتفعة وهي مستوي الدراسي مرضي متوسطها الحسابي 2,31 وإنحرافها المعياري 0,833 يليها العبارة (06) بالمرتبة (11) التي تشير أنه أقابل الأحداث الضاغطة بكل هدوء بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي 2,19 وإنحراف معياري 0,866 ثم العبارة (14) رتبته (12) والتي تنص علي أتردد في الإجابة علي سؤال أعرف الإجابة عليه بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدره 2,18 وإنحراف معياري ب0,893 وبعدها العبارة (08) بالمرتبة (13) بدرجة مرتفعة القائلة يسمح لي والذي بالقيام بكل ما أريده متوسطها الحسابي 2,15 وإنحرافها المعياري 0,744 تليها العبارة (04) بالمرتبة (14) بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدر ب 2,06 وإنحراف معياري 0,886 ثم العبارة (19) بالمرتبة (15) بدرجة مرتفعة تقول أعاني من الأرق قبل النوم متوسطها الحسابي قدره 1,83 وإنحراف معياري 0,872 تليها العبارة (11) و (17) بالمرتبة (16) بدرجة مرتفعة متوسطهما الحسابي قدره 1,64 القائلة أقع في مشاكل مع زملائي في المدرسة إنحرافها المعياري 0,775 وكذلك أجد صعوبة في تكوين صداقات مع الآخرين إنحرافها المعياري 0,844 وبعدها العبارة (15) والمرتبة (17) بدرجة مرتفعة والتي تنص يعترض والدي علي أصدقائي الذين أرافقهم بمتوسط حسابي قدر ب 1,60 وإنحراف معياري 0,816 ، تليها العبارة (07) بالمرتبة (18) القائلة أشعر بالوحدة بدرجة مرتفعة ومتوسط حسابي قدره 1,57 وإنحراف معياري 0,747 وبعدها العبارة (24) بالمرتبة (19) علاقتي الإجتماعية بجيراني متوترة بدرجة منخفضة ومتوسط حسابي 1,39 وإنحراف

معياري 0,572 تليها العبارة (10) بالمرتبة (20) القائلة أنه أشعر أن والدي لايهتمان بي بدرجة منخفضة متوسطها الحسابي 1,26 وانحرافها المعياري 0,503 .

- جدول رقم (12) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات إستجابات التلاميذ علي محاور الإستبيان ككل:

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحاور	الرتبة	رقم المحور
مرتفعة	0,329	1,85	الضغوط الأسرية	2	1
مرتفعة	0,403	2,34	الضغوط المدرسية	1	2
مرتفعة	0,376	1,80	الضغوط الاجتماعية	3	3
مرتفعة	0,425	1,54	الضغوط الاقتصادية	4	4
مرتفعة	0,257	1,93	الدرجة الكلية		

المصدر : من إعداد الطالبتين بناء علي مخرجات Spss

الجدول رقم (12) :

يوضح الجدول رقم (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة كل محور من محاور الإستبيان والدرجة الكلية للإستبيان ككل حيث بلغ المتوسط الحسابي ككل (1,93) بإنحراف معياري كلي قدر ب 0,257 بدرجة مرتفعة ، حيث جاء المحور الثاني الضغوط المدرسية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2,34) وإنحراف معياري قدره 0,403 بدرجة مرتفعة تشير إلي أن للضغوط المدرسية علاقة بالتوافق النفسي، في حين جاء المحور الأول الضغوط الأسرية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (1,85) وإنحراف معياري 0,403 بدرجة مرتفعة تشير إلي أن للضغوط الأسرية علاقة بالتوافق النفسي، في حين جاء المحور الثالث الضغوط الاجتماعية في الرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (1,80) وإنحراف معياري 0,376 بدرجة معيارية مرتفعة تشير إلي أن للضغوط الاجتماعية علاقة بالتوافق النفسي، في حين جاء المحور الرابع الضغوط الاقتصادية في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (1,54) وإنحراف معياري 0,425 بدرجة مرتفعة تشير إلي أن للضغوط الاقتصادية علاقة بالتوافق النفسي.

2_ عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم (13) يوضح قيم معامل الارتباط بين الضغوط الأسرية والتوافق النفسي

العلاقة بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة (α)	قيمة الدلالة الاحصائية sig	الحكم
الضغوط الأسرية والتوافق النفسي	0,41	0,05	0,730	غير دالة

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء علي مخرجات Sps

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون هي 0,41 غير دالة لأن قيمة الدلالة الإحصائية Sig= 0730 أكبر من مستوي الدالة 0,05 = ألفا وبالتالي الفرضية الأولى القائلة توجد علاقة بين الضغوط الأسرية والتوافق النفسي لم تتحقق وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية القائلة بلاتوجد علاقة بين الضغوط الأسرية والتوافق النفسي.

- تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

إنطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من خلال الفرضية التي تنص علي وجود علاقة بين الضغوط الأسرية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي، ومن خلال قيمة معامل الارتباط بيرسون التي تساوي 0,41 عند مستوي الدلالة 0,05=ألفا ولأن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0,730، Sig=0 أكبر من مستوي الدلالة 0,05 وهي غير دالة أي لم تتحقق فرضيتنا.

حيث اختلفت هذه الفرضية مع دراسة بحسيس وطوبال (2020) بعنوان علاقة التوافق النفسي بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي المربين التي إستهدفت معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين التوافق النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ويمكن تفسير هذا إلي إستجابات التلاميذ علي البنود الموضوعه وهذا ما أدى إلي إختلاف النتائج ويمكن إرجاعه أيضاً إلي سبب أخر فمثلا التنشئة الغير سليمة وصحية في الأسرة أو الرعاية المبالغ فيها تجعله لا يتصدي للمشكلات النفسية ولا يشعر بالإستقلالية داخل محيطه الأسري.

- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

الجدول رقم (14) يوضح قيم معامل الارتباط بين الضغوط المدرسية والتوافق النفسي:

العلاقة بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة (α)	قيمة الدلالة الاحصائية sig	الحكم
الضغوط المدرسية والتوافق النفسي	0,162	0,05	0,174	غير دالة

المصدر : من إعداد الطالبتين بناء علي مخرجات Sps

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون هي 0,162 غير دالة لأن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي $Sig = 0$ ، أكبر من مستوى الدلالة 0,05= ألفا وبالتالي الفرضية الجزئية الثانية القائلة توجد علاقة بين الضغوط المدرسية والتوافق النفسي لم تتحقق وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية القائلة بلاتوجد علاقة بين الضغوط المدرسية والتوافق النفسي.

• تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

إنطلاقاً من نتائج الفرضية التي تنص علي وجود علاقة بين الضغوط المدرسية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي ومن خلال قيمة معامل الارتباط بيرسون التي تساوي 0، 162 عند مستوى الدلالة 0,05= ألفا ولأن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي $Sig = 0$ ، أكبر من مستوى الدلالة 0,05 وهي غير دالة أي لم تتحقق فرضيتنا.

وهو ما يتفق مع دراسة عبد الحق لبوازدة (2011) تحت عنوان تأثير الضغط النفسي علي التوافق النفسي الإجتماعي لدي الطلبة بجامعة الجزائر، وقد جاءت نتائج الدراسة بأنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس وأنه لا توجد أيضاً فروق دالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

ويمكن تفسير نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود علاقة بين الضغوط المدرسية والتوافق النفسي، حسب إستجابات التلاميذ علي البنود الموضوعية فالضغوط المدرسية التي تواجهها منها ما يستطيع التوافق معها إيجابياً ومنها ما قد يجد صعوبة في إيجاد حلول والتصدي لمواجهتها، وكما أنه يمكن إرجاعها إلي سبب آخر كالتفكير والتركيز علي إختياراتهم المهنية والحياة العملية أو كإختيار تخصص وميول كله صعوبة نتيجة عدم قدرتهم علي التكيف مع الوسط المدرسي.

• عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم (15) يوضح قيم معامل الارتباط بين الضغوط الإجتماعية والتوافق النفسي:

العلاقة بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة (α)	قيمة الدلالة الإحصائية sig	الحكم
الضغوط الاجتماعية والتوافق النفسي	0,178	0,05	0,135	غير دالة

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء علي مخرجات Spss

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون هي 0,178 غير دالة لأن قيمة الدلالة الإحصائية $Sig = 0$ ، أكبر من مستوى الدلالة 0,05 = ألفا ، وبالتالي الفرضية الجزئية الثالثة القائلة توجد علاقة بين الضغوط الإجتماعية والتوافق النفسي لم تتحقق وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية القائلة بلاتوجد علاقة بين الضغوط الإجتماعية والتوافق النفسي.

• تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

إنطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من خلال الفرضية التي تنص علي وجود علاقة بين الضغوط الإجتماعية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي ومن خلال قيمة معامل الارتباط بيرسون التي

تساوي 0,178 عند مستوي الدلالة 0,05= ألفا ولأن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي Sig=0،135 أكبر من مستوي الدلالة 0,05 وهي غير دالة أي لم تتحقق فرضيتنا.

حيث اختلفت هذه الفرضية مع دراسة بحسيس وطوبال(2020) بعنوان علاقة التوافق النفسي بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي المربين التي هذفت إلي معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين التوافق النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية حيث كانت النتائج المتوصل إليها أنه توجد علاقة بين التوافق النفسي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ويمكن تفسير ذلك علي حساب إستجابات التلاميذ وأنه يمكن إرجاعها إلي شخصية التلميذ وأفكاره حول الوسط الذي يعيش فيه فهو يتأثر أو لا يتأثر بالضغوطات الخارجية، أو يمكن إرجاعه للشعور بالوحدة وعدم الرغبة في إقامة علاقات إجتماعية أو تفاعل إجتماعي أو حتي بناء صداقات بينه وبين زملاء أو الأساتذة والفشل في تحقيق التوافق الإجتماعي، كما أن التنشئة الإجتماعية لها علاقة مهمة فالتلميذ الذي يتربي علي معتقدات خاطئة أو يمكن بسبب ثقافة مغايرة يتبعا أهله لاتساعده في التكيف مع الوسط الذي هو موجود فيه فتؤثر علي توافقه النفسي وتعامله مع الآخرين.

• عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الرابعة:

الجدول رقم(16) يوضح قيم معامل الارتباط بين الضغوط الاقتصادية والتوافق النفسي:

العلاقة بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة (α)	قيمة الدلالة الاحصائية sig	الحكم
الضغوط الاقتصادية والتوافق النفسي	0,249	0,05	0,035	دالة

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء علي مخرجات Spss

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون هي 0,249 دالة لأن قيمة الدلالة الإحصائية Sig= 0،035 أصغر من مستوي الدلالة 0,05= ألفا وبالتالي الفرضية الجزئية الرابعة تحققت أي توجد علاقة بين الضغوط الاقتصادية والتوافق النفسي.

• تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

إنطلاقا من النتائج المتحصل عليها من خلال الفرضية التي تنص علي وجود علاقة بين الضغوط الاقتصادية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي ومن خلال قيمة معامل الارتباط بيرسون التي تساوي 0,178 عند مستوي الدلالة 0,05= ألفا ولأن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي Sig= 0،135 أصغر من مستوي الدلالة 0,05 وهي دالة أي تحققت فرضيتنا.

وهو ما يتفق مع دراسة أبو مسعودية (2019) بعنوان إستراتيجية مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي لطلبة كلية التربية البدنية والتأهيل الحركي والتي توصلت إلي وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لمستوي الضغوط النفسية والدرجة الكلية لأبعاد التوافق النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا إلي أن الضغوط الاقتصادية لها تأثير وعلاقة بالتوافق النفسي أي أنه يمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلي الضغوط الاقتصادية والظروف التي يعيشها التلاميذ ومما يترتب عنهم من عدم القدرة علي إشباع إحتياجاتهم، وظروفهم المادية الصعبة خاصة في المرحلة الثانوية حيث

أن التلميذ يكون في أصعب مرحلة عمرية وهي مرحلة "المراهقة" حيث تثير له القلق والتوتر نتيجة رغبة التلميذ في وجود المال الكافي والتصرف به كما يشاء والتفكير الدائم في كيفية إيجاده وسد مختلف إحتياجاته وهذا ما يؤثر علي توافقهم النفسي، وقد يشير هذا لنتائج مضادة كعدم القدرة علي مواجهة الضغوط وكذلك نجد أيضا أن هناك بعض الأسر لا يفهمون حاجات أبنائهم التلاميذ ولا يهتمون بهم بمعنى أن الضغوط الإقتصادية لها علاقة في إكساب التلاميذ أفكار لا عقلانية وأن هناك بعض التلاميذ يعيشون خلال ذلك أزمت وسوء التوافق النفسي يؤثر في قدراتهم علي مسايرة متطلبات الحياة والتمثلة في حالة من التعب والملل وصعوبة التكيف مع طموحاته الزائدة والبيئة المعيشية المالية التي يعيشها التلميذ وما ينتج عنه من صراعات داخلية وخارجية عديدة منها إقتراض المال، إستعارة الكتب، عدم الإرتياح، الإضطراب للعمل.....

• عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية العامة:

الجدول رقم (17) يوضح قيم معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي:

العلاقة بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة (α)	قيمة الدلالة الاحصائية sig	الحكم
الضغوط النفسية والتوافق النفسي	0,241	0,05	0,042	دالة

المصدر : من إعداد الطالبتين بناء علي مخرجات Spss

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون يبين الضغوط النفسية والتوافق النفسي يقدر ب 0,241 دالة لأن قيمة الدلالة الإحصائية =0,042، أصغر من مستوي الدلالة 0,05 = ألفا أي توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي وبالتالي الفرضية العامة تحققت.

• تفسير ومناقشة الفرضية العامة:

إنطلاقا من النتائج المتحصل عليها من خلال الفرضية العامة والتي تنص علي وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي ومن خلال قيمة معامل الارتباط بيرسون التي تساوي 0، عند مستوي الدلالة 0,05=ألفا ولأن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0,042، أصغر من مستوي الدلالة 0,05 تبين أنه توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج مجموعة من الدراسات التي تم الإطلاع عليها كدراسة أبو مسعودية (2019) تحت عنوان إستراتيجية مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي لطلبة كلية التربية البدنية والتأهيل الحركي والتي توصلت إلي وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لمستوي الضغوط النفسية والدرجة الكلية لأبعاد التوافق.

كما إتفقت مع دراسة صالحى وسوسة (2020) تحت عنوان الضغوط النفسية إثر جائحة كورونا وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي تلاميذ البكالوريا والتي توصلت إلي أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية بين الضغوط النفسية إثر جائحة كورونا والتوافق النفسي لدي عينة الدراسة.

ويمكن تفسير ذلك لمرحلة المراهقة الحساسة التي يمر بها التلميذ ضمن مراحل حياته إذ التغييرات التي تطرأ عليها تحدث تقلبات في شخصيته ومما لاشك فيه أن أهم ما يميزها كثرة الضغوط النفسية التي يعيشها التلاميذ وأن تأثيرها يتوقف على التوازن ما بين طبيعة الظروف التي تسبب الضغط النفسي وقدرتنا على مواجهتها هذه الظروف، علماً أن هذه القدرة تختلف بشكل كبير تبعاً للحالات التي يمر بها التلميذ وأن الأحداث والضغوط النفسية تؤثر على التلميذ فينشأ لديه توتر ومشكلات فيؤدي إلى حالة التكيف السلبي وسوء التوافق والتي تؤثر على قدراتهم ونفسياتهم وتجعله يعيش حالة من الضغط والتفكير السلبي فيفقد الثقة بحيث لا يقابل الأحداث بكل ثبات، كما يختلف الأفراد في إستجاباتهم للضغوط فمنهم من تدفعه الضغوط إلى المثابرة والجدية بحيث يشعر بالراحة النفسية وقد تدفع البعض الآخر إلى الإحباط واليأس فيقع تحت تأثيرها بحيث تؤثر على علاقاته ودراسته وحتى على ثقته بعائلته فتعيق تواقفه وتؤدي به إلى الخوف والفشل في مواجهتها وبالتالي لا يؤدي مهامه بشكل كامل.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تم عرض بيانات الشق الميداني للدراسة وتفسيرها بناءا علي مانتصت عليه الدراسات السابقة، وكذلك في ضوء إجابات أفراد العينة علي الإستبيان الذي يحتوي علي التوافق النفسي والضغوط النفسية من طرفنا حيث قمنا بعرض النتائج حسب فرضيات الدراسة وركزنا علي مجموعة من الأساليب الإحصائية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، وهذا حسب ما يقتضيه البحث العلمي، وهو مايسمح لنا من التحقق من صحة وصدق الفرضية الرئيسية التي تنص علي وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدي تلاميذ الطور الثانوي.

خاتمة

خاتمة :

من خلال هذه الدراسة أتاحت لنا معرفة الضغوط النفسية التي تعد من أهم المشكلات التي تواجه الأفراد في الوقت الحالي وخاصة التلاميذ ولقد لقيت هذه الأخيرة إهتمام من طرف الباحثين، وكما هو معلوم أن الضغوط النفسية مرتبطة بالأحداث اليومية وهي ما تولد لدى التلميذ مشكلات وعدم التوافق تؤثر على حياته بصفة عامة وخاصة.

وتظهر أهمية الدراسة الحالية من حيث أنها تناولت متغيرات الدراسة من كل الجوانب فأدرجنا ما لهذا الموضوع من أهمية بالغة في الوسط الإجتماعي و المدرسي لأن التلميذ يمثل عارضة للضغوط النفسية التي تواجهه سواء كانت مرتبطة بالأسرة أو المدرسة أو المجتمع أو كانت إقتصادية قد تعيق تحقيق أهدافه وطموحاته وتهدد توافقه.

وهذا ما حاولت الدراسة تناوله حول الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث تم عرض هاذين المتغيرين ومعرفة مدى إرتباطهما وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى:

- وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية و التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لا توجد علاقة بين الضغوط الأسرية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لا توجد علاقة بين الضغوط المدرسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لا توجد علاقة بين الضغوط الاجتماعية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد علاقة بين الضغوط الإقتصادية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

إقتراحات

الإقتراحات:

- وضع برامج وقائية لتنمية قدرة التلميذ على التكيف والتوافق الجيد.
- تدريب التلاميذ على تنويع إستخدام مهارات وإستراتيجيات التعامل مع الضغوط.
- التشجيع على إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مجال الضغوط النفسية و التوافق النفسي لدى عينات أخرى.
- تفعيل دور المرشد النفسي والتربوي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يعانيها التلاميذ، وذلك من خلال تكثيف المقابلات الفردية والدورات التحسيسية للتلاميذ.
- التركيز على أهمية التواصل بين المدرسة والأسرة من خلال مجالس أولياء التلاميذ.
- بناء مناهج تعليمية بناء على رغبات وميول التلاميذ وذلك ليسهل عليهم التوافق في مسارهم التعليمي.
- دعم الجانب الروحي من طرف الأسرة للتلاميذ خاصة وأنهم في أصعب مرحلة عمرية يمرون بها.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. إبراهيم. سليمان عبد الواحد(2014). الشخصية الإنسانية وإضطراباتها النفسية. مؤسسة الوراق. الأردن.
2. أبو حويج. مروان والصفدي. عصام (2009). المذخل إلي الصحة النفسية. دار المسيرة. عمان.
3. بطرس. حافظ بطرس(2008). التكيف والصحة النفسية للطفل. دار المسيرة. عمان.
4. البطش. محمد الوليد وأبو زينة. فريد كامل(2007). مناهج البحث العلمي، تصميم البحث والتحليل الإحصائي. دار المسيرة. عمان
5. الجاموسي. نور الهدى محمد(2013). الإضطرابات النفسية الجسمية السيكوسوماتية. دار اليازوزي. عمان.
6. الخالدي. أديب محمد(2009). الصحة النفسية. ط3. دار وائل. عمان.
7. الخالدي. جلجان جمعة والبرواري. رشيد(2013). الإحتراق النفسي لدى المرأة. دار جرير. عمان.
8. خليفة. سعد مراد علي(2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المرضي. دار صفاء. عمان.
9. الخواجة. عبد الفتاح(2010). الإدارة الذكية والمطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية. دار البداية. عمان.
10. الدوري. سعاد معروف(2014). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. دار الوفاء. الإسكندرية.
11. الرشيد. التوفيق هارون(1999). الضغوط النفسية طبيعتها نظريتها. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
12. الزبيدي. ناصر الدين(2012). مبادئ الصحة النفسية والإرشاد. دوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
13. زهران. حامد عبد السلام(2002). التوجيه والإرشاد النفسي. ط3. عالم الكتب. القاهرة.
14. زهران. حامد عبد السلام(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. عالم الكتب. القاهرة.
15. زهران. حامد عبد السلام(1995). الصحة النفسية. دار وائل. مصر.
16. سامي. جميل(2002). الصحة النفسية. دار المسيرة. عمان.
17. سرحان. وليد يوسف(2013). الصحة النفسية. الشركة العربية المتحدة. القاهرة.
18. سري. إجلال محمد(2000). علم النفس العلاجي. عالم الكتب. القاهرة.
19. السميران. تامر حسن علي والمساعد. عبد الكريم عبد الله(2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. دار حامد. عمان.
20. السيد عبيد. ماجدة بهاء الدين(2008). الإعاقة العقلية. ط2. دار صفاء. عمان.
21. السيد عثمان. فاروق(2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر. القاهرة.
22. الشاذلي. عبد الحميد(2001). الواجبات المدرسية والتوافق النفسي. ط2. دوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
23. الشاذلي. عبد الحميد(2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط2. المكتبة الجامعية. الإسكندرية.
24. الشاذلي. عبد الحميد(2001). الواجبات المدرسية والتوافق النفسي. المكتبة العلمية للكمبيوتر. الإسكندرية.

25. الشقير. زينب (2005). العنف والإغتراب النفسي بين النظرية والتطبيق. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
26. الشوربجي. نبيلة عباس (2003). المشكلات النفسية للأطفال "أسبابها وعلاجها". دار النهضة العربية. القاهرة.
27. شيخاني. سمير (2003). الضغط النفسي. دار الفكر العربي. بيروت.
28. شيلي. تايلور (2008). علم النفس الصحي. ترجمة درويش. وسام وشاكل. داود. دار حامد. عمان.
29. صبرة. محمد علي و شرين. أشرف محمد عبد الغني (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي. دار المعرفة الجامعية. القاهرة.
30. الصديق. بخوش (2010). منهجية البحث العلمي. دار المسيرة. عمان.
31. الصيرفي. محمد (2008). الضغوط والقلق الإداري. مؤسسة حورس الدولية. الإسكندرية.
32. الطريري. عبد الرحمان بن سليمان (1994). الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. مكتبة الصفحات الذهبية المحدودة. الرياض.
33. طه حسين. عبد العظيم (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية. دار الفكر. عمان.
34. طه فرج. عبد القادر (2003). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. ط2. دار غريب. القاهرة.
35. عبيد ماجدة (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. دار صفاء. عمان.
36. العبيدي. محمد جاسم (2009). علم النفس التربوي وتطبيقاته. دار الثقافة. عمان.
37. عسكر. علي (2009). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. دار الكتاب الحديث. القاهرة.
38. عطية. علي محسن (2010). "البحث العلمي في التربية" مناهجه، أدواته، وسائله الإحصائية. دار المناهج. عمان.
39. علي كمال. محمد (2004). الضغوط النفسية ومواجهتها. مكتبة ابن سينا. القاهرة.
40. عوض. محمود عباس (1999). المدخل إلى علم النمو، المراهقة، الشيخوخة. دار المعرفة الجامعية. القاهرة.
41. العيسوني. عبد الرحمان محمد (2000). الجديد في الصحة النفسية دار المعرفة. القاهرة.
42. العيسوي. عبد الرحمان محمد (1993). مشكلات الطفولة والمراهقة. دار العلوم العربية. بيروت.
43. غانم. محمد حسن (2009). كيف نهزم الضغوط النفسية. دار الأخبار اليوم. القاهرة.
44. فايد. حسن علي (2005). المشكلات النفسية الإجتماعية: رؤية تفسيرية. مؤسسة طيبة القاهرة.
45. القاسم. عبد الله محمد (2001). مدخل إلى الصحة النفسية. مكتبة الجنوب المركزية. عمان.
46. القذافي. رمضان محمد (1998). الصحة النفسية والتوافق. المكتب الجامعي الحديث. مصر.
47. القوصي. محمد مفيد (2014). الإحصاء الوصفي الإستدلالي. مركز الكتاب الأكاديمي. عمان.
48. الكيلاني. عبد الله (2006). التقويم في التربية الخاصة. دار المسيرة. عمان.
49. مخيمر. صلاح (1984). الإيجابية كمييار ووحيدواكيد. مكتبة الأنجلو المصرية.
50. مرحاب. صلاح أحمد (1989). سيكولوجية التوافق النفسي العام ومستوي الطموح. دار الأمان. المغرب.
51. المرزوقي. جاسم (2006). الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر. دار العلم والإيمان. الإسكندرية.
52. ميخائيل. أسعد (1999). المرشد في العلاج النفسي. ط2. دار النفاق الجديدة. القاهرة.
53. نانف. علي ايبو (2019). الضغوط النفسية. دار المعرفة. القاهرة.
54. نبيل سفيان. صالح (2004). الشخصية والإرشاد النفسي. أبتراك. القاهرة.

55. النوايسة.فاطمة عبد الرحمان(2013).الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة.دار المناهج.عمان.

الرسائل الجامعية:

56. أبو سكران. عبد اللطيف يوسف(2009). التوافق النفسي والإجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي_الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة. رسالة ماجستير. غزة.

57. أبو طالب. محمد بن علي(2008).التوافق النفسي والدافعية للإنجاز وإنشاء الذات. مذكرة مقدمة لنيل الدكتوراة في الفلسفة في علم النفس التربوي.جامعة الخرطوم.

58. بغيجة. إلياس(2006).إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين"وعلاقتها بمستوي القلق والإكتئاب لدي المعاقين حركيا. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.

59. بكوش.مومن(2013).القيم الإجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدي الطالب الجامعي. رسالة ماجستير قسم العلوم الإجتماعية.محمد خيضر.

60. بلقاضي.فؤاد(2016). مفهوم الذات والتوافق النفسي الإجتماعي لدي الأم العازبة. رسالة ماجستير. جامعة وهران 2.

61. بوبكر.مليكة وبراحو. فوزية (2017).التفاوض وإستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدي أساتذة التعليم الإبتدائي. مذكرة ماستر.جامعة الجزائر.

62. تم الإسترجاع من موقع [Http://Ds_univ.orane Dz](http://Ds_univ.orane Dz)

63. جبالي.صباح(2012).الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدي أمهات أطفال المصابين بمتلازمة داون. رسالة ماجستير. جامعة فرحات عباس.سطيف.

64. حميدان. إحسان (2016).ضغوط البيئة المدرسية وإنعكاسها علي المردود التربوي للتلميذ. رسالة ماستر.جامعة عربي تبسي.

65. حولي.فاطمة(2012). التوافق النفسي للوالدين وإنعكاسه علي تكيف الأبناء في المدرسة. رسالة ماجستير في علم النفس الأسري. جامعة وهران.

66. صالح.سعيدة(2013).تأثيرسمات الشخصية والتوافق النفسي علي التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين. رسالة دكتوراة العلوم في علم النفس الإجتماعي. جامعة الجزائر.

67. عبي.سميرة(2011).الضغط المدرسي وعلاقاته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة تيزي وزو.

68. فرح.مني حسن عبد الله(2009).الضغوط النفسية وعلاقتها بإحتياجات أولياء الأمور غير العاديين(المعاقين حركيا بولاية الخرطوم). رسالة ماجستير. جامعة السودان.

69. فروجة.بلحاج(2011). التوافق النفسي الإجتماعي وعلاقته بدافعية التعلم لدي المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. رسالة ماجستير. جامعة مولود معمري تيزي وزو.

70. كروم.خمبستي(2005). الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدي تلاميذ الثانويات دراسة ميدانية بولاية الأغواط. رسالة ماجستير. الأغواط.

71. مرباح. أحمد تقي الدين(2015). عسر القراءة وعلاقته بالتوافق النفسي لدي عينة من تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي. رسالة ماجستير في علوم التربية. جامعة تيزي وزو.

72. نبيلة.أحمد أبو حبيب(2010). الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي أبناء الشهداء في محافظة غزة. رسالة ماجستير. جامعة الأزهر. غزة.

المجلات :

73. جيبوسي. مجدي(2014).الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي وإستراتيجيات حلها من وجهة نظر طلبة جامعة فلسطين التقنية. مجلة إتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي.34(01).ص69_94.
74. رجاء.مريم(2007). الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة لتعامل مع الضغوط النفسية. مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس.01(01).
75. يونسى.عيسى وشينار.سامية وعمارى. عائشة(2021). العينة وأسس المعاينة في البحوث الإجتماعية. مجلة الرواق للدراسات الإجتماعية والإنسانية.المجلد 07 (02).ص 530.

الملاحق

الملحق رقم (01): قائمة بأسماء الاستاذة المحكمين

الدرجة العلمية	التخصص العلمي	أسماء المحكمين	الرقم
أستاذ محاضر "أ"	تكنولوجيا التربية والتعليم	بشنة حنان	01
أستاذ محاضر "أ"	علم النفس العيادي	دعاس حياة	02
أستاذ مساعد "أ"	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي مهني	عبايدية أحلام	03
دكتوراه علوم	علم النفس التربوي	علوطني سهيلة	04
أستاذ محاضر ب	علم النفس وعلوم تربية	بوذيب صالح	05



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تخصص: إرشاد وتوجيه



أستاذيا الكريم:

في إطار التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه تحت عنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي" وفي إطار جمع البيانات تم بناء استبيان مكون من أربعة محاور هي:

- الضغوط الأسرية
- ضغوط المدرسية
- الضغوط الاجتماعية
- الضغوط الاقتصادية

ومعتما على 5 بدائل للإجابة موافق، موافق بشدة، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة. ومن أجل أن يكون هذا الاستبيان في صورة تحقق أهداف الدراسة نضعه بين أيديكم أستاذي أساتذتي المحترمة لإبداء ملاحظاتكم القيمة حوله.

اسم الأستاذ:

التخصص:

الرتبة العلمية:

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين الضغوط الأسرية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي
- توجد علاقة بين الضغوط المدرسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي
- توجد علاقة بين الضغوط الاجتماعية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي
- توجد علاقة بين الضغوط الاقتصادية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

تحت إشراف الأستاذ:

مجيدر بلال

إعداد الطالبتين :

- بروي صبرينة

- بن اممر نورهان

السنة الجامعية: 2022-2023

قائمة الملاحظ

ملاحظات	لا تقيس	تقيس	العبارات	
			أشعر بأن علاقتي بالأسرة متوترة	المحور الأول: الضغوط الأسرية
			أشعر أن هناك تمييز بين الأبناء في البيت	
			الحاح والدي المستمر على الدراسة يخلق لدي ضيق	
			أشعر بعدم تقدير والداي لحاجاتي الخاصة	
			لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي الخاصة	
			اعاني من عدم القدرة على التعبير عن مشاعري لاسرتي	
			الرعاية الزائدة لوالداي لي تزيد من ارادتي	
			اجد صعوبة في التفاهم مع والداي	
			يزعجني فرض والداي لأرائهم علي	
			أنشغل بالتفكير في عائلتي وأنا في المدرسة	
			أعاني من الضغوط التي أواجهها في حياتي المنزلية	
			الحاح ولداي على النجا يزيني رغبة في تحقيقه	
			أشعر بالارهاق من كثافة البرامج الدراسية	المحور الثاني: الضغوط المدرسية
			تضايقني طرائق بعض الاستاذة في التدريس	
			أشعر بالضيق من كثرة التلاميذ داخل القسم	
			أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية	
			أشعر بالضيق من تراكم الدروس	
			سوء معاملة الموظفين والاستاذة	
			لا أستطيع التركيز في المراجعة	
			أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة	
			أضايق من مقارنة الاساتذة لي مع الزملاء	
			يزعجني صراخ المراقبين لاتفه الاسباب	
			أشعر بالضيق عندما افكر في مصير دراستي	

قائمة الملاحق

			أشعر بالخوف من عدم النجاح	
			يضايقني عدم وجود من يساعدني في الدراسة	
			اخاف من صعوبة الامتحانات	
			قلة احترام الآخرين لشخصيتي	المحور الثالث: الضغوط الاجتماعية
			رفض بعض زملائي لمساعدتي في بعض المواد الدراسية	
			ضعف علاقتي بالزملاء	
			اخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضعه الشديد	
			مساحة منزلي ضيقة جدا ولا تتسع لافراد اسرتي	
			اتضايق كثيرا بسبب عدم موافقة والداي على زيارة اصدقائي لي بالمنزل	
			يضايقني انخفاض المستوى الثقافي للأسرة	
			استحي من الالفاظ غير الاخلاقية المنتشرة في الحي الذي اسكن فيه	
			يضايقني عدم وجود مكان مناسب للمذاكرة بالمنزل	
			اتفاعل مع ضجيج التلاميذ في الساحة	
			اعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات	
			أضطر للعمل لأتمكن من توفير متطلباتي الشخصية	
			أفكر في ترك الدراسة بسبب العبء المادي	
			أعاني من عدم القدرة على شراء الكتب التي احتاجها	
			الاقتراض وما يترتب عليه من ديون	
			عدم وجود الاعانة المدرسية	
			التغيب عن المدرسة لعدم القدرة على دفع نفقات المواصلات	
			يضايقني عدم قدرة أسرتي على توفير متطلباتي الدراسية	

قائمة الملاحق

			مشاركتي ضعيفة مع زملائي في الكثير من المناسبات بسبب الظروف المادية
			سعيد بظروفي المادية وكل ما احتاجه يتوفر

ثالثا: التوافق النفسي

الرقم	العبارات	تقيس	لاتقيس	ملاحظات
01	أثق بنفسي وبقدراتي			
02	أستطيع حل مشكلاتي نفسي			
03	أشعر بالراحة النفسية			
04	أشعر بالرضى في حياتي			
05	أغضب لأبسط الاسباب			
06	أتردد في إتخاذ بعض القرارات			
07	أشعر بالوحدة			
08	أشعر بالخجل إذا تحدثت مع شخص غريب			
09	يستمر قلقي لمدة طويلة عندما أتعرض للإهانة			
10	أقابل الأحداث الضاغطة بكل هدوء			
11	يؤلمني حدوث خلافات بين أفراد أسرتي			
12	يسمح لي والداي بالقيام بكل ما أريده			
13	أثق بأسرتي			
14	أشعر أن والداي لا يهتمان بي			
15	يعترض والداي على أصدقائي الذين أرافقهم			
16	أقع في مشاكل مع زملائي في المدرسة			
17	أشعر أنني غير مرتاح أثناء وجودي بالمدرسة			
18	أعتمد على نفسي في إنجاز الواجبات المدرسية			
19	مستواي الدراسي مرضي			
20	أتردد في الإجابة على سؤال أعرف الإجابة عليه			

قائمة الملاحق

			ألتزم بالعبادات والتقاليد السائدة في المجتمع	21
			أجد صعوبة في تكوين صداقات مع الآخرين	22
			أقبل النقد والتوجيه بروح طيبة	23
			أعاني من الأرق المستمر قبل النوم	24
			لا أخرج الآخرين بألفاظي	25
			ألتزم بالوعد مع زملائي	26
			أحترم رأي الأغلبية ولو كان مخالفا لرأيي	27
			أفقد الثقة والإحترام للآخرين	28
			أفتخر بالإنتماء إلى مجتمعي	29
			أحب البقاء مع الآخرين أطول وقت ممكن	30
			أعتقد أنني غير مرغوب من الجنس الآخر	31
			علاقاتي الإجتماعية بجيراني متوترة	32

الملحق رقم (03): الاستمارة في صورتها النهائية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا
تخصص: إرشاد وتوجيه



استمارة بحث بعنوان

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية بعض ثانويات بلدية الطاهير

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تحت إشراف

الأستاذ:

مجيدر بلال

إعداد الطالبتين :

- بروي صبرينة

- بن امر نورهان

عزيزي (تي) التلميذ (ة)

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر حول الموضوع المشار إليه أعلاه، نضع بين أيديكم هذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من العبارات، فاختر إحدى الإجابات وضع علامة (X) بجانب الخانة التي تتاسبك مطمئنا إلى أن ما ستدلي به سيكون موضع السرية التامة حيث أن الهدف من القياس هو الدراسة العلمية فقط.

السنة الجامعية: 2022-2023

أولاً: البيانات الشخصية

- 1- الجنس: أنثى ذكر
- 2- الشعبة الدراسية: أداب وفلسفة علوم تجريبية تسيير واقتصاد

ثانياً: محاور الإستبيان الضغوط

الرقم	العبارات	موافق	محايد	غير موافق
01	علاقتي بأسرتي متوترة			
02	أشعر أن هناك تمييز بيني وبين إخوتي			
03	يضايقني والداي بإلحاحهم المستمر على الدراسة			
04	والداي لا يبديان اهتماماً اتجاه إحتياجاتي الخاصة			
05	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري لأفراد أسرتي			
06	إهتمام والديّ بي يزيد من حماسي نحو التقدم			
07	توترني الصعوبة في التفاهم مع والداي			
08	أشعر بالإنزعاج بسبب فرض والداي لأراهم علي			
09	إلحاح والداي على النجاح يزيدني رغبة في تحقيقه			
10	أشعر بالإرهاق من كثافة البرامج الدراسية			
11	أجد صعوبة في فهم طرائق بعض الأساتذة في التدريس			
12	اكتظاظ القسم يشعرنني بالإنزعاج			
13	بعض المواد مملة لا أجد داع لدراستها			
14	يسيئ الموظفون والأساتذة معاملتنا			
15	أواجه صعوبة في التركيز أثناء المراجعة			
16	أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة			
17	أفضح من مقارنة الأساتذة لي مع الزملاء			
18	أشعر بالتوتر عندما افكر في مصير دراستي			
19	ينتابني الخوف من فكرة الفشل في الدراسة			

قائمة الملاحق

			يضايقني عدم وجود من يساعدني في الدراسة	20	
			أشعر بالخوف من عدم النجاح	21	
			تزعجني قلة احترام الآخرين لي	22	
			أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضعه الشديد	23	
			أجد أن علاقاتي مع زملائي ضعيفة	24	المحور الثالث: الضغوط الاجتماعية
			يخجلني انخفاض المستوى الثقافي للأسرة	25	
			أستحي من الألفاظ غير الأخلاقية المنتشرة في الحي الذي أسكن فيه	26	
			رفض بعض زملائي لمساعدتي في بعض المواد الدراسية	27	
			أتضايق من ضجيج زملائي في الساحة	28	
			أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات	29	
			أضطر للعمل لأتمكن من توفير متطلباتي الشخصية	30	المحور الرابع: الضغوط الاقتصادية
			أفكر في ترك الدراسة بسبب العبء المادي	31	
			أواجه صعوبة في توفير المال لشراء الكتب	32	
			أتجنب مشاركة زملائي في المناسبات بسبب ظروف مالي	33	
			أنا مرتاح ماديا ولدي كل ما أحتاجه	34	
			أجأ للإقتراض مما يسبب لي ضغوط	35	
			التغيب عن المدرسة لعدم القدرة على تسديد نفقات المواصلات	36	
			يضايقني عدم قدرة أسرتي على توفير متطلباتي الدراسية	37	

ثالثا: التوافق النفسي

الرقم	العبارات	موافق	محايد	غير محايد
01	أثق بنفسي وبقدراتي			
02	أستطيع حل مشكلاتي بنفسي			
03	أشعر بالراحة النفسية			
04	أشعر بالخجل إذا تحدثت مع شخص غريب			
05	يستمر قلقي لمدة طويلة عندما أتعرض للإهانة			
06	أقابل الأحداث الضاغطة بكل هدوء			

قائمة الملاحق

			أشعر بالوحدة	07
			يسمح لي والداي بالقيام بكل ما اريده	08
			أثق بأسرتي	09
			أشعر أن والداي لا يهتمان بي	10
			أقع في مشاكل مع زملائي في المدرسة	11
			أعتمد على نفسي في إنجاز الواجبات المدرسية	12
			مستواي الدراسي مرضي	13
			أتردد في الإجابة على سؤال أعرف الإجابة عليه	14
			يعترض والداي على أصدقائي الذين أرافقهم	15
			ألتزم بالعادات والتقاليد السائدة في المجتمع	16
			أجد صعوبة في تكوين صداقات مع الآخرين	17
			أقبل النقد والتوجيه بروح طيبة	18
			أعاني من الأرق المستمر قبل النوم	19
			لا أحرص الآخرين بألفاظي	20
			ألتزم بالوعود مع زملائي	21
			أحترم رأي الأغلبية ولو كان مخالفا لرأيي	22
			أفتخر بالإنتماء إلى مجتمعي	23
			علاقاتي الاجتماعية بغيراني متوترة	24

الملحق رقم (04) : مخرجات ال SPSS

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	72	100,0
	Exclu ^a	0	,0
	Total	72	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,779	37

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	70	97,2
	Exclu ^a	2	2,8
	Total	72	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,732	24

Caractéristiques

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
س1	72	1,31	,620
س2	72	1,32	,646
س3	72	1,85	,914
س4	72	1,32	,668
س5	72	1,86	,909
س6	72	2,69	,664
س7	72	1,81	1,002
س8	72	1,72	,809
س9	72	2,79	,502
N valide (liste)	72		

Caractéristiques

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
س10	72	1	3	2,68	,577
س11	72	1	3	2,51	,671
س12	72	1	3	2,25	,900
س13	72	1	3	2,51	,750
س14	72	1	3	1,86	,827
س15	72	1	3	2,36	,775
س16	72	1	3	2,61	,683
س17	72	1	3	2,01	,911
س18	72	1	3	2,38	,813
س19	72	1	3	2,33	,872
س20	72	1	3	2,18	,775
س21	72	1	3	2,43	,853
س22	72	1	3	2,51	,805
س23	72	1	3	1,49	,750
N valide (liste)	72				

Caractéristiques

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
س24	72	1,49	,769
س25	72	1,38	,680
س26	72	2,47	,804
س27	72	1,62	,740
س28	72	1,75	,868
س29	72	1,69	,762
س30	72	1,71	,879
س31	72	1,24	,593
س32	72	1,38	,721
س33	72	1,49	,805
س34	72	2,42	,765
س35	72	1,42	,765
س36	72	1,33	,650
س37	72	1,32	,624
N valide (liste)	72		

Caractéristiques

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
ع2	72	2,69	,521
ع1	72	2,88	,409
ع3	72	2,39	,779
ع4	72	2,06	,886
ع5	72	2,32	,802
ع6	72	2,19	,866
ع7	72	1,57	,747
ع8	72	2,15	,744
ع9	72	2,88	,409
ع10	72	1,26	,503
ع11	72	1,64	,775
ع12	72	2,69	,620
ع13	72	2,31	,833
ع14	72	2,18	,893
ع15	72	1,60	,816
ع16	72	2,32	,747

قائمة الملاحق

ع17	72	1,64	,844
ع18	72	2,50	,732
ع19	72	1,83	,872
ع20	72	2,67	,650
ع21	72	2,78	,510
ع22	72	2,40	,763
ع23	72	2,53	,691
ع24	70	1,39	,572
N valide (liste)	70		

Caractéristiques

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
الاسرية_الضغوط	72	1,85	,329
المدرسية_الضغوط	72	2,34	,403
الاجتماعية_الضغوط	72	1,80	,376
الاقتصادية_الضغوط	72	1,54	,425
التوافق	72	2,20	,198
الضغوط	72	1,93	,257
N valide (liste)	72		

Corrélations

Corrélations

		الاسرية_الضغوط	التوافق
الاسرية_الضغوط	Corrélacion de Pearson	1	,041
	Sig. (bilatérale)		,730
	N	72	72
التوافق	Corrélacion de Pearson	,041	1
	Sig. (bilatérale)	,730	
	N	72	72

Corrélations

Corrélations

		التوافق	المدرسية_الضغوط
التوافق	Corrélacion de Pearson	1	,162
	Sig. (bilatérale)		,174
	N	72	72
المدرسية_الضغوط	Corrélacion de Pearson	,162	1
	Sig. (bilatérale)	,174	

N	72	72
---	----	----

Corrélations

		التوافق	الاجتماعية_الضغوط
التوافق	Corrélation de Pearson	1	,178
	Sig. (bilatérale)		,135
	N	72	72
الاجتماعية_الضغوط	Corrélation de Pearson	,178	1
	Sig. (bilatérale)	,135	
	N	72	72

Corrélations

		التوافق	الاقتصادية_الضغوط
التوافق	Corrélation de Pearson	1	,249 [*]
	Sig. (bilatérale)		,035
	N	72	72
الاقتصادية_الضغوط	Corrélation de Pearson	,249 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	,035	
	N	72	72

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

Corrélations

		التوافق	الضغوط
التوافق	Corrélation de Pearson	1	,241 [*]
	Sig. (bilatérale)		,042
	N	72	72
الضغوط	Corrélation de Pearson	,241 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	,042	
	N	72	72

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

الملحق رقم (05): ترخيص إجراء التربص

البريد الوترية
التاريخ: 23/05/2023
تحت رقم: 23/05/2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مدير التربية
إلى

مديرية التربية لولاية جيجل
مصلحة التكوين و التفتيش
أمانة المصلحة

السيدات و السادة / مديري الثانويات
لعيني أحمد - دخلي مختار - ناصري رمضان
يومنجل أحمد - كيموش فرحات - بازول الجديدة
بلدية الطاهير - ولاية جيجل

إرسال رقم 2023/1656

الموضوع / ترخيص بالدخول

المرجع / مرسلة جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية - رقم : 70 / 2023 المؤرخة بتاريخ 2023/04/30

بناء على المرجع المذكور أعلاه .

يرخص للطالبتين : بروي صبرينة و بن امر نورهان .

اختصاص : إرشاد و توجيه.

بالدخول إلى : المؤسسات المذكورة أعلاه .

أيام : 03 و 04 و 07 و 08 و 09 ماي 2023

السبب : توزيع استبيان على عينة من الأساتذة و تحت إشرافكم وهذا في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر الموسومة ب : الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

ملاحظة : على الطالبتين احترام النظام الداخلي للمؤسسات المستقبلية (يمنع الدخول إلى القسم ، التسجيل و التصوير).

جيجل في : 2023/05/02

نانوية يومنجل أحمد
الناهير - ولاية جيجل

عن مدير التربية / بتفويض منه
الاسم: السام
م. ب. بوالعلاج